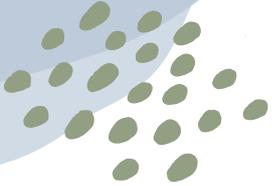




Sicher und geborgen die Welt entdecken



Was brauchen Kinder für eine seelisch gesunde Entwicklung? Die Therapeutin Dorothea Beier erklärt die fünf Grundbedürfnisse und wie Eltern darauf eingehen können.



Foto: Everste/Gettyimages

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, wie zum Beispiel Hunger und Durst, die rein körperlicher Art sind. Darüber hinaus gibt es wichtige seelische Bedürfnisse. Sie zu sehen und zu befriedigen, legt entscheidende Grundlagen für eine seelisch gesunde Entwicklung. Anhand eines fiktiven Beispiels sollen die fünf Grundbedürfnisse kurz erklärt werden.

Johann, gerade acht Monate alt, jauchzt vor Vergnügen. Mama beugt sich über seine Wippe, hat eine Quetscheente in der Hand und spielt ihm etwas vor. Das ganze Szenario geht nun schon fünf Minuten und der kleine Kerl ist immer noch begeistert. Nun greift er nach der Ente und wirft sie auf den Boden. Mama hebt sie auf, gibt sie zurück. Und aus Runterwerfen und Aufheben entsteht ein neues Spiel.

Johann spürt: „Mama kennt meine Bedürfnisse und antwortet darauf.“ In seinen ersten Lebensmonaten hat sie sogar prompt auf seine Laute reagiert und ist auf ihn eingegangen. Sie hat erspürt, was er braucht, das Bedürfnis ausgesprochen und seinen Wunsch erfüllt. Nicht immer war es die Brust, manchmal wollte er einfach beschäftigt werden.

Auf Bedürfnisse einzugehen, bedeutet nicht nur, sie zu erfüllen, sondern auch, sie verbal und nonverbal zu spiegeln. Das gibt Sicherheit und das Gefühl, verstanden zu werden. Johann hat bereits gelernt: „Meine Welt ist sicher, ich kann mich auf andere verlassen, ich bin liebenswert – ich bin wertvoll.“ Ein wichtiges Grundbedürfnis wurde bereits durch das feinfühliges Antworten der Mutter auf seine Signale gestillt: **das Bedürfnis nach Bindung**. Das Wahr- und Ernstnehmen schafft eine Verbindung, die gleichzeitig hilft, ein gesundes Selbstwertgefühl auszuprägen.

Freiheit entdecken

Inzwischen hat Johann sich auf die Beine gestellt. Es war für ihn ein großer Tag, als er sich zum ersten Mal allein durch den offenen Türspalt bewegen konnte. Sein Lieblingswort ist nun: „leine“. Begeistert greift Johann zum Beispiel nach den Kartoffeln, Karotten, Nudeln und Wurststückchen auf seinem Teller, denn er möchte nicht mehr gefüttert werden.

In seinem Verhalten zeigt sich ein weiteres wichtiges Grundbedürfnis: **das Bedürfnis nach Autonomie**. Die Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie stehen in einem Wechselverhältnis: Eine sichere Bindung ist für das Erkundungsverhalten (Autonomie) eines Kindes sehr wichtig. Hieraus schöpft es seinen Entdeckermut, braucht aber auch noch weiterhin den „sicheren Hafen“, zu dem es immer wieder zurückkehren kann.

Grenzen erfahren

Johann ist nun schon fast zwei Jahre alt und er entdeckt die Welt. Das Leben ist so schön! Er probiert vieles aus, doch manchmal sagen Mama und auch Papa „Nein!“. Das

»

» mag Johann nicht, aber es gehört dazu; denn auch angemessene Grenzen sind nötig, um sich gesund entwickeln zu können. Tatsächlich gehört es auch zu den fünf wichtigen seelischen Grundbedürfnissen: **das Bedürfnis nach realistischen Grenzen und Selbstkontrolle.**

Die Entwicklungspsychologie spricht davon, dass Kinder (nicht Säuglinge!) hin und wieder auch die Erfahrung von „Vergeblichkeit“ machen müssen. Indem ein Kind manchmal etwas nicht (gleich) bekommt, lernt es, in gemischten Gefühlen zu denken und aus dem Schema des Schwarz-Weiß-Denkens herauszufinden. Das ist ein wichtiger Reifeschritt, der im späteren Erwachsenenleben viele Vorteile hat, zum Beispiel im Treffen von Entscheidungen. Auf der Basis einer sicheren Bindung kann ein angemessenes „Nein“ sogar helfen, einen weiteren wichtigen Entwicklungsschritt zu machen. Nicht zuletzt erlangt das Kind hierdurch auch eine gesunde Frustrationstoleranz.

