

Agnes Streber ▼ / ▼ Angelika Egger

KinderLeicht

Wie übergewichtige Kinder abnehmen
und Lebensfreude gewinnen

Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Über die Autorinnen und das KinderLeicht-Programm

Einladung zum Menü

Die Vogelperspektive oder: Die Wünsche der anderen

Jetzt wird aus der Vogelperspektive von oben auf die anderen aus der Familie geschaut. Was glaube ich, was wünschen sich die anderen Familienmitglieder? Ich kann ja einmal fantasieren! Kenne ich ihre Wünsche? Was gefällt mir an den Wünschen der anderen? Was passt nicht zu mir und meinen Wünschen? Wem aus der Familie könnten meine Wünsche gut gefallen?

Die Herausforderung: Verschiedene Wünsche vereinen

Dieser Schritt fordert alle heraus: Wie bringt man nun die verschiedenen, vielleicht sogar sich gegenseitig ausschließenden Interessen zusammen? Wie kann man gemeinsam den beginnenden Tag zu einem schönen Tag machen? Das Wünschen ist völlig frei, auch für die Kinder. Klar ist aber auch: In jeder Familie gibt es einen Rahmen, der einzuhalten ist. Zum Beispiel gilt in Christophs Familie die Abmachung, dass am Sonntag erst ab zwölf Uhr ferngesehen werden darf. In der Familie seines Freundes dürfen die Kinder am Sonntagmorgen eine Stunde fernsehen. Es gibt viele Möglichkeiten, solch einen Rahmen zu bilden. Familienregeln verändern sich immer wieder, je nach Alter der Kinder und je nach Familiensituation. Es gilt, solche Abmachungen zu entwickeln, und alle halten sie ein, auch wenn es Disziplin erfordert. In früheren Zeiten wurde dieser »Sonntagsfrühstücks-Rahmen« häufig von außen festgelegt, durch einen gemeinsamen Kirchengang beispielsweise.



Die Zutatenliste festlegen

Jede Familie kann sich nun ihre eigene Zutatenliste für den optimalen Rahmen mixen. Man muss nur hin und wieder klären, welche Zutaten grundsätzlich möglich sind.

Beispiele:

Frühstück im Schlafanzug? ja/nein Croissants, Nutella, Säfte, Obst ...? ja/nein Alle zusammen, Einzelne frühstücken alleine? ja/nein Sind kleine Spiele erlaubt? ja/nein Gibt es ein Sonntagsritual? ja/nein Wird einfach improvisiert? ja/nein Sind Änderungen nach Absprache möglich? ja/nein

Je klarer die mögliche »Zutatenliste« in der Familie abgesprochen wird, desto nachhaltiger und sogar reichhaltiger ist der Genuss. Man könnte sagen, wie bei

einem Kuchenrezept. Bei einem guten Rezept stimmt die Zutatenauswahl mit der jeweiligen Mengenangabe überein. Die Chance, einen leckeren Kuchen daraus zu backen und den dann genießen zu können, ist ziemlich groß. Um am Sonntagmorgen in der Aperitif-Stimmung zu bleiben, ist es hilfreich, während des Frühstücks keine Planungsgespräche darüber zu führen, was danach gemacht wird. Bitte auch die Besprechung von Problemthemen, z.B. wie war es in der Schule, stehen unerledigte Arbeiten aus?, auf nachher verschieben. Diese verderben die Aperitif-Stimmung. Das mitunter spannende Spiel heißt:

Mein eigenes Leben selbst gestalten und gleichzeitig mit der Familie in einer guten Verbindung sein.

»Wünsch dir was!« für Eltern

Grundsätzlich: Alle Wünsche sind erlaubt. Erstellen Sie eine Zutatenliste: »Worauf habe ich Lust, worauf habe ich überhaupt keine Lust?« Wichtig: Die Lustzutaten möglichst genau beschreiben! Wählen Sie aus oder erfinden Sie Ihren aktuellen Traum-Aperitif!

Meine Lust als Frau, als Mutter - meine Lust als Mann, als Vater:

- Ruhe - wie?
- Aktivität, Bewegung, Kreativität - was genau?
- Alleinsein - wo ist dafür ein guter Ort/Platz?
- Zusammensein - mit wem? Was soll dann stattfinden?

Meine besonderen Zutaten:

Was sind meine Genusskiller?

»Wünsch dir was!« für Kinder

Wir haben fünfzig normal- und übergewichtige Kinder mit folgender Frage interviewt: Was bräuchtest du, um am Sonntagmorgen in eine gute Stimmung zu kommen und dich gut zu fühlen? Ein Großteil der Kinder antwortete:

- So lange schlafen, wie ich will.
- Nicht an Schule denken und erinnert werden.
- Gutes Frühstück mit Brötchen, Müsli und Orangensaft.
- Gute Laune in der Umgebung.

Worauf hast du Lust, worauf hast du überhaupt keine Lust? Alle deine Wünsche sind hier erlaubt! Wichtig: Beschreibe deine Lustzutaten genau!

Mein aktueller Traumcocktail:

- Ruhe - Trödeln, Faulenzen, CDs hören ...
- Action - was genau?
- Alleinsein
- Mit anderen, mit wem?

Meine besonderen Zutaten:
