

„Hey, die Hose passt!“

Wer zu viel isst, wird dick. Die Frage ist: Warum isst ein Kind zu viel? Spurensuche mit einem elfjährigen Mädchen und „Moby Kids“, einem Programm für übergewichtige Kinder

TEXT: Elisabeth Hussendörfer

Wie genau es angefangen hat, weiß Margot nicht mehr. Tochter Weronika (links mit ihrem Yorkshireterrier Luna) war in der Grundschule damals, zweite oder dritte Klasse. Von „wenig Zusammenhalt in der Klasse“ spricht Margot. Von „Zickenalarm“ die heute elfjährige Weronika, und davon, dass sie in dieser Zeit „großen Hunger“ bekommen habe. Auf Butterbrezen zum Beispiel, vor dem Schafengehen. Margot wunderte sich. Auch über die Kekse und die Schokolade, die sie jetzt öfter nachkaufte. Die Süßigkeiten wegschließen? Gar keine holen? Auch keine Brezen mehr? Das kam nicht infrage für die Zweifach-Mutter: „Verbote erhöhen den Reiz nur.“ Andererseits konnte es auch nicht so weitergehen. Margot erinnert noch genau den Frust der Tochter, als sie ihr ein Paar Jeans aus der Stadt mitgebracht hatte. Keine Chance, die Hose anzuziehen, der Bauch.

„Lass es“, sagte die Mutter schließlich. Und die Tochter? „Mein Aussehen und das Thema insgesamt waren mir egal“, sagt sie rückblickend. Wieso sie dann „Germany’s Next Topmodel“ geguckt habe? Schulterzucken.

Margot sagt, eine Zeit lang versuche man, sich zu beruhigen: Wenn der Sommer kommt und sie sich wieder mehr bewegt, geht das weg. Wenn die Pubertät kommt, streckt der Körper sich. Aber der Sommer kam, und aus pummelig war gefühlt dick geworden. Margot war besorgt, „wegen der Gesundheit“, und wandte sich an Weronikas Kinderärztin. Ein bisschen mehr Sport, ein bisschen weniger Süßes, das könne nicht schaden, meinte die. Und dann: „Schauen Sie mich an. Ich bin auch nicht gerade dünn, aber mir geht es gut.“

Erst einmal allein gelassen

Im Nachhinein ärgert sich Margot über diese Aussage: „Zum Glück hab ich nicht locker gelassen und selbst recherchiert. Um bei dem Programm von Moby Kids* München teilnehmen zu können und die Chance zu erhöhen, die anfallenden Kosten von der Krankenkasse erstattet zu bekommen, brauchte Weronika eine Notwendigkeitsbescheinigung: Größe? Gewicht? Familiäre Belastungen? Begleiterscheinungen? Im Zuge einer ärztlichen Untersuchung wurde all das geprüft und dokumentiert. Ein kleiner Schock war es, erinnert sich Margot, zu hören, dass ihre Tochter erhöhte Zuckerwerte hat. „Vielleicht“, sagt sie, „kam Moby Kids gerade noch rechtzeitig ...“

Vor sechs Monaten hat Weronika mit dem Programm begonnen, für das sie sich nun regelmäßig mit neun anderen Kindern trifft. Immer samstags für anderthalb Stunden in einer Turnhalle sowie alle zwei Wochen freitags, mal zum Kochen und



1 Sport ist eine wichtige Säule des Kursprogramms. Die Kinder sollen sich dabei von der Gruppe getragen fühlen

2 Was habt ihr heute gekocht? Rezeptideen posten gehört für viele Kursteilnehmer dazu

3 Netzwerkpartnerin Birgit Engert führt mit allen Eltern ein Erstgespräch





Experimentieren, mal mit einem Verhaltenstherapeuten, je drei Stunden lang.

„Moby Kids ist langfristig angelegt“, sagt Ernährungs-Coach und Netzwerkpartnerin Birgit Engert: ein Jahr interdisziplinäres Training in den Bereichen Verhalten, Bewegung, Ernährung, ein Jahr lang Nachsorge, wofür die Gruppe alle paar Monate zum Gespräch zusammenkommt. „So viel?“, fragen Eltern manchmal, und dann wird Birgit Engert deutlich: „Wir können nicht in einem Tag verändern, was sich über lange Zeit entwickelt hat.“ Zumal die Gründe für Übergewicht komplex seien. Die Hintergründe seien wichtig. Nicht nur möglicherweise belastende Faktoren wie Trennung, Umzug, elterlicher Zeitmangel oder Mobbing etwa. „Essen ist in diesen Tagen häufig ein wenig bewusster Vorgang.“ Gemeinsam einkaufen, zubereiten, kochen, das gebe es immer weniger.

