

Warum manche Kinder ständig etwas in den Mund nehmen

Kauen und Beißen



Du kennst das sicher: ein Kind, das ständig an seinem Ärmel kaut, an seinem Bleistift nuckelt oder sogar Spielzeug in den Mund steckt. Manchmal sieht es so aus, als wollten sie einfach alles ausprobieren – aber dahinter steckt oft mehr als bloße Neugier. Dieses Verhalten kann mit einer **oralen Fixierung** zusammenhängen – ein Begriff aus der Psychologie, der eine starke Neigung zur Mundstimulation beschreibt. Aber was bedeutet das genau? Und warum haben manche Kinder damit mehr zu tun als andere?

Was ist eine orale Fixierung?

Der Mund ist eines der ersten „Entdeckungswerkzeuge“, die ein Baby hat. Von Geburt an ist Saugen ein natürlicher Reflex – nicht nur zur Nahrungsaufnahme, sondern auch um Trost und Sicherheit zu finden. Das erklärt, warum Babys so gerne an Schnullern nuckeln oder am Daumen lutschen. Bei manchen Kindern bleibt dieses Bedürfnis jedoch länger bestehen.

Der Begriff *orale Fixierung* stammt aus Freuds Theorien, der davon ausging, dass der Mund in den frühen Kindheitsjahren eine wichtige Rolle in der psychologischen Entwicklung spielt. Wenn Kinder in dieser Phase nicht genug Mundstimulation bekommen – oder umgekehrt zu viel –, kann es sein, dass sie später ein starkes Bedürfnis behalten, ihren Mund zu beschäftigen. Das kann sich in Nagelkauen, Bleistiftkauen, Daumenlutschen oder sogar dem Essen nicht essbarer Gegenstände äußern.

Warum stecken manche Kinder alles in den Mund?

Es gibt verschiedene Gründe, warum ein Kind ein starkes Kau- oder Nuckelbedürfnis hat. Das können sowohl psychologische als auch sensorische Ursachen sein:

1. Sensorische Verarbeitung

Manche Kinder haben Schwierigkeiten, Reize zu verarbeiten. Das kann sowohl Reizüberflutung als auch Reizarmut bedeuten. Kauen oder Nuckeln kann dann eine Möglichkeit sein, Reize besser zu regulieren und sich selbst zu beruhigen.

2. Konzentration und Fokus

Vielleicht hast du es selbst schon einmal gemacht: auf einem Stift kauen, während du intensiv nachdenkst. Für Kinder kann Kauen helfen, sich besser zu konzentrieren – zum Beispiel bei der Schularbeit.

3. Stress und Anspannung

Kinder, die Anspannung oder Stress erleben, greifen manchmal instinktiv zum Mund. Das kann sich in Nagelkauen, Daumenlutschen oder Kauen an der Kleidung äußern. Die Kaubewegung hat eine beruhigende Wirkung und kann helfen, Emotionen besser zu regulieren.

4. Mundmotorik und orale Bedürfnisse

Bei manchen Kindern ist die Entwicklung der Mundmuskulatur noch nicht ganz im Gleichgewicht. Sie brauchen zusätzliche Stimulation, um die richtige Mundmotorik zu entwickeln. Das kann sich im Drang äußern, häufiger zu kauen oder zu nuckeln.

Wann wird es zum Problem?

Grundsätzlich ist Kauen und Nuckeln ein natürliches Bedürfnis – es kann jedoch problematisch werden, wenn:

- es zu beschädigter Kleidung, Zahnschäden oder Gesundheitsrisiken führt (z. B. durch Kauen an gefährlichen Gegenständen).
- es soziale Probleme verursacht, zum Beispiel wenn ein Kind in der Klasse auf sein Kauverhalten angesprochen wird.
- das Kind damit nicht aufhören kann, auch wenn es gerade nicht passt.

In solchen Fällen lohnt es sich, nach einer Lösung zu suchen, die das Kauverhalten auf sichere Weise unterstützt.

Wie kannst du deinem Kind helfen?

Wenn du merkst, dass dein Kind eine starke orale Fixierung hat, gibt es verschiedene Möglichkeiten, dieses Bedürfnis auf gesunde Weise zu begleiten.

1. Biete eine sichere Alternative an

Statt an Nägeln, Stiften oder Kleidung zu kauen, kannst du deinem Kind eine speziell entwickelte Kaukette geben. Diese ist aus sicherem, flexiblem Silikon gefertigt und bietet ein angenehmes Kauerlebnis ohne Risiken. Sie gibt ein sicheres Ventil für den Kaubedarf und kann helfen, den Kaudrang auf sichere Weise umzulenken, sodass Zähne und Kleidung geschont werden.

2. Biete weitere sensorische Hilfsmittel an

Manche Kinder profitieren von Fidget-Toys oder anderem sensorischen Spielzeug, um ihre Hände zu beschäftigen. Das kann helfen, den Fokus von der Mundstimulation auf andere

Formen der Selbstregulation zu verlagern.

3. Beobachte die zugrundeliegende Ursache

Wenn dein Kind häufig bei Stress oder Reizüberflutung kaut, kann es helfen, nach Wegen zu suchen, die allgemeine Anspannung zu reduzieren. Denk an Entspannungstechniken, feste Routinen und eine reizarme Umgebung.

4. Akzeptiere es als natürliches Bedürfnis

Manchmal hilft es schon zu verstehen, dass dieses Verhalten nicht unbedingt etwas ist, das „abgewöhnt“ werden muss, sondern eher begleitet werden kann. Solange es kein Problemverhalten wird, ist es völlig in Ordnung, wenn ein Kind ab und zu das Bedürfnis hat zu kauen oder zu nuckeln.

Ein sicheres und praktisches Hilfsmittel

Für Kinder, die ständig an Dingen kauen, kann eine Kaukette eine ideale Lösung sein. Sie bietet ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen und kann Kindern helfen, Reize besser zu verarbeiten. Außerdem schont sie Zähne, Nägel und Kleidung. Kauketten gibt es in verschiedenen Formen und Stärken, sodass jedes Kind das passende Hilfsmittel finden kann.

Auch wenn eine orale Fixierung manchmal als „Phase“ gilt, ist sie für manche Kinder ein bleibendes Bedürfnis. Indem du ihnen eine sichere Alternative gibst, hilfst du ihnen, auf angenehme Weise Reize zu regulieren und Ruhe zu finden in einer Welt voller Eindrücke.

Schlagwörter: [Kaubedürfnis Kind](#), [Kaukette Alternative](#), [Kind steckt alles in den Mund](#), [orale Fixierung](#), [Sensorische Verarbeitung](#)

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN