



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

IN DIESEM ARTIKEL GEHT ES UM:
**DEN UNTERSCHIED ERKENNEN: ECHTE BEDÜRFNISSE
VERSUS WÜNSCHE BEI KINDERN**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020
www.sandra-burri.ch

Bewusste Elternschaft:

Den Unterschied erkennen: Echte Bedürfnisse vs. Wünsche bei Kindern

Sandra Burri|Allgemein|13. November 2018



Viele Eltern tragen den Schwur in sich: Für die Erfüllung der Bedürfnisse meiner Kinder bin ich immer verantwortlich...

«Es ist wichtig, dass ich die Bedürfnisse meiner Kinder ernst nehme und sie erfülle.»

«Ich wünsche mir eine enge, liebevolle und vertraute Verbindung zu meinem Kind.»

In vielen Büchern steht, dass wir Eltern für die Erfüllung der Bedürfnisse unserer Kinder verantwortlich sind. Und weil wir oft aus einer Generation kommen, in denen viele Grundbedürfnisse wie **Nähe, Geborgenheit, Freiheit**, in Bezug auf “ich darf meine Bedürfnisse äußern oder meine Meinung, meine Wahrheit kundtun”, übergangen wurden.



Tragen wir diese Schwüre in uns und werden uns, wenn die Kinder älter werden oft zum Verhängnis.

EIN KIND KANN NIE GENUG NÄHE UND LIEBE BEKOMMEN

Was macht diese Aussage mit dir?

Kinder lieben unsere Nähe. Sie brauchen unsere Geborgenheit und Liebe. Es ist für sie pure Sicherheit und Beständigkeit. Bei Mama oder Papa oder einer erwachsenen Bindungsperson fühlt es sich sicher und sein Gehirn sendet die Botschaft: **«Hier bist du sicher, du kannst dich entspannen.»**

Babys wissen ja nicht, dass sie in ihrem Bettchen sicher sind. Aus Gehirnentwicklung verhalten sich kleine Babys aus dem Instinkt heraus.

Dadurch weiß das Baby nicht, dass es in unseren Wohnungen sicher ist und es keine Angst vor dem Säbelzähntiger haben muss.

Bis ca. 1.5-2 Jahren sind wir Erwachsenen die **Bedürfnisserfüller*Innen unserer Kleinsten.**

Sie wollen getragen werden, uns riechen können, uns hören und sehen können. **Dies bedeutet für sie pure Sicherheit.** Dadurch kann sich das Baby gut weiterentwickeln. Früher wurden die Babys auch oft Traglinge genannt. Ohne uns könnten sie nicht leben.

Grundbedürfnisse wie, Nahrung, Schlaf, trockene Windeln, Nähe und Geborgenheit müssen durch Erwachsene oder größere Kinder erfüllt werden. Kleine Kinder verständigen sich durch weinen und quengeln, wenn ihnen nicht wohl ist.

Kinder können hier nicht auf unsere Grundbedürfnisse Rücksicht nehmen

Wir sind dafür verantwortlich und dürfen uns gerne Hilfe holen und uns ein Netzwerk von Menschen aufbauen, um unsere eigenen Grundbedürfnisse zu erfüllen.

Nach dem wir 1.5-2 Jahre, vielleicht auch bis 2.5 Jahren die Bedürfniserfüller*innen unserer Kinder waren, passiert hier ein wichtiger Schritt.



Die Kinder fangen an, sich nun immer mehr als ICH zu erleben. Wenn wir ihnen etwas verbieten, kann es passieren, dass sie sich lauthals wehren, anfangen zu schreien oder sich auf den Boden werfen.

Das emotionale Gehirn des Kindes übernimmt die Führung. Das Kind wird von seinen Emotionen überwältigt. Es wütet um sich.

Es ist enttäuscht, dass es die zweite Kugel Eis nicht bekommt. Und hier wird es tricky: **Erinnert euch zurück, an euren Schwur. Gibt es einen Konflikt, halten wir Eltern die Enttäuschung des Kindes oft nicht aus.**

Hier beim Eis ist es vielleicht noch einfacher. Weil wir wissen. Es hatte ja eine Kugel und möchte eine zweite. **Dies ist eindeutig ein Wunsch und nicht ein Bedürfnis nach Nahrung.**

Nehmen wir die nächste Situation. Wir machen unser Abendritual und lesen unserem Kind ein Buch vor. Es möchte gerne noch ein zweites, weil es so kuschelig und so schön mit Mama ist. Wir genießen es auch und erzählen ein zweites. Nun möchte das Kind ein drittes usw.

