Daniela Bühler | Claudia Surdmann

Entspannter essen mit Kindern im Autismus-Spektrum

Ein Ratgeber für Eltern und Fachpersonen zum Umgang mit selektivem Essverhalten

WISSEN

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

1. Auflage 2026
ISBN 978-3-8248-1378-0
eISBN 978-3-8248-1102-1
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Titelfoto: © Tomsickova – Adobe Stock
Fachlektorat: Inga Lange
Lektorat: Johanna Schogs
Umschlagentwurf und Layout: Sarah Kalck
Druck und Bindung: AALEXX Druck Produktion, Thönser Str. 5a, 30938 Großburgwedel
Printed in EU

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff. UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhalt

Vorwort 9

Essen mit allen Sinnen – wie Kinder Nahrung erleben. 11
Der Mund als sensibler Wahrnehmungsraum. 13
Wenn Wahrnehmung überwältigend wird. 13
Wahrnehmung ist individuell 13
Erste Entlastung. 14

Wenn Essen zur Herausforderung wird – selektives Essverhalten verstehen 15
Was bedeutet selektives Essverhalten? 15
Wann wird selektives Essverhalten belastend? 16
Abgrenzung zu Essstörungen 16
Ein weiteres Essphänomen: Pica-Syndrom – wenn Dinge in den Mund genommen werden, die keine Nahrung sind. 17
Essen als sensibles Thema 17
Die Perspektive wechseln. 18
Entlastung für Eltern. 18

Körperwahrnehmung und innere Signale verstehen – Hunger, Sättigung und Interozeption. 19
Was bedeutet Interozeption? 19
Hunger und Sättigung sind Lernprozesse 20
Wenn der Bauch mitisst 21
Körpersignale und Verhalten 22
Wenn innere Signale übergangen werden 22
Erste Schritte zur Unterstützung der Körperwahrnehmung. 22
Verstehen statt bewerten. 23

Emotionen am Esstisch – wie Stress, Angst und Beziehung das Essen beeinflussen . . . 24
Wenn Stress den Appetit blockiert 24
Der emotionale Kreislauf am Esstisch 24
Essen wird zur Stressarena. 26
Emotionen wahrnehmen – bei sich selbst und beim Kind 26
Druck reduzieren – Beziehung stärken. 27
Erfolg neu definieren. 27
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung. 28
Ausblick 28

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Sicherheit und Vertrauen – die Basis für Veränderung 29
Warum Sicherheit beim Essen so wichtig ist 29
Vorhersagbarkeit schafft Vertrauen 29
Rituale als Anker im Alltag 30
Das Tempo des Kindes respektieren 30
Erwachsene als sichere Basis 31
Kleine Schritte bewusst wahrnehmen 31
Vertrauen braucht Zeit 31
Ausblick 32

Struktur und Autonomie – was Kinder brauchen, um essen zu können 33
Warum Struktur entlastet 33
Struktur ist kein Zwang 33
Autonomie als Schutzfaktor 34
Eltern bieten an – Kinder entscheiden 34
Mitbestimmung im Kleinen ermöglichen 35
Visuelle Unterstützung als Orientierungshilfe 35
Struktur flexibel gestalten 36
Wenn Struktur zu eng wird 36
Ausblick 37

Mahlzeiten gestalten – mit Ruhe, Regeln und Rücksicht 38
Die Bedeutung der Atmosphäre 38
Klare und faire Regeln 38
Materialien und kleine Anpassungen 39
Essrhythmus und Zwischenmahlzeiten 40
Teilhabe ermöglichen – auch ohne Essen 40
Essen anbieten – nicht überreden 41
Pausen zulassen 42
Konflikte vermeiden – und wenn sie entstehen, deeskalieren 42
Nach der Mahlzeit ist vor der Mahlzeit 43
Ausblick 43

Neue Lebensmittel einführen – sanft und schrittweise 44
Toleranz kommt vor Essen 44
Einordnung 45
Entlastende Perspektive 45
Sicherheit bewahren – Bekanntes beibehalten 45

Kleine Veränderungen statt großer Sprünge 46
Annäherung mit Erlaubnis 47
Neue Lebensmittel erkunden – schrittweise und kontrollierbar 48
Lebensmittelmodifikationen – Anpassungen statt Überforderung 48
Textur und Mundgefühl 48
Form und Erscheinungsbild 49
Geruch 49
Sicherheit beim Probieren: Ausspucken ist erlaubt 50
Kleine Mengen, große Sicherheit 50
Verbale Begleitung – neutral und klar 51
Das Tempo des Kindes respektieren 51
Wiederholung ohne Erwartung 52
Rückschritte einplanen 52
Erfolg anders verstehen 52
Geduld als aktiver Prozess 53
Ausblick 53

Wenn professionelle Unterstützung sinnvoll wird – Orientierung für Familien 54
Unterstützung suchen ist kein Scheitern 54
Wann Unterstützung sinnvoll sein kann 54
Welche Fachpersonen können unterstützen? 56
Worauf bei der Auswahl einer Fachperson geachtet werden kann 56
Diagnosen – hilfreich oder belastend? 56
Zusammenarbeit im Alltag 57
Eigene Grenzen ernst nehmen 57
Vertrauen behalten 57
Ausblick 58

Essen außerhalb der Familie – Schule, Betreuung und Tagesschule 59
Wenn sich der Rahmen verändert 59
Soziale Sichtbarkeit 59
Institutionelle Realität anerkennen 59
Der Auftrag am Mittagstisch 60
Rahmen halten – ohne Druck aufzubauen 60
Zugehörigkeit ermöglichen 60
Vielfalt am Tisch 61
Zusammenarbeit mit Eltern 61
Wenn Schwierigkeiten bleiben 61

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Ein gemeinsames Verständnis 62
Ausblick 62

Alltagshilfen – Checklisten, Ideen und Mutmacher 63
Eine tragfähige Grundhaltung 63
Checkliste: Rahmenbedingungen für Mahlzeiten 63
Checkliste: Druck reduzieren 64
Ideen für mehr Sicherheit im Alltag 64
Wenn neue Lebensmittel auftauchen 64
Reflexionsfragen für Eltern und Bezugspersonen 65
Wenn es gerade schwierig ist 65
Mutmacher für den Alltag 65
Ausblick 66

Zähneputzen ohne Tränen – Tipps für einen sensiblen Alltag 67
Warum Zähneputzen schwierig sein kann 67
Zähneputzen ist keine Willensfrage 69
Sicherheit vor Perfektion 69
Vorbereitung und Vorhersagbarkeit 69
Wahrnehmungsverarbeitung berücksichtigen 70
Materialien bewusst auswählen 70
Autonomie ermöglichen 70
Schrittweise Annäherung 71
Wenn es gar nicht geht 71

Abschluss – Ermutigung und Ausblick 72
Den eigenen Weg anerkennen 72
Beziehung statt Perfektion 72
Geduld als Teil des Prozesses 73
Selbstfürsorge nicht vergessen 73
Vertrauen in das Kind und in sich selbst 73
Ein offener Ausblick 74

Literaturverzeichnis 75

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort

Essen gehört zu den grundlegendsten Tätigkeiten unseres Alltags. Es ernährt den Körper, strukturiert den Tag und ist eng mit Beziehung, Fürsorge und Gemeinschaft verbunden. Wenn Essen jedoch immer wieder zu Stress, Sorge oder Konflikten führt, kann dies Familien – und auch betreuende Fachpersonen – stark belasten.

Viele Eltern von Kindern im Autismus-Spektrum erleben Mahlzeiten nicht als selbstverständlichen Teil des Alltags, sondern als wiederkehrende Herausforderung. Sorgen um eine ausgewogene Ernährung, starke Ablehnung bestimmter Speisen oder große Angst vor neuen Lebensmitteln sind häufige Themen. Auch in Schule, Betreuung oder Therapie können Esssituationen anspruchsvoll werden. Oft wurden bereits viele Ratschläge gehört – gut gemeint, aber nicht immer hilfreich.

