

Papilio-Elternschätze:

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

Achterbahn der Bedürfnisse

Vom Wunschkonzert zur Bedürfniserfüllung

Vertiefung und Übungen zum Papilio-Elternschätzevideo



Unser Präventionspartner:

BARMER

Wissenswertes für Dich!

Dieses Übungsheft enthält spannendes Wissen und anregende Übungen für den Alltag mit Deinem Kleinkind.

Das erfährst Du in diesem Heft:

- ▶ Was sind „Bedürfnisse“ – und warum ist es wichtig, sie wahrzunehmen und zu erkennen?
- ▶ Was ist der Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen?
- ▶ Was will Dein Kind Dir mit seinem Verhalten sagen?

Einleitende Worte

In den letzten Jahren hat sich der Blick auf Kinder und der Umgang mit ihnen in eine neue Richtung entwickelt. Früher gab es viele Regeln, Strafen und feste Strukturen. Heute sehen die meisten Bezugspersonen Kinder als vollwertige Menschen an, die ihre eigenen Wünsche, Gefühle und ein eigenes Tempo haben.

Ein wichtiges Wort in der heutigen Erziehung ist „Bedürfnisorientierung“. Das bedeutet, dass Bezugspersonen sich sowohl nach den Bedürfnissen der Kinder, aber auch nach eigenen Bedürfnissen richten und entsprechend handeln. Aber was sind Bedürfnisse eigentlich? Wie kann ich die Wünsche und Bedürfnisse meines Kindes erfüllen, vor allem, wenn ich selbst kaum Zeit für mich habe?

Wichtig: Es geht nicht nur um die Bedürfnisse des Kindes, sondern auch um Deine eigenen Bedürfnisse!

„Die bedürfnisorientierte Beziehung“

Die bedürfnisorientierte Erziehung ist keine spezielle Methode, die Du nur in bestimmten Momenten anwendest. Es ist eine Haltung, die jeden Tag in Dein Leben und in Deine Familie kommt. Diese Haltung geht davon aus, dass die Familie wie ein „System“ funktioniert, bei dem jeder dazugehört – auch Du als Bezugsperson mit Deinen eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Vorlieben.

Wenn Du so denkst und handelst, kannst Du, anstatt Dein Kind zu erziehen, mit ihm eine gute Beziehung aufbauen. In dieser Beziehung sind die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen von allen wichtig.

Was sind Bedürfnisse?

Neben den körperlichen Grundbedürfnissen wie Essen, Schlaf und Bewegung gibt es auch seelische Grundbedürfnisse. Diese sind genauso wichtig für das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit des Kindes.

Der amerikanische Psychologe Maslow hat fünf wichtige Grundbedürfnisse beschrieben, die alle Menschen haben – Kinder genauso wie Erwachsene. Diese Bedürfnisse ordnete er in einer Pyramide, die man Bedürfnishierarchie nennt. Die Idee dahinter: Zuerst müssen die grundlegenden Bedürfnisse wie Essen, Schlaf und Sicherheit erfüllt sein, bevor wir uns um Dinge wie Freundschaften, Anerkennung oder Selbstverwirklichung kümmern können



Beispiele:

1. **Physiologische Bedürfnisse:** Dazu gehören Essen, Trinken, Schlafen und Kleidung. Dein Kind braucht all diese Dinge, um gesund zu bleiben.
2. **Sicherheitsbedürfnisse:** Dein Kind braucht Schutz und das Gefühl, sicher und geborgen zu sein.
3. **Soziale Bedürfnisse:** Dein Kind möchte Freunde haben und sich einer Gruppe (z.B. Familie) zugehörig fühlen.
4. **Individuelle Bedürfnisse:** Dein Kind möchte gesehen und ernst genommen werden
5. **Selbstverwirklichung:** Dein Kind möchte sich entwickeln und seine Fähigkeiten entfalten.

Unterschiedliche Bedürfnisse?

Die vorgenannte Liste ist nicht ausreichend, wenn jedes Kind in seiner Einzigartigkeit gesehen werden soll. Alle Kinder haben ähnliche Grundbedürfnisse, wie Schlaf, Sicherheit und das Gefühl, geliebt zu werden. Aber jedes Kind ist auch unterschiedlich, zum Beispiel im Bewegungsdrang, in der Selbstständigkeit oder im Bedürfnis nach Ruhe.