Ist es hier ein Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Liebe oder ist es ein Wunsch nach "noch ein Buch und noch ein Buch." **Erinnern wir uns an unseren Schwur zurück.**

Oft haben Eltern aus meiner Erfahrung, die sich schon die Zeit genommen haben, ein Buch zu lesen und zu kuscheln, die Grundbedürfnisse ihres Kindes abgedeckt. Die Eltern fürchten sich aber ein Stück vor dem wütenden Kind.

Leider entsteht hier eine ungute Spirale. Denn das Gehirn des Kindes speichert ab, wenn ich einen Wunsch habe und diesen nicht erfüllt kriege, wüte ich. **Es entwickelt eine Strategie.**

Ein weiteres Beispiel: Einkaufcenter. Wir kaufen unserem Kind ein Brötchen, dass es genüsslich während des Einkaufes genießen kann. Nun speichert das Gehirn ab: "Durch diese Einkaufstür und es gibt ein Brötchen." Wir programmieren also mit.

Der Unterschied zwischen Wunsch und Bedürfnis ist in manchen Situationen sehr einfach, in anderen ein bisschen schwieriger...



Wünsche von Kindern sind:

Noch ein Eis, dieses Spielzeug, noch ein Buch, noch... noch ... noch..., noch einmal Gute Nacht sagen, noch einmal Kuscheln...

Dies sind Wünsche, die manchmal erfüllt werden und manchmal eben nicht. Ich halte die Wut meines Kindes aus. Denn in dem Moment, in dem es wütend wird, sagt das Kind «nur»- für mich stimmt das nicht. Und das darf das Kind gerne. Ich bleibe bei ihm und bin da.

Oft fällt anschließend das Kind in sich zusammen und fängt an zu weinen. Es ist in der Annahme. Es ist traurig, weil es nicht bekommt, was es gerne hätte. Mit dem weinen ist es in der Annahme. Dies ist ein natürlicher Prozess. Vielleicht mag das Kind sich jetzt in unsere schützenden Arme begeben, weil es Sicherheit braucht.

Bedürfnisse von Kindern sind:

Genügend Schlaf, gesunde Nahrung, Sicherheit und Geborgenheit, Zeit mit uns, Ruhe und Spielzeit, wenn sie größer sind, neue Erfahrungsfelder, neue Bezugspersonen usw.

Ich wechsele oft in einer Situation in die Adlerperspektive, in die Beobachterrolle und schaue mir die Situation von oben an und frage mich, sind die Bedürfnisse meines Kindes erfüllt – ja oder nein?

Wiederholt sich eine Situation immer wieder, steckt hinter dem Wunsch oft ein verstecktes Bedürfnis. **Es geht nicht, um das Eis, um das Buch, sondern um ein Bedürfnis und dies hat oft mit der Situation gar nichts zu tun. Die Situation braucht Klarheit.**

- **Ist es ein Wunsch oder ein Bedürfnis?**
- **Habe ich in mir einen Schwur?**
- **Bin ich mir klar, wie ich handle und habe ich die Situation verstanden?**

Wie ihr feststellt, ist dies ein so komplexes Thema. Es sind meine Wahrheiten und jede Familie tickt anders.



Ein wichtiger und gut gemeinter Tipp von mir:

Wenn du in einer Situation nicht weiterkommst, hole dir von einer Fachperson oder guten Freundin Hilfe. Setze dich mit deinem*r Lebenspartner*in zusammen und sprecht über die Wünsche und Bedürfnisse eurer Kinder.

Gemeinsam könnt ihr die Situation viel besser analysieren und neue Strategien entwickeln. Deinen Schwüren kommst du so schneller auf die Schliche. Du bist nicht alleine.

Ich wünsche dir einen wunderbaren Tag, in dem deine Bedürfnisse gedeckt sind.

Alles Liebe
Sandra