Dieses Buch möchte in dieser Situation begleiten: Es verfolgt kein Ziel der schnellen Veränderung und bietet keine Patentrezepte. Jedes Kind ist einzigartig, jede Familie hat ihre eigene Geschichte, und Essverhalten entwickelt sich nicht linear. Was dieses Buch stattdessen anbietet, ist Verständnis, Orientierung und Entlastung.

Viele Schwierigkeiten rund ums Essen lassen sich besser einordnen, wenn man versteht, wie Kinder ihre Umwelt wahrnehmen. Essen ist kein rein motorischer Vorgang, sondern eine hochkomplexe, multisensorische Erfahrung. Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen, Hören, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und innere Signale wie Hunger oder Sättigung wirken gleichzeitig zusammen. Bei Kindern im Autismus-Spektrum können diese Eindrücke besonders intensiv, schwer vorhersehbar oder überwältigend sein (Ben-Sasson et al., 2009).
Selektives Essverhalten ist daher in den meisten Fällen keine Absicht, kein Ausdruck von Trotz und kein Zeichen fehlender Motivation. Vielmehr handelt es sich häufig um eine sinnvolle Reaktion auf sensorische, körperliche oder emotionale Belastungen. Diese Perspektive kann helfen, den Blick weg von Schuldzuweisungen hin zu mehr Verständnis und neuen Handlungsspielräumen zu lenken.

Dieses Buch richtet sich an Eltern, Bezugspersonen und Fachpersonen, die Kinder im Alltag begleiten – zu Hause ebenso wie in der Schule, Tagesschule oder Betreuung. Es verbindet fachliches Wissen mit praktischen Überlegungen, Fallbeispielen und konkreten Anregungen für unterschiedliche Lebensbereiche. Neben der Gestaltung von Mahlzeiten

werden auch Themen wie professionelle Unterstützung, Esssituationen außerhalb der Familie sowie alltagsnahe Hilfen aufgegriffen.

Die beschriebenen Strategien stellen Angebote dar, keine Anweisungen. Jede Familie, jedes Setting und jedes Kind brauchen eigene Lösungen.
Wichtig ist eine klare Haltung: Erwachsene bieten an – Kinder entscheiden.

Beziehung, Sicherheit und Vorhersehbarkeit bilden die Grundlage für jede Veränderung. Essen darf kein Kampf werden. Fortschritt zeigt sich nicht nur darin, was gegessen wird, sondern auch darin, wie sich eine Mahlzeit anfühlt.

Das Buch muss nicht von Anfang bis Ende gelesen werden. Viele Leserinnen und Leser greifen gezielt zu einzelnen Kapiteln, die für sie im jeweiligen Moment besonders relevant sind.

Wenn dieses Buch dazu beiträgt, Mahlzeiten wieder etwas entspannter zu erleben, das Verhalten eines Kindes besser zu verstehen und mehr Handlungssicherheit im Alltag zu gewinnen – zu Hause sowie in institutionellen Kontexten –, hat es sein Ziel erreicht.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

| Essen mit allen Sinnen – wie Kinder Nahrung erleben

Essen ist weit mehr als das Aufnehmen von Nahrung. Für Kinder ist jede Mahlzeit ein komplexes Zusammenspiel zahlreicher Sinneseindrücke, körperlicher Empfindungen und emotionaler Erfahrungen. Was für Erwachsene oft selbstverständlich erscheint, kann für Kinder – insbesondere für Kinder im Autismus-Spektrum – eine große Herausforderung darstellen.

Wenn ein Kind ein Lebensmittel ablehnt, liegt das selten allein am Geschmack. Bereits bevor das Essen den Mund erreicht, beginnt ein vielschichtiger Wahrnehmungsprozess. Das Aussehen, der Geruch, die Geräusche bei der Zubereitung, die Erwartung an die Konsistenz und frühere Erfahrungen wirken gleichzeitig zusammen. Essen ist damit eine **multisensorische Erfahrung**, bei der viele Reize parallel verarbeitet werden müssen (Dunn, 1997).
Schon der Anblick bestimmter Lebensmittel kann Reaktionen auslösen. Farben, Formen oder die Anordnung auf dem Teller wecken Neugier – oder führen zu Ablehnung. Manche Kinder reagieren besonders sensibel auf Mischungen, auf unregelmäßige Oberflächen oder auf Lebensmittel, deren Bestandteile nicht klar voneinander zu unterscheiden sind (Baranek et al., 2006). Ein Joghurt mit Fruchtstücken kann dadurch ganz anders wahrgenommen werden als ein naturbelassener Joghurt.

