

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Ermutigend erziehen

Inhalt Heft 127

- Bedürfnisorientiert
- Stark wie ein Baum
- Freundlich und bestimmt
- Dankbarkeit und Freiräume
- Demokratisch und gleichwertig
- Würde und Wertschätzung
- Spezial: Markus Jensch zum 80.

Bedürfnisorientierte Erziehung

Tamara Büttner beschreibt, wie man (Grund-)Bedürfnissen des Kindes gerecht werden kann.



Tamara Büttner

ist IP-Beraterin und -Coach sowie FRT-Trainerin in eigener Praxis in Tengen im Hegau – und seit 2023 im Ausbildungs-Team am API. www.tamarabuettner.de
www.adler-pollak-institut.de

*„Wer ermutigen kann, braucht von Kindererziehung gar nicht so viel zu verstehen.“
Alfred Adler*

Um bedürfnisorientiert erziehen zu können, muss man wissen, welche Bedürfnisse Kinder haben: Neben körperlichen wie Essen und Trinken, Wärme und Schlaf kommt das Kind auch mit psychischen Bedürfnissen zur Welt: nach Geborgenheit, Urvertrauen, Liebe, Verständnis und Sicherheit. Alfred Adler spricht von vier Grundbedürfnissen:

- sich zugehörig fühlen
- sich vervollkommen
- sich bedeutend fühlen
- sich ermutigt fühlen.

Was können Eltern beitragen, um den Bedürfnistank (der quasi immer wieder „ausläuft“) bei ihren Kindern zu befüllen und befüllt zu halten?

Das Bedürfnis, sich zugehörig zu fühlen

Das Bedürfnis, dazuzugehören, in Verbindung zu sein (vgl. Betty Lou Bettner), ist groß. Es ist eine innere Sehnsucht, angenommen zu sein, so, wie man ist. Ohne wenn-dann, sondern im Sinne von: „So wie du bist, liebe ich dich. Es ist schön, dass es dich (für mich) gibt.“ Entwicklungspsychologisch erwiesen ist, dass bereits Babys Bindung brauchen, um eine stabile Psyche zu entwickeln. Nach John Bowlby brauchen sie mindestens eine feste Bezugsperson – meistens Mutter oder Vater. Auch andere Erziehende können diese Aufgabe übernehmen, solange die Bindung stabil ist. Ein Baby macht es Eltern i. d. R. leicht, eine gute und positive Bindung mit ihm aufzunehmen. Es lächelt und brabbelt und Eltern lächeln und brabbeln zurück. Eltern kommunizieren viel mit dem Baby und Kleinkind. Fürsorge, Körperkontakt, Geduld und Zeit sind Wegbegleiter – und das Kind fühlt sich in Kontakt und in Beziehung.

Wenn die Kinder größer werden, dürfen Eltern mehr auf dieses „Verbundensein“ achten! Kinder benötigen eine liebevolle, warmherzige Beziehung zu ihren Eltern. Das ist emotionale Nahrung und befüllt den Bedürfnisspeicher. Im Erziehungsalltag können Eltern dieses Gefühl durch viele Kleinigkeiten herstellen: ein liebevoller Blick, ein freundlicher Zuruf bei der Hausarbeit, ehrliches Interesse für das, was das Kind gerade macht, erzählt oder zeigt. Das alles zeigt dem Kind: Es ist in Kontakt und in Beziehung; es fühlt sich zugehörig. Das Gegenteil wird erreicht, wenn Eltern sehr gestresst sind und keine Ruhe zum geduldigen Zuhören finden. Wenn sie mit ernstem Blick und strengem Ton den Familienalltag managen, anstatt diesen in einem harmonischen Miteinander zu gestalten.