Schon bei Babys und Kleinkindern können solche Unterschiede beobachtet werden. Manche Kinder spielen zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen und sind sehr aktiv. Andere Kinder brauchen zuerst Zeit und Nähe, bevor sie in eine neue Situation wechseln können.

Die Bedürfnisse von Kindern sind unterschiedlich, je nachdem, wie alt sie sind, wie ihr Temperament ist oder was sie interessiert. Es ist wichtig, das Kind aufmerksam zu beobachten und sich seine individuelle Persönlichkeit bewusst zu machen. Denn so können Bezugspersonen das Kind besser verstehen und ihm helfen.

Die Erfüllung von Grundbedürfnissen ist ein wichtiger Bestandteil, damit das Kind ein positives Selbstbild entwickeln kann. Die dauerhafte Nichterfüllung von Bedürfnissen kann zu Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Problemen führen.



Ein bedürfnisorientierter Alltag: Zwischen Wahrnehmung und Erfüllung

Muss ich immer alle Bedürfnisse meines Kindes sofort erfüllen? Die Antwort darauf ist nicht einfach. Es ist sicher, dass Kinder nicht immer alles bekommen, müssen oder können, was sie wollen.

Der Familientherapeut Jesper Juul erklärt in seinem Buch „Nein aus Liebe“, dass es wichtig ist, dass Eltern ihrem Kind auch ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse zeigen. Das gibt dem Kind Sicherheit und hilft ihm, sich gut zu entwickeln.

Er sagt auch, dass Kinder Eltern brauchen, die die Bedürfnisse des Kindes verstehen und darauf achten. Aber es ist genauso wichtig, dass Eltern auch ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht vergessen.

Hier ein paar Beispiele:

Situation 1: Zwei unterschiedliche Bedürfnisse

Der Tisch ist gedeckt und das Abendessen ist fertig. Dein Kind kommt zu Dir und möchte gerne mit Dir ein Buch über eine Baustelle anschauen.

Das kann es bedeuten:

Es kann passieren, dass Dein Kind in diesem Moment Nähe oder gemeinsame Zeit mit Dir braucht. Vielleicht zeigt es auch, dass es gerade etwas anderes machen will. Das kann mit Deinem Bedürfnis nach Essen und Ruhe zusammenstoßen. Du hast vielleicht Hunger und wolltest Dich eigentlich gerade mit allen Familienmitgliedern gemütlich an den Tisch setzen.

Mögliche Lösung:

In dieser Situation könntest Du zum Beispiel beschreiben, was Du gerade wahrnimmst:

„Du möchtest gerne mit mir gemeinsam das Buch anschauen? Die Baustelle interessiert Dich sehr? Schau mal: Das Essen steht schon auf dem Tisch, ich habe Hunger und ich möchte gerne, dass wir gemeinsam essen. Wir können uns nach dem Essen gemütlich aufs Sofa setzen und das Buch anschauen!“

Kontextbeschreibung:

So zeigst Du Deinem Kind, dass Du verstehst, was es braucht.

Dein Kind merkt, dass Du es siehst und dass seine Wünsche wichtig sind.

Gleichzeitig erklärst Du ihm in einfachen Worten, was Du selbst gerade brauchst und was Deine Grenzen sind.

Situation 2: Abholen aus der Kita

Du bist heute früher von der Arbeit gekommen, um mehr Zeit mit Deinem Kind zu verbringen. Du hast schon ein paar schöne Ideen für den Nachmittag, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Doch als Du Dein Kind abholst, läuft es wieder in den Gruppenraum, als es Dich sieht.

Das kann es bedeuten:

Dein Kind ist vielleicht noch nicht ganz bereit, den Kita-Tag zu beenden, und braucht etwas Zeit und Ruhe, um sich von der gewohnten Umgebung zu verabschieden. Es könnte auch ein Zeichen dafür sein, dass es Dich einladen möchte, mitzumachen: „Komm mit, ich freue mich, dass Du siehst, was ich hier mache!“

Gleichzeitig möchtest Du Zeit mit Deinem Kind verbringen, es in den Arm nehmen und Nähe, Zuneigung, Zärtlichkeit und Liebe geben und erleben. Vielleicht hast Du auch das Bedürfnis, vom Kind wahrgenommen zu werden und Wertschätzung zu spüren.