Auch Gerüche spielen eine zentrale Rolle. Der Geruchssinn ist eng mit dem emotionalen Gedächtnis verbunden. Ein intensiver oder ungewohnter Geruch kann bereits Stress auslösen, noch bevor das Essen probiert wird. Viele Kinder im Autismus-Spektrum nehmen Gerüche differenziert wahr – auch solche, die für andere kaum bemerkbar sind. Hinzu kommen akustische Eindrücke: das Zischen beim Kochen, das Klirren von Geschirr, das Knuspern beim Kauen oder Essgeräusche anderer Personen. Was für manche Menschen appetitanregend wirkt, kann für andere irritierend oder belastend sein. Diese Geräusche werden im Zusammenhang mit Essen häufig unterschätzt, haben jedoch einen erheblichen Einfluss auf die innere Bereitschaft.
Auch Geschmack wird individuell erlebt. Manche Kinder reagieren intensiv auf süße, saure oder bittere Geschmacksnoten, andere suchen gezielt kräftige Aromen. Solche Unterschiede sind weniger Ausdruck klassischer Vorlieben als vielmehr ein Teil individueller Wahrnehmungsverarbeitung.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Wenn Essen schon vor dem ersten Bissen zu viel ist

Fallbeispiel

Ein fünfjähriger Junge im Autismus-Spektrum sitzt mit seiner Familie am Tisch. Als das Essen serviert wird, wendet er den Blick ab und rutscht unruhig auf seinem Stuhl hin und her. Noch bevor jemand etwas gesagt hat, beginnt er zu weinen und verlässt den Tisch.

Für die Eltern ist diese Reaktion schwer nachvollziehbar. Das Essen sieht aus wie immer, es ist nichts Neues dabei. Der Junge hat noch keinen einzigen Bissen probiert – trotzdem scheint die Situation ihn bereits zu überforden.

In der weiteren Beobachtung zeigt sich, dass der Geruch des warmen Essens für ihn sehr intensiv ist. Auch die Geräusche beim Servieren und das Klirren des Bestecks tragen zur Überforderung bei. Hinzu kommt die Erwartung, gleich essen zu müssen. All diese Eindrücke wirken gleichzeitig auf ihn ein.

Für den Jungen ist Essen in diesem Moment keine einzelne Handlung, sondern eine **Flut von Sinneseindrücken und Erwartungen**, die er nicht ausreichend filtern kann. Der Rückzug vom Tisch ist für ihn eine Möglichkeit, sich vor weiterer Überforderung zu schützen.

Einordnung

Dieses Beispiel zeigt, dass Essverweigerung nicht erst beim Geschmack beginnt. Essen startet lange vor dem ersten Bissen – mit Sehen, Riechen, Hören und Erwartungen. Für Kinder im Autismus-Spektrum kann bereits diese frühe Phase so belastend sein, dass Essen nicht mehr möglich ist.

Entlastende Perspektive

Der Junge lehnt das Essen nicht ab, weil er nicht möchte, sondern weil sein Wahrnehmungssystem bereits überfordert ist. Wird diese Reaktion als Schutz verstanden, kann sich der Blick der Erwachsenen verändern. Statt Druck aufzubauen, kann es hilfreicher sein, die Situation sensorisch zu entlasten oder dem Kind Zeit und Abstand zu ermöglichen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Der Mund als sensibler Wahrnehmungsraum