Das Bedürfnis, sich zu vervollkommen

Kinder tragen gerne bei, sie möchten sich fähig und kompetent fühlen. Dazulernen und besser werden ist ihr Ziel. Ein einjähriges Kind etwa, das gerade Laufen lernt, ist nicht davon abzubringen. Jede Gelegenheit nutzt es zum Stehen, es hält sich an den Händen der Eltern fest und läuft los. Es versucht, selbstständige Schritte und macht weiter, egal wie oft es hinfällt. Das Kind will sich vervollkommen und freies Laufen lernen. Es möchte befähigt sein.

Auch in anderen Situationen können wir Kinder dabei beobachten, wie sie neugierig die Welt erkunden, um zu verstehen, zu lernen und selbst besser zu werden. Spielzeug wird genau untersucht, oder das, was in Blumentöpfen, Schubladen und Schränken ist. Sie haben Interesse daran, wie die Waschmaschine funktioniert und wie sich der Schaum im Spülbecken anfühlt. Eltern fördern dies, indem sie dem Kind Zeit für konzentrierte „Untersuchungen“ gewähren. Statt ein „Schau, so geht es“, oder „Lass nur, ich mach es schnell selbst“, das Kind ausprobieren lassen.

Selbst dann, wenn es noch nicht verstanden hat, wie die Sache eigentlich funktioniert. Ein Kind etwa, das sich bemüht, die Schuhe selbst zu binden, benötigt dabei Zeit und Geduld der Eltern, wohlwollende Blicke und gute Worte. Dadurch wird der Bedürfnistank gefüllt.

Ich erinnere mich, wie ich unseren Kindern bei einer Kugelbahn nach kurzer Zeit zeigte, wo und wie genau die Kugeln ganz oben eingesetzt werden sollten, damit das Spiel seinen Lauf nimmt. Das war eine vertane Gelegenheit für sie, es selbst herauszufinden. Dafür, sich zu freuen und stolz auf sich zu sein, es selbst herausgefunden und geschafft zu haben. Mein frühes Eingreifen zeigte eher, dass ich nicht daran glaubte, dass sie fähig sind, es allein zu entdecken. Den Kindern zuzutrauen, dass sie es „hinbekommen“ werden, daran zu glauben, dass sie einen Weg finden werden, dies befüllt und stärkt den Bedürfnisspeicher „sich zu vervollkommen“.

Das Bedürfnis, sich bedeutend zu fühlen

Jedes Kind möchte seine persönliche Bedeutung spüren, keine Kopie eines anderen sein, sondern etwas Eigenes darstellen. Es möchte gehört werden, mitdenken und mitsprechen dürfen. Eltern können die Besonderheiten und Talente ihrer Kinder wahrnehmen und diesen Raum geben. Anstatt darauf hinzuweisen, der Bruder oder die Schwester sei ordentlicher und pünktlicher, sollten Eltern sich darum bemühen, das Positive hervorzuheben. Vergleichen ist unglaublich entmutigend! Wer will schon gern vom Partner hören, dass die Küche der Nachbarin ordentlicher ist? Schön ist jedoch, wenn der eigene, gepflegte Garten bemerkt wird. Eltern können dem Kind mitteilen, was sie Gutes an ihm wahrnehmen. Das befüllt den Bedürfnistank, „sich bedeutend zu fühlen“. Jedes Kind bringt eigene Stärken, Vorlieben und Talente mit. Eltern können diese bemerken und hervorheben. Dadurch erhält das Kind Bedeutung und seinen Platz.

Ich empfehle Eltern, mit jedem Kind einmal im Jahr einen ganzen Tag allein zu verbringen – „Papa-Tag“ und „Mama-Tag“. Die Botschaft ist: „Du bist mir sehr wichtig. Ich schenke dir einen ganzen Tag meiner Zeit und ich möchte diesen allein mit dir verbringen.“ Hier könnte ein Ausflug stattfinden, eine Wanderung, ein gemeinsamer Badetag. Wichtig ist die dem Kind geschenkte Zeit. Hier darf alles erzählt werden, Mama oder Papa haben viel Zeit und hören voller Geduld zu. Hier wird viel gelacht und geschmust. Es ist einfach eine persönliche Zeit, freiwillig geschenkt. Welch wundervolle Bedeutung für das Kind.