Mögliche Lösung:

In solchen Situationen kannst Du zum Beispiel sagen, was Du gerade siehst und was Du brauchst:

„Du läufst wieder in den Gruppenraum: Du möchtest bestimmt, dass ich mit Dir hier spiele und möchtest mir das Puzzle zeigen. Ich schaue das Puzzle an und dann freue ich mich, Dich auf den Arm zu nehmen und bald mit Dir nach Hause zu gehen.“

Kontextbeschreibung

So wie im ersten Beispiel zeigst Du Deinem Kind, dass Du verstanden hast, was es braucht. Es möchte Dich nicht ärgern, sondern einfach seine Erlebnisse aus der Kita mit Dir teilen. Du erklärst ihm dann auch, was Du brauchst und fühlst, zum Beispiel: „Und dann freue ich mich, Dich auf den Arm zu nehmen.“

Fazit

In beiden Beispielen geht es darum, die Situation und Sichtweise Deines Kindes zu verstehen, das tatsächliche Bedürfnis dahinter zu erkennen und es anzusprechen, um dann eine Lösung zu finden, die für beide gut ist.

Wenn Du die Bedürfnisse deines Kindes erkennst, kannst Du wahrscheinlich auch besser verstehen, warum es sich so verhält. So kannst Du einfühlsam und auf die Bedürfnisse Deines Kindes abgestimmt reagieren.

Nachdenken und Nachspüren: Ich als erwachsene Person und meine Bedürfnisse

An einem Beispiel versuchen wir nun, den Zusammenhang von Emotion und Bedürfnis auf uns Erwachsene zu übertragen.

Variante 1

Stell Dir vor: Es ist Samstag und nach einer harten Arbeitswoche hast Du Lust, gemeinsam mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner etwas zu unternehmen.

Am Frühstückstisch fragst Du: „Sollen wir heute bei dem schönen Wetter nach draußen gehen und gemeinsam etwas unternehmen?“

Antwort: „Rausgehen? Auf keinen Fall. Das schaffe ich heute nicht.“

1. Schritt: Deiner Emotion nachspüren

Beschreibe Deine Gefühle: Wie geht es Dir mit der Antwort?

Benutze verschiedene Emotionsworte wie traurig, enttäuscht oder verletzt für die Emotion Traurigkeit. Oder beispielsweise auch fuchsteufelswild oder aggressiv für die Emotion Wut.



2. Schritt: Deinem Bedürfnis nachspüren

Welche Bedürfnisse können im Beispiel hinter dem „Rausgehen“ stecken?



Was würde Dir in dieser Situation helfen? Mit welcher Antwort würdest Du Dich wertgeschätzt und respektiert fühlen?



Kontextbeschreibung:

Im Beispiel hast Du wahrscheinlich gemerkt, dass Deine eigenen Gefühle wie Enttäuschung oder Traurigkeit eine Reaktion darauf sind, dass Deine Bedürfnisse übersehen wurden.

Die Antwort „Das schaffe ich heute nicht“ zeigt jedoch auch nicht, welche Bedürfnisse die andere Person hat. Das macht es schwierig, ein gegenseitiges Verständnis zu entwickeln.

Variante 2

Mit Wahrnehmung Deiner Bedürfnisse könnte es so klingen:

Am Frühstückstisch fragst Du: „Sollen wir heute bei dem schönen Wetter nach draußen gehen und gemeinsam etwas unternehmen?“

Antwort: „Das ist eine gute Idee! Wir haben uns die ganze Woche kaum gesehen und Du möchtest bestimmt noch ein bisschen an die frische Luft. Ich bin heute aber richtig müde und würde gerne langsam machen. Es tut mir leid! Aber wir können uns überlegen, was wir morgen gemeinsam machen könnten!“

1. Schritt: Deiner Emotion nachspüren

Beschreibe Deine Gefühle: Wie geht es Dir mit dieser Antwort? Nutze dafür Emotionswörter wie z. B. glücklich, erfüllt oder zufrieden für die Emotion Freude. Es wäre z. B. auch in Ordnung, wenn Du trotzdem traurig bist. Emotionswörter dafür wären z. B. bedrückt oder deprimiert.



2. Schritt: Dem Bedürfnis Deiner Partnerin oder Deines Partners nachspüren

Welche Bedürfnisse stecken hinter der Antwort Deiner Partnerin oder Deines Partners?



Wie könntest Du Deine Frage anders formulieren?



Kontextbeschreibung

Bei der zweiten Variante wird klar, dass es um zwei unterschiedliche Bedürfnisse geht: Du möchtest rausgehen und Zeit mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner verbringen, während die andere Person nach Ruhe sucht und lieber zu Hause bleiben möchte.

Durch ihre Worte zeigt die andere Person, dass sie Deine Bedürfnisse erkannt hat: „Wir haben uns die ganze Woche nicht gesehen, und Du möchtest bestimmt noch ein bisschen an die frische Luft.“ So wird deutlich, dass sie Deine Wünsche wahrnimmt und versteht.

Der Unterschied zwischen Wunsch und Bedürfnis

Es ist nicht immer einfach, Wünsche von Bedürfnissen zu unterscheiden. Essen ist zum Beispiel ein Bedürfnis, weil Menschen Nahrung brauchen, um gesund und stark zu bleiben. Aber wenn wir heute Mittag nur ein Eis statt Nudeln essen möchten, ist das ein Wunsch oder ein Bedürfnis?

Bei Kindern ist es oft schwer zu sagen, was sie wirklich brauchen und was sie sich einfach nur wünschen. Hinter einem Wunsch steckt jedoch auch oft ein tieferliegendes Bedürfnis. Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster schreibt: „Indem der Mensch seine Wünsche erfüllt, befriedigte er ziemlich verlässlich auch seine Bedürfnisse“ (Polster, 2011). Das bedeutet, dass Wünsche oft mit Bedürfnissen zusammenhängen. Hier noch einmal Beispiele aus dem Alltag:

Situation 1: „Ich will etwas anderes“

Dein Kind möchte beim Rausgehen nicht die Kleidung anziehen, die Du am Vorabend sorgfältig vorbereitet hast.

Kontextbeschreibung

In dieser Situation könnte es um das Bedürfnis nach Selbstbestimmung gehen. Das bedeutet, dass das Kind das Bedürfnis hat, selbst bei Dingen zu entscheiden, die es betreffen und die sein Leben beeinflussen. Es möchte selbst wählen können, was es möchte, und fühlt sich dadurch wichtig und selbstständig.

Situation 2: „Ich will barfuß laufen“

Dein Kind möchte bei Regen ohne Gummistiefel rausgehen und lieber barfuß in die Pfütze springen.

Kontextbeschreibung

In dieser Situation könnte das Bedürfnis dahinterstecken, sich selbst zu spüren und die Erfahrung zu machen, was es bedeutet, nass zu sein. Das Kind möchte vielleicht einfach die eigene Wahrnehmung und die Welt um sich herum entdecken, indem es selbst erfährt, wie es sich anfühlt, nass zu werden.

Situation 3: „Ich will ein Eis in der Waffel“

Dein Kind fragt jeden Tag beim Abholen aus der Kita: „Gehen wir Eis essen?“

Kontextbeschreibung

Hier könnte es sowohl um den Genuss als auch um die gemeinsame und intensive Zeit gehen, die das Kind mit Dir beim Eisessen verbringt. Dahinter könnte das Bedürfnis nach Entspannung und Nähe stecken.

Fazit

In diesen Situationen ist der Wunsch eine Strategie, um ein Bedürfnis zu erfüllen, z. B. nach Nähe, Selbstbestimmung oder sich selbst zu spüren.

Fazit mit Übung: Jedes Verhalten hat einen Sinn!

Alltagsbeispiel zum Nachlesen

Es ist Montagabend. Nach dem Abendessen sitzt Du mit Deinem Kind auf dem Teppich und Ihr schaut zusammen ein Buch an.

Dein Kind fängt an, sich die Augen zu reiben und legt seinen Kopf auf Dein Bein. Du merkst, dass es müde ist und dass es dadurch sein Bedürfnis nach Schlaf signalisiert.

Du schaust Deinem Kind in die Augen und sagst: „Du bist müde. Ich bringe Dich jetzt ins Bett.“

Darauf reagiert Dein Kind mit einem „Nein, ich bin nicht müde“ oder „Ich will noch ein Buch lesen“ oder sogar mit Weinen und Schreien.

Bedürfniskontext

Dieses Verhalten, das auf den ersten Blick vielleicht nicht verständlich ist, ist wahrscheinlich die Art und Weise, wie Dein Kind Dir mitteilen möchte: „Ich genieße es gerade mit Dir, ich möchte noch mehr Zeit mit Dir verbringen.“ Hinter diesem Wunsch steckt sehr wahrscheinlich das Bedürfnis nach Nähe, Liebe und Geborgenheit. Dein Kind sucht auf diese Weise Deine Aufmerksamkeit und möchte sich Dir verbunden fühlen.

Anwendungsübung

Denk an eine Situation, in der sich Dein Kind etwas gewünscht hat, oder an eine Situation, in der Du Schwierigkeiten hattest, das Verhalten Deines Kindes zu verstehen.

Schreibe diese Situation auf.



.....

.....

.....

.....

Wie hast Du in dieser Situation reagiert?



.....

.....

.....

Überleg Dir jetzt, welches Bedürfnis dahinterstecken könnte.

Beispiele, damit es leichter wird:

Situation	Verstecktes Bedürfnis
Dein Kind möchte am Wochenende keinen Mittagsschlaf machen.	Nähe, gemeinsame Zeit, Neugier
Dein Kind möchte nicht das Stück Brot, das Du ihm auf den Teller gelegt hast, sondern ein anderes Stück.	Selbstbestimmung



.....

.....

.....

Jetzt hast Du das Bedürfnis entdeckt. Wie würdest Du jetzt reagieren oder was würdest Du aus dieser neuen Perspektive sagen?



.....

.....

.....

.....

Abschlussgedanken

Es wäre schön, wenn es immer so einfach wäre. Herausfordernde Situationen im Alltag werden wahrscheinlich immer wieder auftreten. Aber zwei Dinge können Dir helfen, besser damit umzugehen:

1. **Überlege, was Dein Kind damit zeigen oder sagen möchte.**

Frage Dich: „Was braucht mein Kind wirklich? Ist es wirklich der Wunsch nach Eis oder steckt dahinter vielleicht das Bedürfnis nach Entspannung und Nähe?“ (Also das versteckte Bedürfnis erkennen.)

2. **Überlege Dir Alternativen.**

Zum Beispiel, wenn es nicht das Eis ist, was Dein Kind wirklich braucht, sondern Nähe oder Entspannung, kannst Du überlegen, wie Du dieses Bedürfnis befriedigen kannst, ohne zu viel Eis zu essen.

Mit diesen beiden Überlegungen kannst Du herausfordernde Situationen aus einer neuen Perspektive erleben – entspannt und verständnisvoll. Das wird Deinem Kind helfen, sich selbst besser zu verstehen und wird die positive Beziehung zwischen Euch stärken.

Literatur

Brazelton, B. & Stanley, G. (2008): Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern: Was jedes Kind braucht, um gesund aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein. Weinheim, Basel: Beltz.

Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie* (Vol. 7275). Pearson Deutschland GmbH.

Juul J. (2020): Dein selbstbestimmtes Kind. München: Kösel-Verlag.

Juul J. (2022): Nein aus Liebe. München: Kösel Verlag.

Polster, H. (2011): Kinder verstehen – Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. München: Kösel Verlag.

Wedewardt L. & Hohmann K. (2021): Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten in Krippe, Kita und Kindertagespflege. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Die „Papilio-Elternschätze: Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken“ wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3, einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

Informationen zum Gemeinschaftsprojekt findest Du hier:

www.barmer.de/a006294

www.papilio.de/u3

Weitere Videos sowie Vertiefungen und Übungen findest Du auf

www.papilio.de/elternschaetze

Autorin:

Angela Patanè

Kontakt

Papilio gGmbH

Am Alten Gaswerk 2

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 5670

info@papilio.de

www.papilio.de



Unser Präventionspartner:

