

Was brauchst du?



Auf die Bedürfnisse von Kindern zu achten, ist wichtig für ihre Entwicklung. Doch das Thema «bedürfnisorientierte Erziehung» ist in den letzten Jahren unüberschaubar geworden. Worauf kommt es dabei an? Und wie können Eltern sowohl ihrem Kind wie auch sich selbst damit gerecht werden?



Nadine ist wichtig, ihren Kindern einen respektvollen Umgang miteinander zu vermitteln.

Die Fotografin

Bei ihrer Arbeit für dieses Dossier sah sich **MARA TRUOG** mit einer statistischen Anomalie konfrontiert: Alle in diesem Heft porträtierten Kinder, sieben an der Zahl, sind Jungs. Im nächsten Heft kommen auch wieder Mädchen vor, versprochen!

Ein Samstagvormittag im Supermarkt, Jasmine Treiber ist mit ihrer dreijährigen Tochter beim Einkaufen. Plötzlich scheint ihre Tochter völlig überfordert. Sie schreit, stampft, weint, ist ausser sich. Die vierfache Mutter aber bleibt ruhig, versucht, Blickkontakt mit ihrem Kind aufzubauen, und berührt es sanft am Arm, spricht leise: «Es ist gerade viel für dich, nicht wahr? Ich kann das gut verstehen.» Das Kind beruhigt sich nach und nach. Die ganze Zeit über bleibt Jasmine Treiber ihrer Tochter zugewandt, droht und straft nicht, sondern versucht, ihre eigene Ruhe auf das Kind zu übertragen.

Wie möchte ich mit meinem Kind umgehen? Und was ist eine «gute Erziehung»? Diese Fragen

stellen sich viele Menschen, wenn sie Eltern werden. Oft lautet die Antwort auf die erste Frage zunächst: Nicht so, wie es meine Eltern gemacht haben. Aber wie dann? Auf der Suche nach einem eigenen Umgang mit den Kindern bieten zahlreiche Ratgeber eine Vielzahl von Tipps und Möglichkeiten an. Eine Erziehungsmethode, die sich auch hierzulande in den letzten ein, zwei Jahrzehnten immer mehr etabliert hat, ist der Ansatz der bedürfnis- oder beziehungsorientierten Erziehung.

Auch Jasmine Treiber gehört zu denjenigen Eltern, die es anders machen wollen als die Generationen zuvor. «Ich selbst hätte mir gewünscht, mehr als Kind gesehen zu werden. Als Kind, das durch →

«Ich hätte mir gewünscht, mehr als Kind gesehen zu werden.»

JASMINE TREIBER, MUTTER





Matteos Mutter versucht, ihren Söhnen mit offenem Herzen und wachsamen Blick zu begegnen.



Ihre Söhne werden älter,
die gemeinsame Zeit weniger:
Conny und Basil am Klavier.

→ sein Verhalten versucht, etwas auszudrücken, wozu es noch nicht in der Lage ist. Stattdessen wurde mein Verhalten nur bewertet», sagt die angehende Familienbegleiterin, die mit ihrer Familie in Süddeutschland wohnt.

Wie sie sind in den vergangenen zwei Jahrzehnten unzählige Eltern auf den Zug der bedürfnisorientierten Erziehung aufgesprungen. Ein Paradigmenwechsel, der sich im deutschsprachigen Raum hauptsächlich in der oberen Mittelschicht vollzogen hat.

Doch was bedeutet bedürfnisorientiert überhaupt? Wie geht es Kindern, die bedürfnisorientiert aufwachsen? Und warum mehren sich die Stimmen, die diesen Erziehungsansatz kritisch beurteilen? Die ins Feld führen, dass es immer mehr Kindern an Frustrationstoleranz mangelt sowie an der Fähigkeit, ein Bedürfnis auch einmal aufzuschieben zu können? Und geht die Tatsache, dass sich immer mehr Eltern gestresst fühlen, unter anderem auf diesen Erziehungsstil zurück? Diesen und weiteren Fragen möchte das vorliegende Dossier auf den Grund gehen.

Was steckt hinter dem Begriff?

Zunächst einmal: Eine allgemeingültige Definition von bedürfnisorientierter Erziehung gibt es bis heute nicht. «Vielmehr handelt es sich dabei um einen lebendigen, sich weiterentwickelnden pädagogischen Ansatz, bei dem unterschiedliche Fachpersonen unterschiedliche Schwerpunkte setzen», sagt die Familienpsychologin Stefanie Rietzler. «Im Zentrum steht das Bestreben, dass Eltern die vielfältigen Bedürfnisse ihrer Kinder wahrnehmen, ernst nehmen und im Umgang mit ihnen berücksichtigen, ohne sich dabei selbst zu vergessen.»

Der Blick richtet sich somit darauf, was das Kind im jeweiligen Moment auf der körperlichen,

emotionalen und sozialen Ebene braucht, damit es ihm langfristig gut gehen und es sich gesund entwickeln kann.

«Anders als früher im autoritär geprägten Erziehungsstil werden Kinder in der bedürfnisorientierten Erziehung nicht als ‹Tyrannenkinder› angesehen, die die Eltern mit ihrem Verhalten ‹manipulieren› wollen oder ‹absichtlich ein Theater machen› und gezüchtigt sowie geformt werden müssen. Vielmehr versteht man sie als eigenständige Persönlichkeiten, die durch ihr Handeln ihre Bedürfnisse zu befriedigen versuchen. Bedürfnisorientierte Eltern suchen immer wieder nach dem Grund hinter dem Verhalten des Kindes: Wütet es gerade, weil es hungrig, übermüdet oder überreizt ist? Sehnt es sich eigentlich nach Nähe oder Aufmerksamkeit? Erlebt es hier gerade zu viel Zwang und bräuchte etwas mehr Mitspracherecht? Entsprechend versuchen sie, liebevoll darauf einzugehen», so Stefanie Rietzler, die mit ihrem Kollegen Fabian Grolimund die Akademie für Lerncoaching in Zürich leitet.

Will heissen: Eltern, die ihr Kind bedürfnisorientiert begleiten, versuchen ihr Kind möglichst nicht zu bestrafen, zu beschämen oder zu manipulieren, um ein bestimmtes Verhalten abzurufen. Sie knüpfen

ihre Liebe und Zuneigung nicht an Bedingungen. Sie beziehen ihr Kind in Entscheidungen ein, die es betrifft, statt es zu übergehen.

Dass eine empathische und wertschätzende Haltung gegenüber dem Kind sich positiv auf seine Entwicklung auswirkt, belegen zahlreiche Studien. Beispielsweise zeigt eine OECD-Studie aus dem Jahr 2020, dass Kinder, die autoritär erzogen wurden, einen geringeren Selbstwert, ein grösseres Perfektionsbestreben, mehr Ängste und ein aggressiveres Verhalten aufwiesen, während Kinder, deren Eltern zwar Grenzen setzten, aber einfühlsam auf deren Bedürfnisse eingingen, ein höheres Selbstwertgefühl zeigten und seltener zu Suchtmitteln griffen.

Wie kommt es also zur Kritik an der bedürfnisorientierten Erziehung?

Es fehlt an Orientierung

«Verfolge ich heute die Debatten in der bedürfnisorientierten Szene, so scheint die anfängliche Euphorie oft von Bedenken überlagert», schreibt der deutsche Kinderarzt und Buchautor Herbert Renz-Polster in seinem Buch ‹Mit Herz und Klarheit›. Renz-Polster engagiert sich seit vielen Jahren als Wissenschaftler und Publizist in der Erziehungsdebatte. Er empfindet es als sehr positiv, →

Eltern, die ihr Kind bedürfnisorientiert begleiten, versuchen es möglichst nicht zu bestrafen, zu beschämen oder zu manipulieren.



«Wir müssen Kindern zeigen, dass es sowohl ein Ja wie ein Nein gibt, Freiheiten wie Grenzen.»

HERBERT RENZ-POLSTER, KINDERARZT UND BUCHAUTOR



→ dass sich in den letzten Jahrzehnten in Sachen Eltern-Kind-Beziehung viel getan hat. Eltern gingen nun viel achtsamer und liebevoller mit ihren Kindern um, als das früher der Fall gewesen sei. Gleichzeitig bemängelt er, dass es schon länger an Klarheit fehle. Vermehrt würden Klagen laut, Eltern stünden am Rande eines Burnouts, Kinder seien überfordert und orientierungslos.

«Eltern wollen nicht in die Fussstapfen der vergangenen Generationen treten. Sie wissen, dass die alte Art von Autorität nicht funktioniert. Aber wie sieht elterliche Verantwortung dann aus? Da fehlt es teilweise an Selbstverständlichkeit und Vorbildern», so Renz-Polster.

Die Folge sei eine Überkorrektur als Reaktion auf die Strenge einer autoritären Erziehung. Viele Eltern scheuten sich davor, sich und ihre eigene Position zu zeigen. Dabei komme aber ein wichtiges Bedürfnis der Kinder zu kurz, nämlich das Bedürfnis nach Orientierung. «Kinder wollen wissen, wie Familie funktioniert. Wir dürfen ihnen zeigen, dass dazu sowohl das Ja gehört als auch das Nein. Sowohl Freiheiten als auch Grenzen», betont Renz-Polster. Sonst ergebe sich ein erneutes Ungleichgewicht in der Erziehung. «Es fehlt dann, ähnlich wie zu autoritären Zeiten, wieder an Balance, einfach in die entgegengesetzte Richtung», analysiert er die Entwicklungen der letzten Jahre. «Wir haben einen leeren Platz, an dem zuvor die Übermacht war.»

Die Anfänge des Erziehungsstils

Um zu verstehen, wie es zu diesem Ungleichgewicht gekommen ist, lohne sich ein Blick auf die Anfänge der bedürfnisorientierten Erziehung, findet die Psychologin und Neurobiologin Nicole Strüber.

Der US-amerikanische Kinderarzt William Sears entwickelte in den 1980er-Jahren einen Erziehungsstil, der sich stark an den na-

türlichen Grundbedürfnissen von Babys und Kindern orientierte, und nannte ihn «Attachment Parenting» – eine gezielte Gegenbewegung zur damals autoritären Erziehungshaltung in den USA. Er legte den Fokus auf viel Nähe und Zuwendung, die Signalwirkung des weinenden Babys und die unmittelbare Befriedigung seiner Bedürfnisse. Dieser besonders achtsame Umgang mit dem Nachwuchs sollte die frühkindliche Bindung an die Bezugsperson fördern und stärken.

Mit den sogenannten sieben Baby-B liefert Sears die Bausteine für eine bindungsorientierte Elternschaft, wie zum Beispiel der Körperkontakt nach der Geburt («Bonding»), das Stillen («Breastfeeding») oder der Rat, frühe Erziehungsversuche zu unterlassen («Beware of baby trainers»).

Einseitiges Bindungsverständnis

William Sears setzte sich damals intensiv mit der Bindungstheorie auseinander, die der britische Kinderpsychiater John Bowlby, die US-amerikanische Psychologin Mary Ainsworth und der schottische Psychoanalytiker James Robertson in den 1970er-Jahren ins Leben gerufen hatten. Diese betonte neben der Wichtigkeit von Nähe, Schutz und Geborgenheit für die Eltern-Kind-Bindung auch das ebenso wichtige Explorationsbedürfnis des Kindes – die natürliche Neugier und den Drang, seine Umwelt zu entdecken, zu verstehen und mit ihr in Interaktion zu treten – sowie die Wechselseitigkeit und Balance beider Pole.

Sears hingegen fokussierte allein auf die Geborgenheitsbedürfnisse von Babys. Die Bedeutung des Explorationsdrangs für die kindliche Entwicklung liess der Kinderarzt weitestgehend ausser Acht. «Sears' Ansatz war erst mal ein Gegenpol zur autoritären Erziehung. Damals musste der Fokus sehr stark auf Bindung gelegt werden, weil →





Die sich ändernden Bedürfnisse von Basil und Titus überfordern ihren Vater teilweise noch.



Auf sich schauen, damit sie für andere da sein kann: Simone mit ihrem Sohn Matteo.

«Kinder nennen meist einen unmittelbaren Wunsch. Es ist unsere Aufgabe, herauszufinden, welches Bedürfnis dahintersteht.»

PATRICIA LANNEN, ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIN

→ der körperbetonte, liebevolle Umgang mit Kindern für viele neu war», ordnet Nicole Strüber diesen Umstand ein. Diese einseitige Auslegung der Bindungstheorie sei aber bis heute so weitergegeben worden und führe zu einer Fehlinterpretation, die durch die sozialen Medien noch verstärkt werde. Als Folge nennt Strüber, dass die aufkommenden Autonomiebedürfnisse des Kindes häufig vernachlässigt würden, da der Fokus zu stark auf der Babyphase liege.

Zurück auf die Umlaufbahn

Auch Herbert Renz-Polster beobachtet, dass Eltern manchmal in diesem Fokus auf Bindung verharren und den Schritt hin zu einer Balance, in der auch die Exploration mit ins Spiel kommt, nicht gut schaffen. «Die Natur hat es zwar zunächst so vorgesehen, dass der Fokus auf dem Baby ist, alle um das Neugeborene kreisen», sagt er und ergänzt, in diesem Bild bleibend: «Am Ende der Babyphase sollten die Planeten langsam ihre Gravitationsstätigkeit wieder aufnehmen. Wenn das Kind im Mittelpunkt bleibt, dann ist es in dieser Position überfordert. Es will nach und nach auf die familiäre Umlaufbahn gelangen, auf der die Bedürfnisse aller gehört werden.» Es passiere leicht, dass Eltern diese Abzweigung nach

dem Babyalter verpassten und die eigenen Bedürfnisse zu lange ignorierten. Das sei verständlich, weil in der Babyzeit ja oft das Gefühl entstehe: Hauptsache, mein Kind ist glücklich! Ohne den Blick auf die eigenen Bedürfnisse fehle in diesem Planetensystem aber das eigentliche Kraftzentrum, nämlich Eltern, die sich in ihrer Rolle wohlfühlen. Und die auch deshalb ihr Kind auf der jetzt besonders schwierigen Gratwanderung gut begleiten können: dem Kleinkind viel Autonomie zugestehen – und gleichzeitig die Grenzen aller Familienmitglieder zu wahren.

Wenig hilfreich für Eltern ist dann auch das verzerrte Bild, das die sozialen Medien teilweise von diesem Erziehungsstil zeichnen. «Dort mahnen Tausende von Videos dazu, achtsam, warm und sanft zu sein. Manche Eltern fühlen sich dann als Versager, wenn sie das nicht immer schaffen», sagt Herbert Renz-Polster. Eltern suchten die Bestätigung derer, die es vermeintlich gut machen, und das verunsichere zusätzlich. Auch entstehe leicht der Eindruck, es gehe um das permanente Erfüllen jedes Bedürfnisses.

Susanne Mierau sieht ähnlich besorgt auf die Entwicklungen in den sozialen Medien. Die Pädagogin und Autorin aus Berlin hat mehrere Sachbücher zum Thema

«bedürfnisorientierte Erziehung» geschrieben. «Im Netz kann mittlerweile jeder als Experte agieren. Viele sind nicht qualifiziert, machen aber professionelle Videos und erlangen eine sehr grosse Reichweite.» So seien viele Begriffe in Umlauf gekommen, die mit der ursprünglichen Idee von bedürfnisorientierter Erziehung nichts mehr zu tun hätten. Auch werde die Bedürfnisorientierung meist viel zu einseitig dargestellt. «Vieles ist dogmatisch überspitzt und wirkt wie die Abarbeitung einer Checkliste», so Mierau.

Wunsch oder Bedürfnis?

Ein Missverständnis, das mit dieser Einseitigkeit verknüpft sein mag, ist auch die häufige Verwechslung von Wunsch und Bedürfnis. «Der dritte Schokoriegel ist kein Bedürfnis, regelmässig zu essen und keinen Hunger zu leiden, dagegen schon», sagt Susanne Mierau. Dieser Irrtum beruhe auf Halbwissen, mit dem sie in Interviews und in den Medien immer wieder konfrontiert werde.

So kann beispielsweise hinter dem Wunsch des Kindes, mit den Eltern einen Kuchen zu backen, das Bedürfnis nach gemeinsamer Zeit und Verbundenheit stehen. «Es ist wichtig, die Perspektive des Kindes einzunehmen», erklärt die Entwicklungspsychologin Patricia →

→ Lannen, Institutsleiterin am Zürcher Marie-Meierhofer-Institut für das Kind. Ein Problem bei der Unterscheidung von Wunsch und Bedürfnis sei, dass Kinder, zumindest bis zu einem bestimmten Alter, ihrem unmittelbaren Wunsch Ausdruck verleihen und noch nicht selbst das Bedürfnis dahinter benennen können. «Es hängt mit der emotionalen und kognitiven Entwicklung des Kindes zusammen, wie es seine Bedürfnisse wahrnimmt. Kinder nennen meist einen unmittelbaren Wunsch. Es ist unsere Aufgabe, herauszufinden, welches Bedürfnis dahintersteht.» So kann man als Mutter oder Vater beispielsweise sagen: «Leider können wir gerade keinen Kuchen backen, uns fehlen die Zutaten und ich bin zu müde dafür. Aber lass uns doch gemeinsam eine Geschichte lesen.» Damit ist der Wunsch nach dem Kuchenbacken zwar nicht erfüllt, aber das Bedürfnis nach gemeinsamer Zeit befriedigt.

Demnach hängt das Erkennen eines Bedürfnisses mit der Fähigkeit der Bezugsperson zusammen, die Signale des Kindes wahrzunehmen, sie richtig zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren. «Diese sogenannte elterliche Feinfühligkeit ist eine intuitive Kompetenz. Fehlt diese, gilt es hinzuschauen, wie die Eltern darin gestärkt werden können, anstatt sie zu verurteilen», so Lannen.

Frustrationen zulassen

Es sei also wichtig, auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen – dabei müssten aber auch Frustrationen zugelassen werden, betont die Psychologin. «Das ist wissenschaftlich belegt», sagt Patricia Lannen mit Verweis auf eine grosse Meta-studie. Der niederländische Psychologe Marinus van IJzendoorn konnte zeigen, dass sich das Kind am besten entwickelt, wenn Eltern nicht bei jeder kleinsten Frustration helfen. So lernt das Kind, leichtes

Unbehagen selbst zu regulieren. Die Entwicklung der Selbstregulation, also das erfolgreiche Handhaben von Gefühlen und anderen intensiven Zuständen, ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe, die für das ganze Leben wichtig ist.

Kinder brauchen Bezugspersonen, die ihnen etwas zutrauen und sie herausfordern. Dies gilt keinesfalls nur für kleine, sondern genauso für ältere Kinder. So ist es natürlich bequem für das Kind, sofort Hilfe bei den Hausaufgaben zu bekommen, anstatt die Wut und den Frust über das Nichtverstehen der Aufgabe auszuhalten. Gelingt es ihm aber, dieses Gefühl alleine aufzulösen und sich nochmals an der Aufgabe zu versuchen, hat es viel gelernt.

Dass dies bis ins Jugendalter gilt, weiss Psychologin Christine von Arx, die sich an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beschäftigt. «Gerade Jugendliche haben ein stark ausgeprägtes Autonomiebedürfnis. Sie brauchen Unabhängigkeit, um ihr Potenzial zu entfalten.» Das sei natürlich wichtig, aber wie immer komme es hier auf die richtige Balance an. «Wenn Eltern stets mit den Jugendlichen im Einklang sind und alles akzeptieren, was diese tun, hemmt deren Entwicklung. Sie brauchen die Eltern als Sparringspartner, mit denen sie sich auseinandersetzen können. Sie müssen erfahren, wo die Grenzen der Eltern, wo die der Mitmenschen sind und wo sie sich durchsetzen können.» Was also beim Kleinkind die Frustrationstoleranz sei, verhalte sich beim Jugendlichen mit dem Durchsetzungsvermögen ganz ähnlich.

Bedürfnisse im System Familie

So weit die Theorie. In der Praxis verlangt die bedürfnisorientierte Erziehung Müttern und Vätern einiges ab. «Aus dieser inneren

Haltung ergibt sich für viele Eltern die Notwendigkeit, sich selbst, die eigenen Prägungen und Handlungsmuster zu reflektieren und zu hinterfragen, da man selbst vielleicht noch im eher autoritären Stil erzogen wurde», sagt Psychologin Stefanie Rietzler. Aber neue Handlungsmuster brauchen Zeit und Energie, um sich einzuschleifen – und fallen einem in Stresssituationen nicht immer ein.

«Um Kinder einfühlsam durch Gefühlsstürme begleiten zu können, sie also co-regulieren zu können, muss ich zuallererst lernen, mein eigenes Nervensystem zu regulieren und die eigenen Impulse im Zaum zu halten. Andernfalls werde ich von der Frustration, Trauer, Wut, Angst oder Enttäuschung des Kindes allzu schnell angesteckt und mitgerissen. Dann werde ich selbst ungehalten, laut oder von Ängsten überflutet», so Rietzler.

Vertrauen als Schlüssel

Darüber hinaus setze beziehungsorientierte Erziehung Vertrauen voraus: Vertrauen in das Kind, in einen selbst und in die Eltern-Kind-Beziehung. «Ich kann mich nicht darauf ausruhen, mich in Konfliktsituationen mit Strenge oder Härte durchzusetzen und mein Kind zu kontrollieren. Ich muss mich wirklich auf mein Kind einlassen, flexibel sein und individuelle Lösungen finden.» Damit mache man sich als Mutter oder Vater auch verletzlich. Stefanie Rietzler erinnert sich an einen Tag, an dem sie übermüdet und gestresst war, woraufhin ihr fast dreijähriges Kind mit dem Fuss aufstapfte und ihren genervten Ton bemängelte: Stopp, Mama! Du sollst aufhören, dass du so unfair mit mir sprichst! Das mag ich überhaupt nicht! «Zuerst war ich überrumpelt», erinnert sich die Psychologin, «dann konnte ich dem Ganzen auch etwas Schönes abgewinnen.» →



Noé und Matteo sollen einen Alltag ohne Gewalt und Zwang erleben, wünscht sich ihre Mutter.

«Um Kinder einfühlsam begleiten zu können, muss ich mich zuerst selbst regulieren können.»

STEFANIE RIETZLER, PSYCHOLOGIN

«Es geht um eine wertschätzende Haltung dem anderen Menschen gegenüber und um das Gefühl der Verbundenheit.»

SUSANNE MIERAU, PÄDAGOGIN



Volker wurde liebevoll erzogen und greift im Umgang mit seinem Sohn Titus dankbar darauf zurück.

→ Auch Jasmine Treibers Alltag mit vier kleinen Kindern ist keineswegs perfekt. «Es gibt Tage, da läuft es gar nicht gut», sagt sie. «Aber ich habe eben auch meinen Rucksack mit meinen Problemen und meiner Tagesform. Ich bin trotzdem da, und wenn ich mal laut werde, entschuldige ich mich. Damit sehen die Kinder: Ich bin auch nur ein Mensch. Meine Grenzen sind wichtig, und an denen können sie sich entlanghangeln.»

Die gute Nachricht: Eine Medaille für die beste bedürfnisorientierte Erziehung gibt es ohnehin nicht. «Es geht nicht um Perfektion oder das Abarbeiten einer Checkliste aus dem Erziehungskatalog, sondern um eine wertschätzende Haltung dem anderen Menschen gegenüber», sagt Susanne Mierau. Auch sei es nicht die Idee, jedes aufkommende Bedürfnis des Kindes unmittelbar zu befriedigen, sondern vielmehr, es zunächst wahrzunehmen. «Und letztlich geht es ja nicht nur um die Bedürfnisse der Kinder, sondern um Verbundenheit, das Miteinander und darum, zu verstehen, dass Bedürfnisse und Interaktionen in der Familie als System gesehen werden müssen.» •



MICHAELA DAVISON

ist freie Journalistin und dreifache Mutter. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Zürich.

«Mir ist eine Erziehung auf Augenhöhe wichtig»

Drei Mütter und zwei Väter sprechen darüber, wie sie bei ihrer Erziehung bewusst ihre **Kinder miteinbeziehen**.

AUFGEZEICHNET VON MICHAELA DAVISON

«Meine Kinder sollen sich gesehen und gehört fühlen»

Simone Spizzo, 38, ist in Ausbildung zur Sozialpädagogin und lebt mit ihren Kindern Matteo, 10, und Noé, 8, im Wechselmodell. Nach einer schwierigen Lebensphase hat sie ihren inneren Frieden gefunden und gelernt, zuzuhören, ohne zu bewerten.

«Ich wurde sehr autoritär erzogen und hatte oft das Gefühl, dass meine Gefühle keinen Platz hatten. Erst als Au-pair in den USA habe ich auf eine neue Weise erleben dürfen, was es bedeutet, geliebt und angenommen zu werden. Meine Gastmutter sagte zu mir: Du bist das Wertvollste, was ich neben meinen Kindern habe. Dies von jemandem zu hören, der mich kaum kannte, war ein Schlüsselmoment. Ich wusste: Dieses Gefühl will ich meinen Kindern später auch vermitteln.

Als ich mit Matteo schwanger war, hörte ich erstmals von bedürfnisorientierter Erziehung und wusste, dass ich diesen Weg gehen wollte. Aber nach der Geburt war ich überfordert und fühlte mich allein. Mein damaliger Partner konnte mich auf diesem Weg nicht unterstützen und mein Umfeld begegnete meinem Erziehungsstil oft mit Skepsis.

Dennoch hielt ich daran fest. Ich begann, mich intensiv mit mir auseinanderzusetzen. Es war ein Weg voller Umwege. Es gab Zeiten, in denen ich mich selbst nicht mehr erkannte. Doch irgendwann begriff ich: Wenn ich meinen Kindern wirklich Sicherheit geben

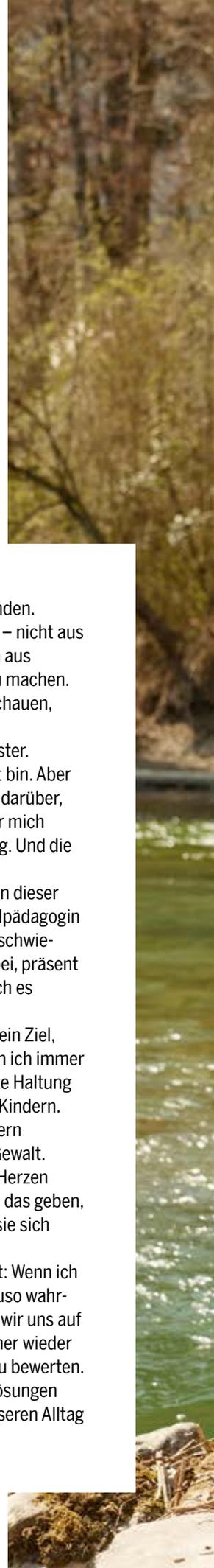
will, muss ich lernen, sie in mir selbst zu finden. Ich begann, neue Strategien zu entwickeln – nicht aus Trotz gegen meine Vergangenheit, sondern aus dem Wunsch heraus, es bewusst anders zu machen. Ich lernte, wie wichtig es ist, auf mich zu schauen, damit ich für andere da sein kann.

Natürlich falle ich manchmal in alte Muster. Ich kann laut werden, wenn ich überfordert bin. Aber ich merke es, spreche mit meinen Kindern darüber, entschuldige mich. Beziehung bedeutet für mich heute nicht Perfektion, sondern Verbindung. Und die beginnt immer bei mir selbst.

Mein jetziger Partner unterstützt mich in dieser Haltung. Auch meine Ausbildung zur Sozialpädagogin gibt mir sehr viel. Ich begleite Mädchen in schwierigen Lebensumständen und versuche dabei, präsent zu sein, zuzuhören, sie zu sehen – so wie ich es auch bei meinen Kindern versuche.

Die bedürfnisorientierte Erziehung ist kein Ziel, das ich erreicht habe, sondern ein Weg, den ich immer wieder neu gehe. Eine intrinsisch motivierte Haltung gegen Gewalt in der Beziehung zu meinen Kindern. Dabei meine ich nicht nur physische, sondern besonders auch verbale oder psychische Gewalt. Ich begegne meinen Kindern mit offenem Herzen und einem wachsamen Blick. Ich will ihnen das geben, was mir als Kind fehlte, und möchte, dass sie sich gesehen und gehört fühlen.

Ein Leitsatz, der mich stets begleitet, ist: Wenn ich die Wahrheit meines Gegenübers als genauso wahrhaftig anerkenne wie die meine, begegnen wir uns auf Augenhöhe. Dieser Satz erinnert mich immer wieder daran, demütig zu sein. Zuzuhören, ohne zu bewerten. Auf diese Weise kann ich Strategien und Lösungen mit meinen Kindern erarbeiten, die uns unseren Alltag ohne Zwang und Gewalt erleben lassen.»







«In der Pubertät braucht es viel Fingerspitzengefühl»

Conny, 44, ist Organisationsentwicklerin und Coach und Volker, 44, ist Leiter Sustainable Finance in einer Bank. Ihre Söhne Titus, 12, und Basil, 10, werden zunehmend autonom. Seit ihrer Trennung vor fünf Jahren pflegen die beiden Eltern ein freundschaftliches Verhältnis und legen weiterhin Wert auf gemeinsame Zeit mit den Kindern.

Conny: «In meiner frühen Kindheit fühlte ich mich geborgen. Aber als ich acht war und meine Eltern sich trennten, brach die Sicherheit weg. Daher war es mir bei unserer Trennung wichtig, dass Titus und Basil die Orientierung bekommen, die mir als Kind gefehlt hat. Volker und ich haben darauf geachtet, dass die Familie im Vordergrund steht. Als die Kinder klein waren, haben wir unsere eigenen Bedürfnisse oft zurückgestellt – und das war in dieser Phase auch richtig so. Nun haben sich die Bedürfnisse der Kinder verändert und es wird wieder wichtiger, den Raum für die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu finden.

Wenn ich heute mal Zeit für mich brauche, haben die Kinder grosses Verständnis dafür. Jetzt, da ich mir mehr Freiraum erlaube, freue ich mich umso mehr, wenn ich Zeit mit ihnen verbringen kann. Aber natürlich merke ich, dass sich unsere Bedürfnisse nicht immer decken. Heute möchten die Kinder auch mal etwas ohne mich machen. Und das ist auch gut so. Sie werden selbständiger und brauchen uns Eltern nun anders, als «sicheren Hafen» eher im Hintergrund.

Titus ist zwölf und möchte nun mehr Privatsphäre. Wenn er nicht mehr mit einer Umarmung geweckt werden will, schmerzt mich das zwar, aber ich merke: Das ist jetzt mein Bedürfnis, nicht seins. Das muss ich für mich verarbeiten. Er kommt dann von selbst, braucht aber erst mal diesen Raum. In der Pubertät braucht es auf jeden Fall viel Fingerspitzengefühl. Titus findet nun auch Halt bei seinen Freunden. Da kommen neue Fragen auf: Welche Rolle übernehmen wir als Eltern, wenn sich alles neu formen muss?»

Volker: «Da ich sehr liebevoll erzogen wurde, glaube ich nicht, bei meinen Kindern etwas anders machen zu müssen. Mir ist einfach wichtig, als Vater authentisch zu sein. Wir achten als Eltern sehr darauf, die Kinder in ihren Bedürfnissen wahrzunehmen und sie in

Entscheidungen einzubinden, damit sie sich gehört fühlen. Ich denke, das gelingt uns meist ganz gut.

Der Dialog mit Conny ist mir wichtig, um mein eigenes Verständnis von Erziehung mit ihr abzugleichen und den Kindern gegenüber konsistente Regeln und Erwartungen zu vertreten. Auch der Austausch mit meiner neuen Partnerin sowie engen Freunden und Bezugspersonen hilft mir, andere Perspektiven im Hinblick auf die Erziehung zu gewinnen und auch meine eigene zu hinterfragen.

Was meine eigenen Bedürfnisse angeht, versuche ich, diesen gerecht zu werden, stelle sie aber auch mal hinten an. Familie hat für mich hohe Priorität und es ist mir wichtig, die Kinder auf ihrem Weg zu unterstützen – ich merke aber auch, dass ich mich inzwischen hie und da etwas mehr zurückhalten könnte.

Dass die Jungs langsam ihren Radius vergrössern und eigene Meinungen vertreten, finde ich positiv – ich muss mich in mancher Hinsicht vielleicht einfach noch etwas daran gewöhnen. Mir wird auch zunehmend bewusst, wie unterschiedlich die beiden in ihren Persönlichkeiten sind. Ich hoffe, dass sie lernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse und die ihrer Mitmenschen zu achten.»

Anzeige



Fit fürs Gymi, FMS, HMS + BMS

- Prüfungsvorbereitungs-/Probezeitkurse
- Arbeits-/Lerntechniken
- Simulationsprüfungen
- Kleine Klassen



www.lernstudio.ch

«Wir haben keine Angst, die Kinder zu verwöhnen»

Nadine Guth ist Primarlehrerin, ihr Mann Alain ist Tierarzt. Beide sind 36 Jahre alt und teilen sich Erwerbs- und Care-Arbeit. Mit ihren drei Söhnen Louis, 7, Lenny, 6, und Leo, 4, leben sie bewusst bedürfnisorientiert. Oft auch Widerständen zum Trotz.

Nadine: «Das Thema (bedürfnisorientierte Erziehung) interessierte mich erstmals nach Lennys Geburt. Als ich dann Literatur dazu las, merkte ich: Das ist ja unser Erziehungsstil! Ohne also je den Entschluss gefasst zu haben, so zu erziehen, und ohne Namen dafür haben wir es einfach von Anfang an so gemacht. Mir ist eine Erziehung auf Augenhöhe wichtig. Dass wir respektvoll miteinander umgehen. Dabei sehe ich im Vergleich zur älteren Generation schon einen ziemlichen Unterschied im Umgang mit den Kindern. Wenn Louis beispielsweise mittags heimkommt, muss er vor dem Essen erst mal herunterfahren. Also geben wir ihm etwas Zeit und er kommt zehn Minuten später an den Tisch. Meine Eltern wundern sich dann, dass wir nicht alle zusammen essen. Aber sie kennen es eben anders.»

Alain: «Wir versuchen, die Bedürfnisse der Kinder ernst zu nehmen. In dem Fall ist es uns wichtig, dass Louis sich die Zeit nach der Schule nimmt, die er braucht. Wir merken ja, dass ihm das guttut. Natürlich ist es nicht immer einfach, vor allem bei Zeitdruck. Da können wir schlecht sagen: Nimm dir Zeit. Stattdessen müssen wir überlegen, wie wir ihn abholen.»

Nadine: «Wir ernten auch Kritik für unseren Erziehungsstil, Beispiel Familienbett. Da passiert es schon, dass ich kontere: Ich glaube nicht, dass sie bei uns

schlafen, bis sie achtzehn sind. Wenn sie irgendwann nicht mehr wollen, haben sie ja ihr Zimmer mit ihren Betten. Ansonsten sind die Jungs sehr unterschiedlich. Wenn Louis einen Gefühlsausbruch hat, würde ich ihn am liebsten in den Arm nehmen. Er aber möchte das nicht. Lenny dagegen kann sich mit Nähe viel besser beruhigen. Man darf eben nicht von sich ausgehen oder von dem, was man selbst als Kind in dem Moment gebraucht hätte.»

Alain: «Auf die Bedürfnisse der Kinder zu achten, kann auch anstrengend sein. Aber Angst, sie zu verwöhnen, haben wir nicht. Allein dadurch, dass die Jungs zu dritt sind und vom Alter her nahe beieinanderliegen, haben sie früh gelernt, dass andere auch Bedürfnisse haben. Wenn ich alleine mit ihnen bin, muss jeder mal zurückstecken. Mühe habe ich vor allem dann, wenn sie müde und aufgedreht sind. Wir glauben dennoch, dass wir den richtigen Weg gehen. Wir möchten den Jungs eine gute Bindung mitgeben, damit sie später gestärkt in die Welt hinauskönnen. Uns ist wichtig, dass sie all die Werte in sich tragen, die wir ihnen für einen respektvollen Umgang miteinander vermitteln.»

Nadine: «Natürlich haben wir auch Grenzen. Wenn einer von uns nach einem langen Tag nicht mehr mag, übergibt er an den anderen. Und einen Abend pro Woche hat jeder von uns für sich allein. Alain macht dann Sport, ich singe im Dorfchor. Was uns als Paar angeht, haben wir die gemeinsame Zeit in den letzten Jahren ziemlich vernachlässigt. Nach dem ersten Kind war das Bedürfnis danach noch nicht so stark, aber es wuchs mit jedem Kind. Abende zu zweit haben wir wenige, da es organisatorisch zu aufwendig ist.»

Alain: «Dafür sind wir an vier Wochenenden pro Jahr fix als Paar unterwegs und unternehmen dann Dinge wie Biken oder Skifahren. Dinge, die wir gemacht haben, als wir noch kinderlos waren. Das tut gut. Wir haben das Glück, dass unsere Eltern uns das ermöglichen und unsere Jungs gerne zu den Grosseltern gehen.»





Engagiert für die Schweizer Berufslehre.

Jedes Talent hat eine Chance verdient.
Eine Bank für die Schweiz

17.-21.9
SwissSkills 2025
vormerken



swiss**skills**

 **UBS**

4

Leitsätze

... zur bedürfnisorientierten Erziehung

Was es heisst, ein Kind in einer **bindungsfreundlichen Umgebung** aufwachsen zu lassen, sagen zwei Expertinnen und ein Experte.

AUFGEZEICHNET VON MICHAELA DAVISON

1 Es geht darum, als Eltern authentisch zu bleiben

«Die Idee der bedürfnisorientierten Erziehung finde ich richtig. Doch viele zu diesem Thema kursierende Idealvorstellungen und der allgemeine gesellschaftliche Trend zur Selbstoptimierung lassen das, worum es im Grunde geht, nämlich eine wertschätzende Erziehungshaltung, oft in Vergessenheit geraten. Darum finde ich es so wichtig, sich darauf zu konzentrieren, als Eltern authentisch zu bleiben und nicht einfach die Dinge nachzuahmen, die andere tun. Ich denke, viele Eltern sind so bedacht darauf, die Fehler der vergangenen Generationen wiedergutzumachen, dass sie zu verkopft an die Sache herangehen. Doch man sollte seine eigenen Rahmenbedingungen und Prägungen reflektieren und eigene Werte definieren. Man kann nicht immer alles im Auge behalten. Jede Familie, jedes Kind ist individuell, da gibt es kein Patentrezept. Vielmehr sollte man sich fragen: Was bin ich für ein Elternteil und was kann ich meinem Kind geben?»

Christine von Arx, Psychologin

2 Es ist wichtig, dass Eltern ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse äussern

«Kinder brauchen eine Umgebung, in der sowohl sie als auch ihre Bezugspersonen ihre Gefühle offen äussern dürfen, ohne sie ausgedrückt zu bekommen oder dafür bestraft zu werden. Nur so können sie lernen, sowohl ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse als auch die ihrer Mitmenschen zu spüren. In einer bindungsfreundlichen Umgebung sollten auch die Eltern über ihre Gefühle sprechen: Ich bin gerade traurig, aber das geht vorbei. Heute geht es mir nicht so gut, aber das hat mit dir nichts zu tun. Jetzt war ich ganz schön sauer auf dich, das tut mir leid. Schon ganz kleine Kinder verstehen solche Sätze – anhand des Tonfalls, des Blicks.

Eltern sind auch in dieser Hinsicht immer Vorbilder. Durch dieses empathische Verhalten lernen Kinder, sich selbst in andere hineinzufühlen, ihre eigenen Bedürfnisse zu äussern und die Gefühle anderer zu akzeptieren. Gleichzeitig merken sie, dass die Welt nicht untergeht, wenn sie im Alltag hinsichtlich ihrer spontanen Wünsche Grenzen aufgezeigt bekommen.»

Claus Koch, Psychologe und Bindungsforscher

3 Von einfühlsamer Interaktion profitieren Kinder ein Leben lang

«Während der Co-Regulation überträgt das Kind negative Gefühle auf die Eltern, die Eltern übertragen ihre Ruhe auf das Kind. Dies geschieht durch Berührungen und vertrauensvolle Interaktion. Dabei wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das eine stresshemmende und beruhigende Wirkung hat. Beim Kind ist die Fähigkeit zur Selbstregulation noch nicht so gut ausgebildet. Damit es sich selbst regulieren kann, müssen erst bestimmte Nervenverbindungen im Gehirn reifen. Wenn Eltern co-regulieren, werden diese Verbindungen mit der Zeit gestärkt. Und auch das Oxytocinsystem selbst wird geprägt: Wenn Kinder in der frühen Kindheit immer wieder ein Miteinander und immer wieder eine hohe Oxytocinfreisetzung erleben, dann entwickelt sich dieses System gut.

Menschen, die in der Kindheit immer wieder ein vertrauensvolles Miteinander erlebt haben, können sich also gut selbst regulieren. Diese Menschen neigen im Erwachsenenalter eher dazu, das Miteinander mit anderen Menschen aufzusuchen, weil sie sich dann entspannen können. Sie wissen, dass es ihnen guttut, mit anderen zusammen zu sein, und können in der Regel auch besser mit Stress umgehen.»

Nicole Strüber, Neurobiologin und Psychologin

4

Der «sichere Hafen» zu Hause hat eine Schutzfunktion

«Kinder, deren existenziellen Bedürfnissen nur unzureichend begegnet wird, fühlen sich auf Dauer allein, abgelehnt und zunehmend wertlos. Entsprechend ist ihre innere Welt von Unsicherheit und Verlustängsten geprägt. Manche ziehen sich ängstlich von der Welt zurück, die sie als bedrohlich erleben. Die meisten Kinder aber, zumindest wenn sie noch klein sind, unternehmen zunächst verstärkte Anstrengungen, um endlich gehört und gesehen zu werden. Mit oft kontraproduktiven Mitteln suchen sie dann bei sich zu Hause, später auch im Kindergarten oder in der Schule immerzu nach Aufmerksamkeit. Um sie zu bekommen, «stören» sie, werden laut oder aggressiv – Hauptsache, «jemand sieht und kümmert sich um mich!». In den meisten Fällen stossen sie damit jedoch auf Ablehnung. Ein Gefühl, das sie bereits von ihren vergeblichen Versuchen um Beachtung von zu Hause kennen. Ein Teufelskreis entsteht.

Dagegen fühlen sich Kinder, die in einer bindungsfreundlichen Umgebung aufwachsen, im Grossen und Ganzen sicher, geborgen, auf Augenhöhe verstanden und akzeptiert. Sie können mit Enttäuschungen oder

«Menschen, die in der Kindheit ein vertrauensvolles Miteinander erlebt haben, können sich gut regulieren.»

NICOLE STRÜBER, NEUROBIOLOGIN

der Ablehnung von Wünschen viel gelassener umgehen – zu Hause, aber auch in einer für sie fremden Umgebung. Sie tragen den «sicheren Hafen» ihrer Eltern wie eine Schutzfunktion in sich. Gleichzeitig haben ihre Eltern im Erziehungsalltag viel weniger Konflikte mit den Kindern, da diese nicht ständig um Aufmerksamkeit kämpfen müssen.»

Claus Koch

Ankommen.
Einsteigen.
Entdecken.

Bergbahnen und Postauto ab der ersten Übernachtung inklusive im Sommer und Herbst.

saas-fee.ch

Saas-Fee
Saastal



11 TIPPS

für einen bedürfnisorientierten Familienalltag

1. Verabschieden Sie sich vom Gedanken, jedes Bedürfnis Ihres Kindes erfüllen zu müssen. Viel wichtiger ist es, das Bedürfnis zu sehen. Oft genügt es, wenn Sie sagen: «Ich weiss, du möchtest jetzt gerne weiterspielen. Aber das geht leider nicht. Wir müssen los.»
2. Jedes Kind ist anders. Während das eine Kind in einem schwierigen Moment umarmt werden möchte, will das andere lieber alleine sein. Gehen Sie nicht automatisch von dem aus, was Sie selbst als Kind in dem Moment gebraucht hätten.
3. Wunsch oder Bedürfnis? Führen Sie sich den Unterschied vor Augen. «Ich will jetzt einen Kuchen mit dir backen» kann auch heissen: «Ich will Zeit mit dir verbringen.» Denken Sie daran, dass Kinder meist ihren direkten Wunsch äussern, nicht das dahinterstehende Bedürfnis.
4. Die Bedürfnisse Ihres Kindes verändern sich im Laufe seiner Entwicklung stetig. Es ist wichtig, mit diesem Wandel mitzugehen und neuen Bedürfnissen Raum zu geben. Gleichzeitig ist es wichtig, dass mit der Zeit wieder die Bedürfnisse aller Familienmitglieder beachtet werden.
5. Hinterfragen Sie kritisch die Inhalte und Ihre Nutzung von sozialen Medien. Lassen Sie sich nicht von schönen Bildern, harmonischen Vorstellungen und tollen Zitaten blenden. Wählen Sie Inhalte bewusst aus.
6. Denken Sie daran, dass auch Dinge wie sinnvolle Grenzen, Autonomie oder soziale Anerkennung Bedürfnisse Ihres Kindes sind.
7. Eignen Sie sich Wissen über die kindliche Entwicklung an: Wann kann ich von meinem Kind was erwarten? Welche Entwicklungsschritte stehen gerade an?
8. Erinnern Sie sich an den Grundsatz der Flugzeugmetapher: Erst selbst die Sauerstoffmaske anziehen, damit Sie für andere da sein können. Seien sie liebevoll mit sich selbst und denken Sie daran, dass auch Sie eigene Prägungen haben.
9. Zeigen Sie Ihre eigenen Grenzen auf. Sagen Sie zum Beispiel: «Ich weiss, du willst dich austoben, aber mir ist das jetzt alles zu viel und zu laut. Ich brauche jetzt Zeit für mich.» Damit sind Sie automatisch ein Vorbild für Ihr Kind, weil es dadurch lernt, auf seine eigenen Ressourcen zu achten.
10. Üben Sie sich in Impulskontrolle, geben Sie in hitzigen Momenten dem ersten Impuls nicht sofort nach, sondern schaffen Sie Raum zwischen Reiz und Reaktion: innehalten, nachdenken, bewusst(er) handeln.
11. Jede Familie, jedes Kind ist individuell. Im Grunde geht es um eine wertschätzende, offene Haltung dem anderen Menschen gegenüber.

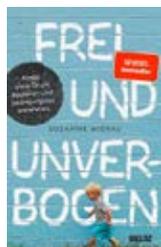
Quellen: Susanne Mierau, Herbert Renz-Polster, Patricia Lannen, Stefanie Rietzler

Welche Bedürfnisse haben Kinder?

Als Expertinnen und Experten begannen, sich mit der bedürfnisorientierten Erziehung zu beschäftigen, erstellten sie umfangreiche Regelwerke. Besonders bekannt ist die Liste, die der US-amerikanische Kinderarzt Berry Brazelton und der Kinderpsychiater Stanley Greenspan in den 1990er-Jahren entwickelt und als unantastbare Bedürfnisse der Kinder bezeichnet haben:

- beständige, liebevolle Beziehungen
 - körperliche Unversehrtheit, Sicherheit und Regulation
 - Erfahrungen, die auf individuelle Unterschiede zugeschnitten sind
 - entwicklungsgerechte Erfahrungen
 - Grenzen und Strukturen
 - stabile, unterstützende Gemeinschaften und kulturelle Kontinuität
 - eine sichere Zukunft für die Menschheit
- Heute weisen Experten wie der Kinderarzt Herbert Renz-Polster darauf hin, dass Kinder nicht anhand solcher «Checklisten» erzogen werden können – befürworten aber, die Bedürfnisse der Kinder im Blick zu haben.

ZUM WEITERLESEN



Susanne Mierau: Frei und unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen. Beltz Verlag 2021, ca. 25 Fr.

Die Pädagogin Susanne Mierau denkt in diesem Buch das Konzept der bedürfnisorientierten Erziehung neu und beschreibt, wie es Eltern gelingen kann, ein Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse aufzubauen, das im Alltag funktioniert.



Nora Imlau: Bindung ohne Burnout. Kinder zugewandt begleiten, ohne auszubrennen. Beltz Verlag 2024, ca. 25 Fr.

Bindung ist nicht nur kuschelig und schön, sondern auch extrem anstrengend. In diesem Buch bietet Nora Imlau Lösungen für Eltern an, die im Familienalltag am Limit sind oder gar nicht erst in Überforderung oder ein Burnout hineingeraten wollen.



Herbert Renz-Polster: Mit Herz und Klarheit. Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht. Piper Verlag 2024, ca. 28 Fr.

Der renommierte Erziehungsexperte und Kinderarzt Herbert Renz-Polster beschreibt in diesem umfassenden Kompass, wie Kinder ihre Stärken entwickeln und wie eine Erziehung gelingt, die Mitbestimmung und elterliche Führung verbindet.



Kathrin Hohmann: Ich sehe, was du brauchst. Herder Verlag 2024, ca. 30 Fr.

In diesem Buch zeigt die Pädagogin Kathrin Hohmann auf, wie Väter und Mütter auf der Grundlage bedürfnisorientierter Elternschaft ihr Kind besser verstehen können, und macht deutlich, dass der Weg dazu über das Verständnis der eigenen Prägungen und das Hinterfragen unserer Gewohnheiten im Umgang mit Kindern führt.



Michèle Liussi: Selbstbewusst bedürfnisorientiert. Wie du Vorurteilen, Widerständen und Erziehungsmythen begegnest, während du dein Kind liebevoll begleitest. Humboldt Verlag 2024, ca. 34 Fr.

Eltern, die bedürfnisorientiert erziehen, würden noch immer mit Vorurteilen und kritischen Kommentaren konfrontiert, sagt Michèle Liussi. In diesem Buch erklärt die Autorin, woher diese Widerstände kommen und wie Mütter und Väter ihnen begegnen können.



Inke Hummel: Nicht zu streng, nicht zu eng. Dein sicherer Weg zwischen Schimpfen und falschem Verwöhnen. Humboldt Verlag 2022, ca. 26 Fr.

Welches ist das richtige Mass zwischen Überbehüten und Härte? Inke Hummel zeigt an konkreten Alltagssituationen, welche elterlichen Reaktionen schaden und welcher Erziehungsweg zum jeweiligen Kind passt.

Anzeige

THERESIANUM

INGENBOHL

SEKUNDARSCHULE FÜR MÄDCHEN

mit 10. Schuljahr
Mittelschulvorbereitung
Berufsbildungsvorbereitung

Fragen?
041 825 26 00
www.theresianum.ch

Sekundarschule | Fachmittelschule | Gymnasium
Wohnen auf dem Campus



persönlich klasse



EINTRITT
jederzeit

auch mit
WOHNEN
auf dem
Campus



«Teilt mir da gerade jemand seine Sorge mit?»

Wer bedürfnisorientiert erzieht, hat häufig mit Widerständen und Kritik zu kämpfen. Die **Psychologin Michèle Liussi** sagt, wie man diesen Stimmen entgegentreten kann und warum Bedürfnisorientierung nicht bei der Familie aufhören darf.

INTERVIEW: MICHAELA DAVISON

Frau Liussi, warum ist es nicht so leicht, bedürfnisorientiert zu erziehen?

Eltern, die ihre Kinder bedürfnisorientiert erziehen wollen, spüren Herausforderungen in vielerlei Hinsicht. Zuerst sind da die Widerstände von aussen. Dinge, die Menschen im direkten Umfeld zu ihnen sagen, wie: «Du verwöhnst dein Kind!» Weiter ist da die eigene Prägung. Wenn ich es als Kind selbst anders erlebt habe, verfallende ich in Momenten der Überforderung in alte Muster, schreie oder schicke das Kind ins Zimmer. Oder aber der Partner zieht nicht mit, weil er den Erziehungsstil nicht versteht oder ablehnt. Denn häufig sind es ja die Mütter, die sich entsprechend einlesen und das Wissen dann häppchenweise an ihren Partner weitergeben. Dann ist man als Mutter auch noch dafür verantwortlich, den Partner zu «schulen».

In Ihrem Buch «Selbstbewusst bedürfnisorientiert» geben Sie Tipps, wie Eltern auf Kritik reagieren können. Was entgegnet man bei Aussagen wie «Du verwöhnst dein Kind» am besten?

Mein erster Rat ist: Wähle deine Kämpfe weise. Ist es das jetzt wert,

dass ich mit dieser Person in den Dialog gehe? Ist es der Onkel, den ich nur einmal im Jahr an Weihnachten sehe? Oder ist es eine Person, die täglich mit mir und meinem Kind in Kontakt ist und von der ich auch wirklich möchte, dass sie meine Erziehungshaltung versteht? Das sollte man abwägen. Mein zweiter Rat ist dann der empathische Blick hinter das Missverständnis oder den Vorwurf, und zwar: Ist das vielleicht jemand, der mir gerade seine Sorge mitteilt? Wenn beispielsweise die Grossmutter mein Familienbett infrage stellt – sprich die Tatsache, dass wir mit unseren Kindern zusammen in einem grossen Bett schlafen –, dann kann es vielleicht sein, dass sie sich um meine Ehe sorgt. Wenn ich davon ausgehe, dass es erst mal nicht böse gemeint ist, kann ich mit der Person ins Gespräch kommen.

Aber was können Eltern konkret sagen?

Ich kann sagen: «Sorgst du dich? Darf ich dir einmal meine Gedanken dazu schildern und dir sagen, warum du dir keine Sorgen zu machen brauchst?» Das ist schon mal besser als die direkte Konfrontation. Immerhin ist vieles an frühe-

ren Erziehungsmethoden noch tief im allgemeinen Bewusstsein verankert. Deshalb können wir annehmen, dass hinter den meisten solcher Aussagen eben keine bösen Absichten stecken. Man könnte zum Beispiel auch sagen: «Wir wissen heute viel über die kindliche Entwicklung, deswegen haben wir uns entschieden, es anders zu machen. So, wie man sich heute im Auto eben anschnallt, um bei einem Unfall besser geschützt zu sein. Weil die Wissenschaft sich weiterentwickelt hat und wir dem folgen und den besten Weg für unser Kind wählen wollen.» So kann man den Angriff abmildern und seinen eigenen Weg untermauern.

Das Thema bedürfnisorientierte Erziehung ist ja generell mit Irrtümern behaftet. Wie bekommen wir wieder ein klareres Bild davon, was bedürfnisorientiert eigentlich bedeutet?

Wichtig vorab ist die Definition: Bedürfnisorientierung ist eine Haltung, die auf die wichtigsten Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder als System achtet. Diese Haltung ankert im Grunde in zwei wesentlichen Bedürfnissen, dem nach Entfaltung und Entwicklung

und dem nach Orientierung. Wenn mein Kind einerseits Autonomie erfährt und sich entwickeln darf, andererseits von mir die Orientierung bekommt, wie das Miteinander funktioniert, dann läuft es gut. Wenn mein Kind seine eigenen Grenzen erfahren darf und durch mich die Grenzen anderer Menschen, aber auch die Bedürfnisse dieser Gesellschaft verstehen lernt, sind wir auf dem richtigen Weg. Denn Struktur und Orientierung sind für mich auch ein gesellschaftliches Bedürfnis, das ich ebenso meinem Kind mitgeben muss. Ich empfinde mich in der bedürfnisorientierten Haltung stets als Übersetzerin, entweder meiner Bedürfnisse oder der des Umfelds.

Dann geht die bedürfnisorientierte Haltung über die Ebene der Familie hinaus?

Genau. Bedürfnisorientierung ist im Grunde eine Haltung, die uns bis ins Erwachsenenleben der Kinder begleitet, aber auch über die Familie hinausgeht. Nicht alle befürworten den Begriff «bedürfnisorientiert», aber ich mag ihn gerade deswegen so gerne, weil er die Bedürfnisse aller, inklusive der Familie, der Gesellschaft und ihrer Gruppen, mit einschliesst. Dann kann ich mir immer wieder anschauen: Was braucht der Einzelne?

Was braucht das Familiensystem? Was brauchen die Menschen um uns herum?

In der Gesellschaft werden kindliche Bedürfnisse ja häufig übersehen.

Kinder brauchen definitiv mehr Sichtbarkeit in der Gesellschaft, ihre Bedürfnisse müssen auch auf dieser Ebene berücksichtigt werden. Beispielsweise sollten sie, finde ich, Mitspracherecht beim Bau eines neuen Spielplatzes haben, nicht nur der Landschaftsarchitekt. Aber Adultismus, also die diskriminierende Haltung gegenüber Kindern, ist tief in der Gesellschaft verwurzelt, das geschieht ja oft nicht absichtlich, sondern es wird einfach nicht an die Kinder gedacht. Ich finde es ganz wichtig, da auf gesellschaftlicher Ebene anzufangen, denn unsere Kinder wollen Teil der Gesellschaft sein. Und auch das ist ja tatsächlich ein Bedürfnis, nämlich ein soziales. Im Moment sind die Bedürfnisse der Kinder in der Gesellschaft aber fast unsichtbar.

Wie könnte diese Sichtbarkeit verbessert werden?

Nehmen wir das Beispiel Kinder-toiletten. Kinder freuen sich unheimlich darüber, wenn sie gesehen werden und teilhaben können, ohne dass sie dafür die Hilfe von Erwachsenen brauchen. Oder eben

ZUR PERSON



MICHÈLE LIUSSI

ist Psychologin, Autorin, Podcasterin («MamaFürsorge») und Mutter eines sechsjährigen Kindes. Zudem ist sie fachliche Leiterin beim Netzwerk Frühe Hilfen in Tirol. Auf all diesen Wegen setzt sie sich seit vielen Jahren für die psychische Gesundheit von Müttern und Kindern ein.

Mitspracherecht beim Bau eines Spielplatzes, kindgerechte Tische beim Stadtfest, Partizipation im Kindergarten und so weiter. Oft sind es Kleinigkeiten, die einen grossen Unterschied machen. Und damit geht es natürlich auch um Familienfreundlichkeit, also die Bedürfnisse von Familien. Bedürfnisorientierung funktioniert auf vielen Ebenen und ist eigentlich politisch, weil wir als Gesellschaft menschliche Bedürfnisse einfach beachten müssen. Und dazu gehören natürlich auch die Bedürfnisse von Kindern und Familien. •



Im nächsten Heft:

Autismus

Bei Kindern und Jugendlichen sind Autismus-Spektrum-Störungen nebst ADHS die häufigste Verdachtsdiagnose bei Verhaltensproblemen. Die Zahl der Betroffenen schnellte rapide in die Höhe. Was ist da los? Auf Spurensuche im Spektrum.