Außerdem ist die Einführung eines Familienrats ein sehr hilfreiches Werkzeug, um Kindern Gehör zu schenken und ihnen einen sicheren Platz in der Familie zu zeigen (nähere Informationen unter www.familienrat-training.de). Ein Kind, welches um seine Bedeutung weiß, braucht nicht mit störendem Verhalten darum zu kämpfen. Stattdessen wird es dazu beitragen, sich in der Familie, im Kindergarten, der Schule und der Gemeinschaft einzubringen.

Das Bedürfnis, sich ermutigt zu fühlen

Das Bedürfnis nach Ermutigung ist das Wichtigste für ein Kind. Ermutigung verhilft den Tank der anderen Grundbedürfnisse zu füllen: Dadurch fühlen wir uns angenommen und zugehörig; Lernen und positives Beitragen geht leichter. Durch Ermutigung glauben wir daran, dass wir Bedeutung haben. Es ist also fatal, wenn wir uns in einer entmutigenden Umgebung bewegen, wo geschimpft wird, Fehler wichtig gemacht werden oder „mit gleicher Münze heimgezahlt“ wird. Dieser großen Wichtigkeit steht gegenüber, dass Eltern davon oftmals nichts wissen. Dies, obwohl Hirnforscher wie Gerald Hüther heute bestätigen, was Adler im letzten Jahrhundert bereits formulierte: Alle Menschen brauchen Ermutigung. Oder wie Rudolf Dreikurs es so bildlich ausdrückt: „Das Kind braucht dauernd Ermutigung. Es braucht Ermutigung, wie eine Pflanze das Wasser braucht!“ Ermutigung erlaubt Kindern, ihr Potenzial zu entfalten.

Um die Herausforderungen zu meistern, die das körperliche, seelische und geistige Wachstum in der Kindheit mit sich bringen, benötigt ein Kind wirklich sehr viel Mut! Mut, etwa

- um Ängste zu überwinden
- für neue Situationen wie erste Kindergarten- und Schultage
- bei Geburt eines Geschwisterkindes
- bei einem Umzug, bei Schwierigkeiten in der Familie
- wenn Fehler passieren
- wenn es etwas nicht erreicht
- wenn es von anderen ausgelacht wird
- um mit Gefühlen von Unterlegenheit und Unzulänglichkeit umzugehen zu können.

Kinder werden mit einem großen Vorschuss an Mut geboren: Ein Baby und Kleinkind geht meist neugierig, ganz ungezwungen auf Dinge und Herausforderungen zu. Doch der „Bedürfnistank“ hat ein Loch und es ist wichtig, diesen Mut immer wieder aufzufüllen, damit er nicht gänzlich verloren geht.

Eltern dürfen lernen, geduldige, einfühlsame Begleiter ihrer Kinder zu sein. Ihnen Vertrauen zu schenken und an das Gute in ihnen zu glauben. Eine Portion Humor im Familienalltag entlastet manche Situation. Der Mut zur Unvollkommenheit senkt die Messlatte. Das Bemühen anzuerkennen – anstatt nur auf das Ergebnis zu schauen – ist ermutigend. Die Stärken des Kindes zu benennen, anstatt es mit dem zu vergleichen, was es nicht kann. Und ganz banal und einfach: freundliche Stimme und Blicke – auch dann, wenn Fehler unterlaufen sind – wirken ermutigend und stärken die Kinderseele zum Weitermachen.

Adler fasst diese Wichtigkeit der Ermutigung in wunderbare Worte: „Wer ermutigen kann, braucht von Kindererziehung gar nicht so viel zu verstehen.“ Gerne sage ich zu Eltern in der Erziehungsberatung: Werden Sie ein Meister der Ermutigung – für sich selbst und für Ihre Kinder.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: In Zeiten des Wandels

Redaktionsschluss: 15. Mai 2024

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: s.buerhaus-knapp@vpip.de
Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.