In diesem Prozess ist es wichtig, sich immer wieder gut in das Kind einzufühlen und ihm seine Gefühle zu spiegeln. Kinder können erst ab dem fünften Lebensjahr ihre Gefühle allmählich selbst regulieren. Werden sie damit wiederholt alleingelassen, erschwert das die Emotionsregulation, was häufig zu unerklärlichen Gefühlsausbrüchen führen kann. Indem Eltern ihren Kindern Gefühle spiegeln, helfen sie ihnen, sie wahrzunehmen und einzuordnen. „Du bist gerade wütend, mein Schatz! Mama/Papa versteht dich, Mama/Papa ist bei dir ...“ Solche und ähnliche Sätze helfen dem Kind und bringen das Gefühlschaos wieder zur Ruhe.

Spielen und Spaß haben

Johann ist jetzt drei Jahre alt. Er liebt es zu spielen und hat eine ausgeprägte Fantasie. Mama und Papa helfen ihm, in ein Spiel hineinzufinden, um ihn dann auch wieder vernünftig allein spielen zu lassen. Manchmal sitzen sie auf dem Fußboden des Kinderzimmers, spielen mit Playmobil und Mama oder Papa denken sich dabei viele Geschichten aus. Johann liebt es, wenn die Eltern ihn in seiner Fantasiewelt anregen und abholen. Jeder Gegenstand beginnt zu leben: Der Ball wird Dickie, ein Buntstift ist Olga und eine Zahnbürste ist Jolante. Am Abend fällt das Zähneputzen gar nicht schwer, denn Jolante ist neugierig und möchte gern Johanns Zähne sehen.

Kinder haben in diesem Alter eine ausgeprägte Fantasie, die ihnen dabei hilft, sich in der Welt zurechtzufinden. Diese Fantasiewelt ernst zu nehmen und sie darin abzuholen bzw. anzuregen, ist sehr hilfreich und kann auch genutzt werden, um brenzlige Situationen im Alltag zu entschärfen, wie zum Beispiel das Zähneputzen oder Schuheanziehen.

Kindergartenkinder wie Johann lieben das Rennen, Balancieren und Klettern. Neben den körperlichen entwickeln sich auch die kognitiven Fähigkeiten. Kinder lernen, sich immer besser auszudrücken. Die beste Unterstützung dieser Fähigkeiten ist das Vorlesen – am Abend, aber auch zwischendurch.

Lob und Anerkennung

Mit fünf Jahren ist Johann nun schon richtig selbstbewusst. Er weiß, was er möchte, und kann das seinen Eltern mitteilen. Mama und Papa haben entdeckt, dass Johann sehr musikalisch ist. Er wünscht sich eine Geige und möchte gemeinsam mit den Eltern musizieren. Sie bestärken ihn darin und zeigen ihre Freude darüber. Auf solche Weise wird das **Bedürfnis nach Autonomie**, zu dem auch **Identität und Kompetenz** (Selbstwert und Anerkennung) gehören, gestärkt. Auch beim Fußballspielen mit Papa wird dieses Bedürfnis immer wieder befriedigt; denn Papa staunt jedes Mal über Johanns Geschicklichkeit mit dem Ball.

Resilienz durch Spiel und Spaß

Inzwischen geht Johann gern zur Schule. Er hat Freunde gefunden, mit denen er sich häufig trifft. Einmal in der Woche ist Geigenunterricht. Mama und Papa sorgen dafür, dass Johann neben den Schulaufgaben und dem Geige-Üben genug Zeit findet, um seinem Bedürfnis nach **Spiel und Spontaneität** nachgehen zu können. Das macht Kinder stark und fördert ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit). Kinder brauchen für ihre seelisch gesunde Entwicklung genug Ruhezeiten, in denen sie ganz bei sich selbst sein dürfen.

Bedürfnisse und schlechte Gefühle

Die Bedürfnisse sind ein Schlüssel zur Gefühlswelt unserer Kinder, denn hinter schlechten Gefühlen oder auch hinter auffälligen Verhaltensweisen stecken immer ungestillte Bedürfnisse. Indem wir auf die Bedürfnisse achten, sie benennen und anerkennen, können wir uns selbst und unsere Kinder besser verstehen lernen. Oft sprechen wir von „schwierigen Kindern“ und geben ihnen damit einen Stempel. Erkennen wir das Bedürfnis hinter einem offensichtlich auffälligen Verhalten des Kindes, können wir angemessen helfen.