Im Mund treffen zahlreiche Sinneseindrücke aufeinander. Die Zunge, die Lippen, die Wangen und der Gaumen sind hochsensibel und reagieren differenziert auf Druck, Temperatur, Feuchtigkeit und Struktur. Textur, Temperatur und Konsistenz eines Lebensmittels verändern sich während des Kauens kontinuierlich. Ein zunächst festes Lebensmittel wird weicher, trockene Bestandteile vermischen sich mit Speichel, Strukturen lösen sich auf. Für manche Kinder ist gerade diese Veränderung schwer vorhersehbar oder unangenehm. Nicht die Intensität des Reizes allein ist entscheidend, sondern die Dynamik. Viele Kinder bevorzugen daher Lebensmittel mit klarer, stabiler Struktur – etwa trockene oder knusprige Speisen. Diese bieten eine eindeutige Rückmeldung im Mund und verändern sich weniger unvorhersehbar. Weiche, gemischte oder breiige Konsistenzen hingegen können als uneindeutig oder überfordernd erlebt werden.

Im Vordergrund steht also weniger „Empfindlichkeit" im Sinne von Vermeidung, sondern der Wunsch nach sensorischer Klarheit und Vorhersagbarkeit.

Wenn Wahrnehmung überwältigend wird

Für Kinder im Autismus-Spektrum kann die gleichzeitige Verarbeitung all dieser Eindrücke sehr anstrengend sein. Während Erwachsene Sinneseindrücke oft automatisch filtern, fällt es vielen Kindern schwerer, Reize auszublenden oder zu priorisieren. Die Folge kann eine schnelle Überforderung sein. In solchen Situationen kann Essensverweigerung eine Schutzfunktion übernehmen. Das Kind versucht, sich vor weiteren unangenehmen oder unvorhersehbaren Reizen zu schützen. Diese Reaktion ist nicht willentlich gesteuert und auch kein Zeichen mangelnder Motivation oder fehlender Erziehung.
Es ist hilfreich, Essverhalten aus dieser Perspektive zu betrachten. Anstatt zu fragen, *warum* ein Kind etwas nicht essen möchte, kann die Frage lauten: *Was fühlt sich für dieses Kind im Moment zu viel an?*

Wahrnehmung ist individuell

Nicht alle Kinder im Autismus-Spektrum erleben Essen gleich. Während einige sehr empfindlich auf bestimmte Reize reagieren, suchen andere gezielt intensive Sinneseindrücke. Manche Kinder wechseln je nach Tagesform oder Situation zwischen stärkerer

Empfindlichkeit und intensiver Reizsuche. Müdigkeit, Stress, Krankheit oder Veränderungen im Alltag können die Wahrnehmung zusätzlich beeinflussen.
Deshalb gibt es keine allgemeingültige Erklärung für selektives Essverhalten. Was für ein Kind gut funktioniert, kann für ein anderes ungeeignet sein. Ziel dieses Buches ist es nicht, alle möglichen Wahrnehmungsbesonderheiten aufzulisten, sondern ein grundlegendes Verständnis dafür zu schaffen, **warum Essen für manche Kinder so herausfordernd ist**.

Erste Entlastung

Wird verstanden, dass Essverhalten eng mit Wahrnehmung verknüpft ist, kann dies entlastend wirken. Viele Konflikte am Esstisch entstehen aus dem Wunsch heraus, dem Kind etwas Gutes zu tun. Gleichzeitig kann Druck die Wahrnehmung zusätzlich verschärfen und Essen noch schwieriger machen. Ein wichtiger erster Schritt ist daher, Essen nicht als reine Nahrungsaufnahme zu betrachten, sondern als Situation, in der sich ein Kind sicher fühlen muss. Sicherheit entsteht durch Vorhersagbarkeit, vertraute Rahmenbedingungen und das Wissen, dass eigene Grenzen respektiert werden.

