Inhalt

Vorwort 9

Über die Autorinnen und das KinderLeicht-Programm 11

Einladung zum Menü »Genuss und Leichtigkeit« . . . 15

Aperitif: Auf den Anfang kommt es an . . . 17

Von Wünschen und Bedürfnissen 20

Die Herausforderung: Verschiedene Wünsche vereinen 23

Vorspeise: Das Land der kleinen Abenteuer 29

Appetit auf Erlebnisse? 30

Geschmäcker sind verschieden 31

Und wie soll das alles zusammenpassen? 37

Hauptspeise: Satt werden an Leib und Seele 39

Fastfood: Der Betrug an unseren Sinnen 41

Die Kraft des Übergewichts: Übergewicht hat einen Sinn 43

1. Zutat: Sich liebevoll und ausgewogen ernähren . . 56

Essen als Basis unserer Gesundheit 58

2. Zutat: Einen guten und sicheren Platz im Leben haben 67

Wie können Eltern gute Platzordnungen gestalten? . . . 74

Platzmodelle am Familienesstisch 77

Wir wissen mehr, als wir wissen 84

Mögliche Vorgeschichten zum Übergewicht:
Der Blick in die Familiengeschichte 87

3. Zutat: Abgrenzung aktiv gestalten – Begrenzung erfahren 93
Die Kraft des Neinsagens 93
Die Verführung und den Missbrauch erkennen, Abgrenzung trainieren 96
Freiräume sichern durch Begrenzung 102
Auch im Alltag kauen und beißen statt nur schlucken . . 105

4. Zutat: Unterstützung erfahren und darum bitten 107
Unterstützung und Eigenverantwortung: Auf das richtige Maß kommt es an! 108
Um Unterstützung bitten 111

5. Zutat: Schutz erfahren und gestalten 114
Auch hier: Auf das richtige Maß kommt es an 116
Soziales Kompetenztraining bei übergewichtigen, bei ängstlichen Kindern 118

6. Zutat: Selbstbestimmung verwirklichen und gestalten 120
Zwischen Zugehörigkeit und Autonomie 121
Übergewicht und Selbstbestimmung 123
Wertschätzung für die Person, nicht für die Gewichtsreduktion 125

Dessert: Das Tor zum Glück 127
Die Erlaubnis zum Glück 130

Rezepte: KinderLeicht kochen, essen, genießen 133

Danksagung 141
Literaturempfehlungen 142

Einladung zum Menü »Genuss und Leichtigkeit«

Wir laden Sie und Ihr übergewichtiges Kind ein, Ihre Sinne, Ihren Geschmack, Ihre Genussfähigkeit zu stärken und dabei das eigene gute Gewicht zu finden. Bevor Sie unserer Einladung folgen, bitten wir Sie, für sich einen guten Platz zu finden, an dem Sie dieses Buch, dieses besondere Menü genießen wollen. Wollen Sie es lieber an einem ruhigen oder an einem geselligen Ort genießen, wollen Sie vor jedem neuen Gang kurz innehalten, um den für Sie richtigen Ort herauszufinden? Gehen Sie in Gedanken an verschiedenen Orten spazieren – in Leichtigkeit, ganz ohne Anstrengung – und ein guter Ort des Genießens wird wie von selbst auftauchen.

Dann bitten wir Sie, sich damit zu beschäftigen, was eine gute, angenehme Zeit sein könnte, in der Sie unserer Einladung folgen wollen. Möchten Sie unsere besonderen Speisen lieber wie einen Kaffee zur Anregung genießen oder eher wie einen Tee in einer stillen Stunde oder mal so und mal ganz anders? Lassen Sie auch hier wieder verschiedene Möglichkeiten in sich auftauchen und öffnen Sie sich den Bildern und Gedanken, die dabei entstehen.

Jetzt bitten wir Sie noch, sich doch einmal genau vorzustellen, was für Sie persönlich ein gutes Ergebnis dieser Einladung wäre.

Was glauben Sie, wäre ein gutes Ergebnis für Ihr Kind? Was ist für Sie selbst ein gutes persönliches Gewicht, welches Gewicht wünschen Sie sich für Ihr Kind, und was wünscht sich Ihr Kind? Wie wird es sein, wenn Ihr Kind für sich ein gutes Gewicht erreicht hat? Was in Ihrem Leben ist dann leichter?

Welche Gefühle entstehen bei Ihnen, wenn Sie sich mit diesen Fragen beschäftigen? Tauchen Ärger oder Schwere auf, wenn Sie an den Weg bis zu diesem Ziel denken, oder tauchen schon Freude und Leichtigkeit auf, wenn Sie sich das gute Ergebnis vorstellen? Bitte bewerten Sie diese Gefühle nicht, sondern beobachten Sie sie wie von außen. Wenn negative Gefühle auftauchen, konzentrieren Sie sich bitte darauf, in welchen Lebensbereichen Sie sich als Mutter oder Vater mehr Genuss und Leichtigkeit wünschen. Malen Sie sich dann aus, wie es sein wird, wenn sich diese Vorstellungen erfüllen. Innere Freude oder ein Lächeln auf Ihrem Gesicht zeigen Ihnen eine neue, leichtere Richtung auf.

Vielleicht haben Sie Lust, sich Ihre eigene Einladungskarte für dieses Menü zu entwerfen. Welche Kost erwarten Sie? Welche Kost wünschen Sie sich? Das zu wissen ist gut, wenn Sie nun gleich in unser besonderes Restaurant kommen. Sie wählen aus, was Ihnen zusagt, die Gänge, die Sie anregen, verführen und interessieren. Sie haben die Wahl und Sie dürfen jederzeit erneut wählen.

Wir wünschen Ihnen

ein lust- und genussvolles Menü

und freuen uns auf Ihren Besuch im Restaurant »KinderLeicht«.

2. Zutat:

Einen guten und sicheren Platz im Leben haben

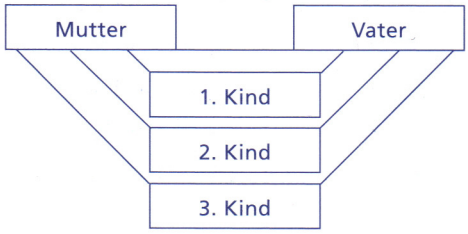
Aufgrund unserer Erfahrungen in den Seminaren mit Eltern übergewichtiger Kinder haben wir uns entschieden, der Zutat »Einen guten Platz im Leben haben« einen großen und gewichtigen Platz in diesem Buch einzuräumen. Viele Eltern meldeten uns zurück, dass gerade dieses Thema ihre eigene Sichtweise auf das Übergewicht sehr verändert hat.

Die Zubereitung dieses Themas fordert Sie heraus, sich auf neue Gedanken und Fragen einzulassen. Es ist nicht ganz einfach. Wenn man sich auf neue Fragen einlässt, ist es wie bei einem neuen Rezept: Man weiß vorher nicht genau, wie es zubereitet wird und wie es schmeckt. Lassen Sie sich auf den neuen Menüvorschlag ein?

Jeder Mensch hat einen Platz

Was heißt denn »einen Platz haben«? Wir kommen auf die Welt und suchen nach unserem eigenen Platz. Wir sind Erst-, Zweit-, Dritt-, … Geborene. Ältestes Kind, jüngstes Kind oder irgendwo in der Mitte. Es gibt also Plätze, die durch die Reihenfolge bestimmt sind.

- Wir haben einen Platz als Mädchen oder als Junge in der Familie.
- Wir haben einen Eltern-, Großeltern- oder Kinderplatz.
- Wir haben einen Partner- oder auch Geschwisterplatz.
- Unser erster Platz im Leben ist der Platz in der Triade.



Als Triade (Dreiheit) wird das Verhältnis von Eltern und Kind bzw. Kindern bezeichnet. Mutter und Vater bilden eine Dyade, eine Zweiheit; Mutter und Kind und Vater und Kind bilden ebenfalls eine Dyade. Alle zusammen bewegen sich in einer Triade, die vielfältige ursprüngliche Erfahrungen ermöglicht, die prägend wirken.

Hier erlebe ich als Kind, ob meine Gefühle respektiert und wertgeschätzt oder ob sie ignoriert oder abgewertet werden. Hier erlebe ich als Kind, wie bestimmte Wahrnehmungen interpretiert werden. Es kann z.B. die Mutter traurig oder wütend machen, wenn dem Kind das Essen nicht schmeckt, weil sie sich in ihren fürsorglich gemeinten Bemühungen, das Kind zu versorgen, abgelehnt fühlt. Oder sie kann das Nein auch als ganz eigene, momentane Äußerung des Kindes anerkennen.

Das Kind nimmt wahr, welche der unterschiedlichen Wahrnehmungen zu Konflikten führen und welche Lösungen dann gefunden werden bzw. an welchen Stellen keine Lösungen möglich sind.

Hier erlebt das Kind, ob es anders denken, fühlen oder handeln darf, ob es etwas ganz Eigenes sein darf. Hier entsteht die innere Erlaubnis, ein ganz eigener Mensch zu werden, mit eigenen Bedürfnissen, eigenen Wün-

schen und Vorlieben, eigenem Geschmack und eigenen Vorstellungen zur Lebensgestaltung.

Die Bindungen in der Triade gelten auch dann, wenn ein Elternteil nicht in der Familie lebt oder nicht bekannt ist. Sie wirken sogar dann, wenn der Elternteil sich nicht zur Familie bekennt. Dennoch gehört dieser Elternteil dazu. Er wirkt auch dann innerhalb dieser Dreiheit. Es entsteht so etwas wie ein gefühlter leerer Platz. Das Kind entwickelt Fantasien zu diesem leeren Platz. Es füllt ihn bewusst und unbewusst. Damit bezieht es sich über seine inneren Vorstellungen auf die für seine Entwicklung wichtige Bezugsperson.