ANONYM UND ABGEKÄMPFT
FOLGE 29

# „Meine Vierjährige findet sich dick“

**Unsere Autorin kämpfte selbst ihr Leben lang mit ihrem Gewicht. Jetzt beobachtet sie erste Anzeichen dafür bei ihrer kleinen Tochter.**

Meine Tochter sitzt auf der Toilette und betrachtet ihre Oberschenkel. „Warum sind die so dick?“, fragt sie mich und klingt dabei ganz fröhlich. „Sind sie doch gar nicht“, liegt mir auf der Zunge – denn ganz objektiv betrachtet, ist sie schlank. Doch ich halte kurz inne. „Warum findest du das? Mir gefallen deine Beine“, stammle ich stattdessen. Mir fällt nichts Schlaueres ein.

Ich bin darauf vorbereitet, dass sich Kinder irgendwann mal mit ihrem Äußeren beschäftigen. Und doch erwischt mich die Aussage meiner Tochter kalt – denn sie ist erst vier. Ich dachte bisher, in diesem Alter würde die Figur keine Rolle spielen.

Doch in letzter Zeit sagt sie immer mal wieder, sie sei dick. Wie sie darauf kommt, habe ich bisher nicht herausgefunden. Ich bin nicht mal sicher, ob sie das als negativ einstuft, so wie das unsere Gesellschaft leider tut.

Ich muss aber davon ausgehen, dass schon meine Vierjährige mit dem Dicksein nichts Positives verbindet. Das sagt mir Renate Banze, Psychologin und Mitarbeiterin der Berliner Beratungsstelle bei Essstörungen „Dick & Dünn“: „Kleine Kinder haben ein feines Gespür für gesellschaftliche Normen, gerade was Körperformen angeht.“ So zeigten Studien, dass sich bereits viele Kinder im Vorschulalter zu dick fühlen – insbesondere Mädchen.

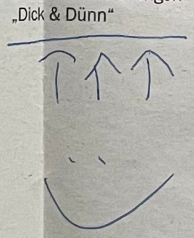
Verwunderlich sei das nicht, da das Thema dermaßen präsent sei. Nicht nur durch die Werbung und Medien, sondern auch im Familienalltag und am Esstisch. Etwa, wenn sich der Vater beschwert, dass er zugenommen habe. Oder wenn die Mutter auf den Kuchen verzichtet, weil sie nicht dick werden will.

### Ich, das dicke Kind

Bei mir werden längst verdrängte Erinnerungen wach. Im Grundschulalter und als Jugendliche war ich pummelig bis dick. Mir wurde früh vermittelt, dass ich so nicht „richtig“ bin. Da war der Onkel, der mich vor der versammelten Verwandtschaft mit diesen Worten begrüßte: „Du hast aber etwas zugelegt in letzter Zeit!“ Oder der Sportlehrer, der meine schlechten Leistungen so kommentierte: „Musst eben abnehmen, dann kannst du mit den anderen mithalten.“ An die fremden Kinder, die mir „fette Sau“ auf unserer Dorfstraße hinterherriefen, mag ich gar nicht denken.

Doch ich kenne es auch andersrum: Mit 16 Jahren speckte ich ab. So radikal, dass es ein Glück war, dass ich nicht in eine lebensgefährliche Magersucht rutschte. Aber es dauerte Jahre, bis ich wieder einen entspannten Umgang mit meinem Körper und dem Essen fand. Trotzdem wurde ich plötzlich mit Komplimenten überhäuft. Wie schlank und hübsch ich doch nun sei, hieß es von allen Seiten. Diese Erinnerungen machen mich wütend. Wütend, dass Menschen aufgrund ihrer Körperform beurteilt und verurteilt werden – und dies in einem so jungen Alter, wenn sie ohnehin unsicher mit sich und der Welt sind.

> *Kleine Kinder haben ein feines Gespür für gesellschaftliche Normen – gerade was Körperformen angeht.*
>
> **Renate Banze**, Psychologin und Mitarbeiterin der Berliner Beratungsstelle bei Essstörungen „Dick & Dünn“



Gleichzeitig habe auch ich meine Vorbehalte. Ich möchte nicht, dass meine Kinder dick werden und ähnliche Erfahrungen machen müssen wie ich. Sie sollen sich wohl in ihrem Körper fühlen und essen, ohne ständig an ihre Figur zu denken.

### Vor Essstörungen schützen

Doch wie viele Kinder und Jugendliche tun das in der heutigen Zeit? Meldungen, dass Essstörungen in den letzten Jahren zugenommen haben, sind da wenig beruhigend. Gemäß dem Robert-Koch-Institut finden sich bei fast 22 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten. Mädchen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen.

Gerne möchte ich meine Kinder davor bewahren. Doch wie, wenn sich bereits meine Vierjährige dick findet und ich selbst vorbelastet bin? Ganz beschützen kann ich meine Kinder wohl nicht, weder meinen Sohn und noch meine Tochter. Denn so viele Faktoren können eine Essstörung auslösen, sagt mir Renate Banze von „Dick & Dünn“. Doch ich kann das Risiko minimieren, indem ich in unserer Familie den Themen Ernährung und Körpernormen nicht allzu viel Raum gebe.

Am Esstisch selbst gelte es, das Zusammensein zu zelebrieren, statt über die vermeintlich richtige Ernährung oder „Bikinifigur“ zu reden: „Kinder spüren intuitiv, welches Essen ihnen guttut – da sollte man möglichst wenig eingreifen.“

### Gesunde Gewohnheiten

Trotzdem können wir Eltern gesunde Gewohnheiten etablieren. So reduziere man beispielsweise das Risiko für Übergewicht, indem man für genügend Bewegung sorge oder Gemüse statt Kekse bereitstelle. Am wichtigsten sei es allerdings, dem Kind genügend Zuwendung zu schenken und seine Sorgen ernst zu nehmen: „Denn Essstörungen haben in der Regel seelische Ursachen.“

Zuwendung und Gelassenheit ist also die oberste Regel. Wenn sich meine Tochter wieder mal dick finden sollte, werde ich hoffentlich besser mit ihr ins Gespräch kommen. Ich werde sie fragen, was ihr am Dicksein nicht gefällt. „Vermitteln Sie ihr auch, dass es nun mal unterschiedliche Körperformen gibt und jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit schön ist“, rät Banze. Und: Äußerlichkeiten seien nicht das Wichtigste im Leben: „Viel entscheidender sind doch der Charakter und wie es einem geht.“