

Beratungskolumne der Schulischen Heilpädagogin und Familientherapeutin Iris Selby

# Was unsere Kinder wirklich brauchen

**Werkzeugkiste für eine gelingende Erziehung: Wie Du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch Dich selbst!**

**Frage von Nadine:**

**«Unsere Kinder sind 6 Monate und 3 Jahre alt. Was sie sich zu Weihnachten wünschten, war einfacher herauszufinden, als zu wissen, was diese kleinen Menschen in ihrem Leben wirklich brauchen. Wie schaffen wir einen guten Mix und das richtige Mass von Kontrolle, Grenzen setzen, Bindung aufbauen und Freiheiten gewähren? Kannst du uns Tipps geben dazu. Wir möchten möglichst nichts falsch machen.»**

Liebe Nadine, deine Frage ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Eure Gefühle als Eltern wahrzunehmen, sie zu benennen und euch Hilfe von Aussen zu holen, wann immer ihr diese braucht. Für die Erziehung eines Kindes braucht es ein ganzes Dorf, sagt man. In der heutigen Zeit steht man als Eltern jedoch oft alleine da. Die Grenzen der Kleinfamilie zu öffnen, ist eine Notwendigkeit, damit ihr als Eltern eure Grundbedürfnisse – genauso wie die Grundbedürfnisse eurer Kinder – erfüllen könnt.

Grosseltern, Freunde und Babysitter können eine unschätzbare Unterstützung sein. Übt es, eure Kinder regelmässig in liebevolle Hände zu geben, damit ihr zwischendurch

Zeit für euch selbst und eure Partnerschaft habt. Geht es den Eltern gut, dann geht es auch den Kindern gut. Nun zur Frage: Was brauchen Kinder wirklich?

**Die sechs emotionalen Grundbedürfnisse**

Jeder Mensch hat sechs emotionale Grundbedürfnisse – egal ob Kind oder Erwachsener. Diese Bedürfnisse möchten geachtet und in Balance gehalten werden. Wenn sie erfüllt sind, fühlen wir uns sicher, geliebt und stark. Schauen wir die Sechs nun einzeln etwas näher an.

**Bindung gibt Sicherheit**

Von Geburt an sucht dein Kind Nähe und Geborgenheit. Es braucht dich – oder eine andere verlässliche Bezugsperson – als sicheren Hafen. In dieser Sicherheit kann es die Welt entdecken und gleichzeitig wissen, dass es immer zurückkommen darf, egal, ob es alles richtig gemacht hat oder nicht. Die ersten Jahre sind besonders wichtig für den Aufbau einer stabilen Bindung. Durch eine stabile Beziehung fühlt sich dein Kind geliebt und angenommen. Erziehung ist Beziehung. Eine sichere Bindung gibt deinem Kind auch die Kraft und den Mut, um Beziehungen zu anderen Menschen gesund und positiv zu gestalten.

**Autonomie führt zu Selbstwirksamkeit**

Kinder wollen ausprobieren, entdecken und auch mal stolpern – das gehört dazu. Unterstütze dein Kind dabei, sich selbst als fähig zu erle-

ben, auch wenn es nicht immer beim ersten Versuch klappt. Es ist wichtig, dass dein Kind Herausforderungen meistert, statt, dass du ihm alle Hindernisse aus dem Weg räumst. So lernt es, dass es selbst Lösungen finden und auf sich vertrauen kann. Zu viel Schutz, Fürsorge und Verwöhnen kann deinem Kind langfristig schaden, weil es nicht lernt, sich als selbstwirksam zu erleben.

**Klare Grenzen für ein gesundes Miteinander**

Grenzen zu setzen klingt manchmal hart, aber sie sind wichtig. Dein Kind lernt dadurch, die eigenen Grenzen und die anderer zu respektieren. Dazu gehört auch, dass man lernt, Frust auszuhalten und die eigenen Impulse zu kontrollieren. Es ist okay, wenn nicht jedes Bedürfnis sofort erfüllt wird. Warten und aushalten zu lernen hilft deinem Kind später im Leben enorm. Natürlich bedeutet Grenzen setzen nicht, dass du dein Kind ständig kontrollierst.

**Wertschätzung verleiht Selbstachtung**

Zeige deinem Kind, dass es genau richtig ist, so wie es ist. Besonders in schwierigen Momenten, wenn es sich vielleicht falsch verhalten hat, braucht es das Gefühl, dass es trotzdem geliebt wird. Ein gesundes Selbstwertgefühl entsteht, wenn dein Kind spürt: «Ich bin wertvoll, einfach weil ich bin.» Wenn das gelingt wird es später weniger nach Anerkennung im Aussen suchen und auch besser mit Kritik umgehen können.

**Lust, Spiel und ein freudiges Leben**

Kinder lieben es, zu spielen und Spass zu haben. Das ist gut so! Im freien Spiel lernen sie unglaublich viel: Kreativität, Problemlösungsstrategien und auch wie man die kleinen Freuden des Lebens genießt. Ermutige dein Kind, diesen natürlichen Spieltrieb auszuleben. Es hilft ihm enorm, später einmal die positiven Seiten zu sehen und Herausforderungen mit Humor zu begegnen, auch in unangenehmen Situationen.

**Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen**

Wut, Trauer, Freude, Scham, Angst – alle Gefühle haben ihren Platz. Dein Kind sollte wissen, dass es seine Emotionen ausdrücken darf, ohne dafür verurteilt zu werden. Wenn du die Bedürfnisse und Gefühle deines Kindes wahrnimmst und darauf eingehst, lernt es, sich selbst besser zu verstehen. Kinder, die ihre Gefühle ausleben und mitteilen dürfen, entwickeln ein inneres «Radar» welches ihnen dabei hilft zu spüren, was sie brauchen und wie sie darauf reagieren können.

**Fürs Leben lernen – auch für dich**

Erziehung ist nicht nur ein Geschenk für eure Kinder, sondern auch eine tolle Chance für euch, um euch selbst noch besser kennenzulernen. Wenn du verstehst, welche Bedürfnisse eure Kinder haben und wie sich diese zeigen, kannst du auch eure und deine eigenen Bedürfnisse viel besser erkennen.

Die sechs emotionalen Grundbedürfnisse sind nicht nur etwas für Kinder. Sie begleiten uns ein Leben lang.

Indem du dich ihrer bewusst wirst, stärkst du nicht nur dein Kind, sondern auch deine Beziehungen – zu deinem Kind, zu anderen und zu dir selbst.

Ein letzter Gedanke noch. Habt keine Angst vor Fehlern. Ihr müsst nicht perfekt sein. Achtet ihr als Eltern auf die Balance eurer eigenen emotionalen Bedürfnisse, dann werdet ihr diese wie selbstverständlich auch bei euren Kindern erfüllen. Solltet ihr bei der Erziehung zwischendurch stolpern, dann erinnert euch daran: Auch Eltern dürfen lernen und wachsen.

Weitere Fragen erreichen mich per E-Mail: [mail@irisselby.ch](mailto:mail@irisselby.ch)

*Iris Selby*

Der nächste Erziehungskurs an drei Samstagen, startet am 22. Februar 2025. Weitere Informationen zu Erziehungsberatungen oder Elterntreffen mit dem Fokus Erziehung unter [www.irisselby.ch](http://www.irisselby.ch)