In den folgenden Kapiteln werden wir diese Zusammenhänge weiter vertiefen und Schritt für Schritt anschauen, wie Wahrnehmung, Körperempfinden, Emotionen und Struktur zusammenwirken und wie Kinder im Alltag unterstützt werden können, ohne Essen zu einer Belastung werden zu lassen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

| Wenn Essen zur Herausforderung wird – selektives Essverhalten verstehen

Nicht jedes Kind isst gleich gern oder gleich vielfältig. Viele Kinder durchlaufen Phasen, in denen sie bestimmte Lebensmittel ablehnen oder nur eine begrenzte Auswahl akzeptieren. Für Eltern ist dies oft verunsichernd, insbesondere dann, wenn diese Phase länger anhält oder sich zunehmend verfestigt.
Bei Kindern im Autismus-Spektrum wird selektives Essverhalten deutlich häufiger beobachtet als in der Allgemeinbevölkerung (Sader et al., 2025; Sharp et al., 2013). Die Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl können ausgeprägt und langanhaltend sein. In manchen Fällen gehen sie mit ernährungsbezogenen Risiken einher, etwa mit einer unzureichenden Nährstoffversorgung oder einer sehr einseitigen, energiereichen Ernährung.

Was bedeutet selektives Essverhalten?

Selektives Essverhalten beschreibt eine starke Einschränkung der akzeptierten Lebensmittel. Diese Einschränkung kann sich auf verschiedene Merkmale beziehen, zum Beispiel auf:

- bestimmte Konsistenzen (z. B. nur trocken oder nur püriert),
- spezifische Geschmacksrichtungen,
- Farben oder Formen von Lebensmitteln,
- die Art der Zubereitung,
- oder bekannte Marken und Verpackungen.

Für viele Kinder ist diese Auswahl nicht zufällig. Sie orientiert sich an dem, was sich **sicher, vorhersehbar und kontrollierbar** anfühlt. Lebensmittel, die diesen Kriterien nicht entsprechen, können Stress oder Angst auslösen und werden daher vermieden.
Selektives Essverhalten ist dabei nicht Ausdruck von Sturheit oder mangelnder Erziehung. Es kann vielmehr als eine Anpassungsstrategie verstanden werden, mit der Kinder versuchen, ihre Wahrnehmung und ihr inneres Gleichgewicht zu regulieren.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Wann wird selektives Essverhalten belastend?

Für Eltern stellt sich oft die Frage, ab wann Essverhalten problematisch ist. Eine klare Grenze gibt es nicht. Hinweise darauf, dass Essverhalten zur Belastung wird, können unter anderem sein:

- sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl über einen längeren Zeitraum,
- starke emotionale Reaktionen bei neuen oder veränderten Speisen,
- ausgeprägter Stress bei Mahlzeiten,
- Sorgen um die ausreichende Nährstoffversorgung,
- Vermeidung sozialer Situationen, in denen gegessen wird.

Wichtig ist dabei, nicht nur **was** ein Kind isst, sondern auch **wie** sich Mahlzeiten anfühlen. Selbst wenn ein Kind mengenmäßig ausreichend isst, können sich wiederkehrende Konflikte, Angst oder Druck langfristig belastend auswirken.

Abgrenzung zu Essstörungen

Im Zusammenhang mit selektivem Essverhalten taucht häufig die Frage nach Essstörungen auf. Hier ist eine klare Differenzierung wichtig.

Klassische Essstörungen wie Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Brechsucht) sind in der Regel mit einem veränderten Körperbild, Angst vor Gewichtszunahme oder gezieltem Kontrollverhalten verbunden. Diese Merkmale stehen bei Kindern im Autismus-Spektrum mit selektivem Essverhalten meist nicht im Vordergrund.

Eine Diagnose, die in diesem Zusammenhang häufiger diskutiert wird, ist die sogenannte **Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder (ARFID)**. ARFID ist im Diagnostischen und Statistischen Manual psychischer Störungen beschrieben und bezeichnet eine Essstörung, bei der die Nahrungsaufnahme stark eingeschränkt ist, ohne dass eine Körperschemastörung vorliegt (American Psychiatric Association, 2022).
ARFID kann sich unter anderem zeigen durch:

- geringe Nahrungsmenge,
- sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl,
- Vermeidung aufgrund sensorischer Eigenschaften,
- Angst vor negativen Folgen des Essens (z. B. Verschlucken, Bauchschmerzen).

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Wichtig ist: **Nicht jedes selektive Essverhalten entspricht einer Diagnose.** Viele Kinder zeigen Merkmale, ohne dass eine formale Einordnung notwendig oder hilfreich ist. Diagnosen können Orientierung bieten, sie ersetzen jedoch nicht den Blick auf das individuelle Kind.

Ein weiteres Essphänomen: Pica-Syndrom – wenn Dinge in den Mund genommen werden, die keine Nahrung sind

Neben selektivem Essverhalten und diagnostischen Einordnungen wie ARFID kann im Autismus-Spektrum auch ein anderes Essphänomen auftreten: das sogenannte Pica-Syndrom. Dabei handelt es sich nicht um selektives Essen, sondern um das wiederholte Essen von Substanzen, die keine Nahrungsmittel sind (z. B. Erde, Steine, Papier oder Seife). Der häufig verwendete Begriff „nicht essbar" greift dabei zu kurz: Für das betroffene Kind kann die Substanz durchaus bedeutsam sein – auch wenn sie dem Körper schadet. Das Verhalten ist oft sensorisch motiviert. Bestimmte Materialien bieten intensive Reize wie Geschmack, Druck oder taktile Rückmeldungen im Mund- und Rachenraum. Entsprechend werden insbesondere harte, kantige oder strukturierte Substanzen gezielt ausgewählt. Gerade bei Kindern im Autismus-Spektrum kann Pica-Verhalten im Zusammenhang mit einer veränderten Wahrnehmungsverarbeitung stehen. Intensive Reize können helfen, den eigenen Körper deutlicher wahrzunehmen oder innere Spannung zu regulieren.
Auch wenn das Verhalten aus Sicht des Kindes eine Funktion erfüllen kann, bleibt es medizinisch hoch riskant.

Essen als sensibles Thema

Essen ist eng mit körperlichen Empfindungen, Emotionen und früheren Lernerfahrungen verknüpft. Wenn ein Kind wiederholt unangenehme Erfahrungen gemacht hat – etwa durch Überforderung, Druck oder körperliche Beschwerden –, kann sich eine negative Erwartungshaltung entwickeln.

Diese Erwartung beeinflusst das Verhalten bereits im Vorfeld einer Mahlzeit. Das Kind antizipiert Stress und reagiert mit Ablehnung, Rückzug oder Verweigerung. Diese Reaktionen sind aus Sicht des Kindes logisch und sinnvoll, auch wenn sie für das Umfeld schwer nachvollziehbar sind.

Die Perspektive wechseln

Ein zentraler Schritt im Umgang mit selektivem Essverhalten ist der Perspektivwechsel. Anstatt Essen als ein Problem zu betrachten, kann es hilfreich sein, Essverhalten als ein **Signal** zu verstehen.

Fragen, die diesen Perspektivwechsel unterstützen können, sind zum Beispiel:

- Was könnte sich für mein Kind gerade unangenehm anfühlen?
- Welche Aspekte der Mahlzeit sind besonders herausfordernd?
- Was gibt meinem Kind Sicherheit?

Dieser Blickwechsel nimmt Druck aus der Situation. Er eröffnet Handlungsspielräume, die nicht auf Zwang oder Überredung beruhen, sondern auf Verständnis und Anpassung.

Entlastung für Eltern

Viele Eltern fühlen sich im Zusammenhang mit dem Essverhalten ihres Kindes verunsichert oder schuldig. Sie fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht haben oder zu nachgiebig waren. Diese Gedanken sind nachvollziehbar, helfen aber selten weiter.

Selektives Essverhalten entsteht nicht durch falsches Verhalten der Eltern. Es ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von Wahrnehmung, Körperempfinden, Emotionen und Erfahrungen. Eltern können dieses Zusammenspiel nicht kontrollieren, aber sie können es **begleiten**.
Auffälliges Trink- und Essverhalten ist nicht isoliert zu betrachten. Erst wenn verstanden wird, welche Funktion das Verhalten für das Kind erfüllt, können unterstützende und sichere Alternativen entwickelt werden.

In den folgenden Kapiteln wird es darum gehen, diese Zusammenhänge weiter zu verstehen und konkrete Ansatzpunkte zu finden, wie im Alltag Entlastung geschaffen werden kann – für das Kind und für die Erwachsenen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de