Marshall Rosenberg, der Begründer der gewaltfreien Kommunikation GFK, zeigt Strategien auf, die besonders in konfliktreichen Situationen sehr hilfreich sind: In einem ersten Schritt ist es wichtig, auszusprechen, was ich als Erwachsener sehe, ohne dies zu bewerten. Im zweiten Schritt geht es darum, das Gefühl in der jeweiligen Situation zu benennen – das eigene oder das des Kindes. Im dritten Schritt

Das einzigartige große Festival für alle Christen und ihre Freunde

6 Tage inspirierende Gottesdienste und Workshops mitten im Urlaubsgebiet. Mit Konzerten, Kleinbühnen und Gemeinschaft. Mit eigenem Programm für Kinder, Teens und Jugendliche. Und Kinderbetreuung ab 1 Jahr.

hilft es, das Bedürfnis der Beteiligten zu verbalisieren. Ein vierter Schritt in der GFK ermutigt dazu, eine Bitte des Erziehenden zu äußern. Hiermit wird ein weiteres wichtiges Grundbedürfnis erfüllt: das **Bedürfnis nach Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen**. Diese Freiheit führt dazu, dass Kinder einen positiven Zugang zu sich selbst und zu ihren Gefühlen finden.

Unsere Kinder müssen übrigens nicht immer mit uns einer Meinung sein! Sie haben auch das Recht, Nein zu sagen. Dadurch nehmen sie nicht gleich eine Herrscherrolle in der Familie ein. Stattdessen entwickelt sich ein respektvoller Umgang im Miteinander, der die Selbstwirksamkeit fördert und das Bedürfnis nach Autonomie stillt.

In dem Beispiel von Johannis Entwicklung sehen wir, was Kinder brauchen. Natürlich läuft es nicht immer perfekt im oft stressigen Alltag. Da hilft es zu wissen: Auch Eltern dürfen Fehler machen! Ja, diese sind normal und sogar wichtig; denn hierdurch können Kinder lernen, wie man sich verhalten sollte, wenn man etwas falsch gemacht hat. Fehler anzuerkennen und sich dafür bei den Kindern zu entschuldigen, stärkt die Beziehung im Miteinander, schafft einen noch engeren Zusammenhalt und ein positives Familienklima.

Auch Erwachsene haben Bedürfnisse, die gestillt werden müssen. Daher ist ein achtsamer Umgang mit den Kindern genauso wichtig wie der achtsame Umgang mit sich selbst. ||



DOROTHEA BEIER

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Spiel- und Bewegungstrainerin sowie Coach für Kinder und Jugendliche. Sie lebt und arbeitet in Uelzen. www.praxis-dbeier.de

LESETIPPS:

- www.schematherapie-rhein-ruhr.de/emotionale-grundbeduerfnisse
- Yvonne George: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern (Amazon Distribution)
- Gordon Neufeld: Unsere Kinder brauchen uns (Unimedica)
- Nicole Strüber: Die erste Bindung (Klett-Cotta)
- Bastian Willenborg: Kind, du machst mich wahnsinnig! (Heyne)



LOTTE TELZER



SEBASTIAN ROCHLITZER



MR. JOY



WEIL LIEBE STÄRKER IST ALS ANGST UND HASS. UND GOTT DIE LIEBE IST.



VALERIE LILL



ALBERT FREY



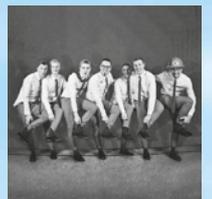
JOANA KARLGUTH



SIBYLLE UND STEFFEN BECK



JONNY VOM DAHL



OCTOBER LIGHT

Wen Du hier noch hörst, siehst und triffst: Eva-Maria Admiral, Arno Backhaus, Daniel Dallmann, Sebastian Decker, Hauke Hartmann, Uwe Heimowski, Bernd R. Hock, Armin Jans, Thomas Jousen, David Kadel, Christoph Kielhorn, Frank und Kathrin Lederer, Doron Lukat, Dietmar Roller, Reinhardt Schink, Charlos Schmidt, Tobias Schöll, Ekkehart und Sabine Vetter, Steve Volke, Christoph Waffenschmidt, Peter Watson & Band, Elke und Roland Werner und viele mehr ...

10.-15. April 2023
in Willingen/Upland

Jetzt anmelden:
www.meinspring.de
Tel. 036741 21210