

## The Grasshopper Story

Marsha Dunn Klein OTR/L MED, FAOTA

Ich möchte Ihnen eine Familiengeschichte erzählen, die mir geholfen hat zu verstehen, wie ängstliche Esser fühlen können, wenn sie neues Essen probieren.

Als meine Söhne zehn und dreizehn Jahre alt waren, reisten wir nach Oaxaca, Mexiko, um einen Monat lang Spanisch auf einer Sprachreise zu lernen.

Wir lebten und aßen bei einer einheimischen Familie. Den ganzen Monat lang bekamen wir absolut leckeres Essen serviert. An unserem letzten Tag ging unsere Gastgeberin zum Markt und brachte eine Überraschung mit nach Hause. "Was ist los?" fragten wir in unserem neu erworbenen Spanisch. Ihre Antwort lautete: "Chapulinas". Wir mussten das Wort in unserem spanischen Wörterbuch nachschlagen, da sie es nicht ins Englische übersetzen konnte. Es waren Heuschrecken, ja, wirklich Heuschrecken!

Wir wollten höflich sein und diese „Überraschung“ wertschätzen, aber Heuschrecken??! Nicht wirklich?! Da meine Kinder mich ansahen, als wollten sie sagen: "Mama, DU gehst ZUERST", begann ich die Heuschrecken genauer unter die Lupe zu nehmen. Zunächst einmal waren sie tot. Das war schon einmal ein Vorteil, denn ich hatte gelesen hatte, dass Menschen in einigen Teilen der Welt lebende Käfer essen. Außerdem rochen sie offensichtlich nach Knoblauch und ich mag Knoblauch. Die sehr große Schüssel mit Heuschrecken bestand jedoch nur aus einzelnen Körperteilen: Köpfe,

Oberkörper, Beine, Antennen ... KÖRPERTEILE! Jetzt begann ich mir ernsthafte Sorgen zu machen. Ich fragte unsere Gastgeberin: "Wie essen wir sie?" Sie demonstrierte, wie man etwas Guacamole auf eine Tortilla stapelt und dann eine Handvoll Heuschrecken-Körperteile darauflegt. Ja, eine Handvoll Teile, die Tortilla faltete und die Delikatesse aß! Alle Augen waren auf mich gerichtet. Ich war an der Reihe Heuschrecken zu essen.

Ich nahm eine Tortilla, die ich sehr mag, und legte VIEL Guacamole auf. Dann fasste ich tapfer ein kleines „Teil“ mit meinen Fingerspitzen, legte es auf den Guacamole-Klecks, faltete es zusammen und aß. In meinem Mund knirschte es seltsamerweise nur ein wenig, erwartetet ich doch ein Knirschen, weil es „zwischen meinen Fingern geknirscht“ hatte.

Alle kicherten, aber ich war stolz darauf, dass ich mich nicht durch Würgen in Verlegenheit gebracht hatte. Aber der Versuch war noch nicht vorbei. Dies war kein kleiner Snack für die Gringo-Familie, es war ein ganzes Mittagessen. Bei meinem vierten Versuch hatte ich immer noch viel Guacamole auf dem Tortillia, aber ich hatte schon eine ganze Reihe mehr von Heuschrecken-Körperteilen on top. Sie schmeckten nicht besonders schlecht oder gut, da meine großzügigen Guacamole-Hügel den Geschmack dominierten, aber sie waren in der Mitte des Schluckes merklich knusprig.

Wir alle haben während dieser Erfahrung viel gelacht und dabei sind unzählige Fotos entstanden.

Später wurde mir klar, dass ich gerade einen ängstlichen Esser erlebt hatte und ganz natürlich die Dinge tat, die wir tun, um unseren kleinen Freunden zu helfen. Zuerst schaute ich mir das neue Essen an und fragte nach. Ich roch daran und konnte einen Geruch identifizieren, den ich bereits mochte (Knoblauch). Ich habe gesehen, wie jemand anderes es gegessen hat. Ich fühlte es mit meinen Fingern, während ich es vorbereitete. Ich musste es in meinem eigenen Tempo mit viel Guacamole und Tortilla probieren, um den besorgniserregenden Geschmack und die Textur zu tarnen. Ich fügte in meinem Tempo etwas mehr von dem besorgniserregenden Essen hinzu und fütterte es mir selbst. Mir war klar, dass ich gewürgt oder mich übergeben hätte, wenn jemand anderes einen Haufen Heuschreckenteile auf einen Löffel gelegt und versucht hätte, mich zu füttern. Es wäre insgesamt eine sehr schlechte Erfahrung für mich gewesen.

Weil ich das neue Essen in meinem eigenen Tempo erkunden konnte, hatte ich eine gute Erfahrung (auch wenn Heuschrecken möglicherweise nie auf meiner Lieblingsnahrungsliste landen!).

Wir müssen die Sorge respektieren, wenn Kinder Angst haben, neue Lebensmittel zu probieren. Wir müssen ihnen helfen, im Voraus etwas über das neue Essen zu lernen, indem wir uns und mit allen Sinnen beobachten und sie absolut in ihrem Tempo gehen lassen. Wir erinnern die Eltern ängstlicher Esser jetzt daran, dass sie jedes neue Lebensmittel, das sie ihrem Kind anbieten, als Heuschrecke betrachten könnten und dass damit das Angebot neuer Lebensmittel möglicherweise einfacher ist! Für einen ängstlichen Esser ist alles Neue eine Heuschrecke.

In diesem Buch verwenden wir die Grashüpfergeschichte als Referenz für unsere Strategien zur Unterstützung von Kindern, die Angst haben, für sie unbekannte Lebensmittel zu probieren.

~Marsha Dunn Klein



© Get Permission 2019