Verloren in ihrem Essverhalten erscheinen viele Kinder, und die Auswirkungen bei den acht- bis zwölfjährigen Kursteilnehmern sind oft bereits dramatisch: von erhöhtem Blutdruck über Diabetes bis hin zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten reicht das Spektrum der Begleiterscheinungen. Manchmal sind es Ärzte, die die Reißleine ziehen und die Kinder schicken, manchmal Beratungsstellen, manchmal werden Mütter wie Margot selbst aktiv.

Von Kindern, die sich tütchenweise Vanillezucker zuführen, und solchen, die sich heimlich zuckrige XL-Getränke und Schokocroissants holen, berichtet Birgit Engert. Nicht wenige seien bereits in einer Kur gewesen. Vom „Käseglocken-Effekt“ spricht die Ernährungs-Expertin weiter: „Kaum zurück aus der idealen Kurwelt, winken Schulkiosk und Dönerbude.“ Wo die Verlockung fehlt, purzeln die Pfunde leicht, im Alltag aber muss man mit den Herausforderungen leben können. ➧



Heißt Therapie, fühlt sich aber eher nach Plauderrunde an. Ernährungsgewohnheiten besprechen, das geht so nebenbei

Abnehmen ist fast Nebensache

Ziel von Moby Kids ist nicht das Abnehmen – auch das stellt Birgit Engert Eltern gegenüber gleich klar. Trotzdem ist die Dokumentation der Wachstumskurve ein wichtiges Korrektiv, wenn alle paar Monate im Beratungszentrum „Maß genommen" wird. Dass das Gewicht lediglich gleich bleiben, nicht runtergehen muss, nimmt Druck raus. Und macht deutlich, worum es eigentlich geht.

Weg von in Kilos gedachten Erfolgen, alle Mitarbeiter bei Moby Kids betonen das. „Viele Kinder erleben sich als Spielball von Umständen, empfinden es so, als seien die Pfunde irgendwie über sie gekommen, als seien nicht sie selbst es, die die Pizza gefuttert, das Eis geschleckt haben", sagt Johannes Britsch, der bei Moby Kids München für den Bereich Verhalten zuständig ist.

Was war zuerst da? Der Frust? Oder die fülligen Schenkel, die kräftigen Oberarme? „Die klassische Henne-Ei-Frage ist das", so Britsch. Er will helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen. An diesem Freitag nutzt er verschiedene Übungen, um die zehnköpfige Gruppe im Beratungszentrum ins Boot zu holen. Eine Klangschale schlägt er zu Beginn, und mit einem Mal wird es still in der eben noch auffällig aufgekratzten Runde. Reinschreien, rumzappeln, Stühle kippen, Becher kippen – all das sei die Regel. „Aktivität bis hin zum ADHS spiegelt wider, wie wenig diese Kinder in ihrer Mitte sind", sagt Britsch. Die angefutterten Pfunde fungierten nicht selten als heimlicher Grund, nicht aktiv werden zu müssen.

Aber wie passt das zusammen: nicht aktiv werden zu wollen und gleichzeitig innerlich so unter Strom zu stehen?

Dieses widersprüchliche Gegeneinander beobachtet Britsch bei vielen übergewichtigen Kindern. Mit der Klangschale beruhige sich das. Dann sei es, als kehre Frieden ein. „Wie geht es dir?", will der Therapeut dann von jedem wissen. Einer berichtet, es sei wieder mal „ätzend" in der Schule gewesen, ein anderer deutet an, es gebe Stress in der Familie. Auch Banalitäten wie der bestandene Führerschein des Bruders werden zum Besten gegeben. Vertraut wirkt die Runde, viel gelacht wird, auch mal nachgefragt. „Das war am Anfang anders", sagt Johannes Britsch. Und dass es falsch sei, anzunehmen, Übergewichtige seien solidarisch miteinander. „Es gibt da keine Allianzen, es wird sogar untereinander weitergestichelt." Die erlittene Demütigung sitzt tief. Einander wohlwollend begegnen, auch sich selbst gegenüber wertschätzend sein – das müssen viele dieser Kinder erst wieder lernen.



„Eine Diät wäre nicht infrage gekommen", sagt Weronikas Mutter, „nicht im Wachstum!"



Einfach anders essen

Über Familienfeste lässt Verhaltenstherapeut Britsch die Kinder heute erzählen. Wie feiert ihr? Was esst ihr dann? Parallel zur Plauderrunde läuft eine weitere Übung, die – vielleicht gerade, weil sie so beiläufig geschieht – Verborgenes ins Bewusstsein holt. Im Handumdrehen haben sich die leeren Kühlschränke, die sich da auf den ausgeteilten Blättern befinden, gefüllt. „Malt mal rein, wie das bei euch zu Hause so ist", hatte Johannes Britsch gesagt. Weronika fällt selbst auf: „Vor ein paar Wochen hätte das Bild vom Kühlschrank noch anders ausgesehen. Chicken Nuggets, Sahnepudding – es gibt Dinge, die kauft die Mutter jetzt nicht mehr. Stattdessen Tomaten und Mozzarella – weil Weronika es so will: „Ich wusste gar nicht, dass Gemüse so lecker schmecken kann." Sie liebt es, mit den anderen Karotten-Kürbis-Suppe zuzubereiten oder im Rahmen von „Sensorik-Nachmittagen" zu erleben, wie zum Beispiel Ingwer oder Zitrone riecht. Die Fritteuse, sagt Weronikas Mama Margot, haben sie als Erstes aus der Küche verbannt.

Weronika erklärt, ihr helfe vor allem der Pappteller, den sie im Kurs gestaltet hat und der jetzt daheim am Kühlschrank prangt. „Ich hab gestaunt, als ich die Linie gezeichnet habe", sagt sie. Seitdem weiß das Mädchen: Im Idealfall ist die Hälfte des Tellers von Gemüse bedeckt. Früher haben Kohlehydrate wie Nudeln, für die gerade mal ein Pappteller-Viertel vorgesehen ist, gern mal den Teller gefüllt.

Die helle Freude ist es für die Moby-Kids-Mitarbeiter, solche Entwicklungen zu verfolgen. Den Jungen zu sehen, der stets mit hochrotem Kopf zu den Kursen kam und eines Tages sagte: „Ich fahr jetzt wieder mit dem Rad zur Schule." Oder auch: Kinder, die jetzt endlich wieder die Klamotten in der Kinderabteilung kaufen können.

Zweieinhalb Kilo weniger als zu Beginn des Kurses wiegt Weronika jetzt. Im Rahmen einer Diät wäre das nicht berauschend. Weronika aber klingt selbstbewusst, wenn sie sagt: „Ich bin ja auch

FOTOS: Bethel Fath

größer geworden in dieser Zeit." Mit der großen Schwester war sie neulich in der Stadt, die olivgrüne Hose gefiel ihr sofort. Fühlte sich toll an, sie einfach über die Hüften ziehen zu können. „Das sind die Momente, in denen jeder spüren kann: Das Thema ist angekommen, beim Kind selbst", sagt Birgit Engert.

Endlich in Bewegung

Vor allem samstags, in der Turnhalle scheint was anzukommen. „Sport mochte ich nie, hier aber ist es cool", sagt der zehnjährige Tom. Fünf Jungs, drei Mädchen wärmen sich bei Ballspielen wie Brenn- oder Völkerball auf. Wie gewöhnlicher Sportunterricht mutet das Ganze an. Sportlehrer Fabian Rivera Sanchez aber erzählt vom langen Weg dahin. „Mollige sitzen oft am Rand, sagen, sie hätten Bauchweh oder einen verstauchten Fuß." Stets als Letzter für Partnerübungen oder in die Mannschaft gewählt zu werden, tue weh. Scham gleich Rückzug gleich weniger werdender Spaß an der Bewegung gleich noch mehr Scham. Noch so ein Teufelskreis.

Sanchez durchbricht ihn mit Kooperationsspielen, die den Wettkampfgedanken beim Sport anders interpretieren. Eine an der Wand befestigte Matte lässt er die sechs Jungs und Mädchen jetzt



Bewegt hat Weronika sich immer gern. Jetzt stillt sie den großen Hunger danach anders. „Ich wusste gar nicht, dass Gemüse so gut schmeckt!"

holen. „Gerader Rücken! Achtet auf die anderen", mahnt er, während dann nacheinander jeder einmal mittig auf der Matte hockt und wie auf einem fliegenden Teppich durch die Halle bewegt wird. Beschützt von den anderen, getragen, stolz. „Ein Sinnbild" ist die Übung für den Sportlehrer: „Wenn ein bisschen was von diesem Gefühl da oben im Alltag der Kids ankommt, haben wir viel geschafft."

Bei Weronika scheint das der Fall. Sichtlich happy ist sie, als sie später am Nachmittag den mit Glitzer bestickten Gymnastikanzug aus ihrem Kleiderschrank holt, in dem sie am Wochenende mit einer Gruppe des Turnvereins eine Aufführung haben wird. Dehnbar ist der, hätte bestimmt vor einem halben Jahr schon gepasst. Aber irgendwie passen und bewusst getragen werden, findet Mama Margot, das sei ein Unterschied. Jetzt ist es ihr Kind, das diesen Anzug trägt. Ihr Kind, das diese Tomate isst. Ihr Kind, das sagt: „Die Schule macht wieder Spaß." Wenn das kein Grund zur Freude ist.

INFOS: *Kurse gibt es für Kinder von 8 bis 12 und von 13 bis 17 Jahren. Ob die gesetzliche Krankenkasse die Kosten ganz oder zumindest teilweise übernimmt, muss individuell geklärt werden. Mehr Infos: **www.mobykids.de**