

«Ich will aber»: Wie Kinder lernen, ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen

Kinder wissen was sie wollen – aber oft nicht, was sie brauchen. Wir Eltern können sie dabei unterstützen, ihre Wünsche und ihre echten Bedürfnisse voneinander zu unterscheiden, erklärt Erziehungsberaterin Maya Risch.



Foto: Daniel Cheung, Unsplash

Kinder wünschen sich viel Spielzeug, doch Zuwendung der Eltern, etwa in Form gemeinsamer Aktivitäten, brauchen sie wirklich.

Von [Maya Risch](#)

Kinder wollen Weihnachtsgeschenke, Glace, Süssigkeiten, ins Schwimmbad gehen, ein eigenes Handy, fernsehen und vieles mehr. Kinder wissen sehr genau, was sie wollen, setzen sich dafür ein, und kämpfen dafür. Kinder wissen jedoch oft noch nicht, was sie wirklich brauchen, nämlich Nähe, Schlaf, Selbstwirksamkeit, Beziehung, Kontakt, sich wertvoll fühlen für die Gemeinschaft, Liebe, Sicherheit, Orientierung.

Deshalb haben sie uns Eltern. Wir müssen ihnen helfen, das eine vom anderen zu unterscheiden. Was Kinder wollen, sind Wünsche, bei dem, was sie brauchen, geht es um ihre Bedürfnisse. Diese können sie meistens noch nicht in Worte fassen, deshalb sind diese zum Teil unter Wünschen versteckt oder werden verwechselt.

Kinder müssen erst lernen, ihre Bedürfnisse zu erkennen

Maya Risch, Familylab Seminarleiterin, Familienberaterin, Beraterin SGfB, Rosmarinweg 3 | 8057 Zürich |
Mobile: +41 76 428 99 84 | <mailto:kontakt@mayarisch.ch>, <https://www.mayarisch.ch/>

Als mein Sohn ungefähr 5 Jahre alt war, wollte er abends regelmässig beim ins Bett gehen plötzlich nochmal etwas essen, weil er Hunger hatte. Das erstaunte mich, weil er doch gerade kurz vorher ausgiebig zu Abend gegessen hatte und satt sein musste. In dieser Phase wollte er auch tagsüber immer mal wieder etwas essen, und zwar immer dann, wenn er sich schwach fühlte und keine Kraft zum Spielen mehr hatte.

Erst nach längerer Zeit erkannte ich, dass er sein Bedürfnis nach Schlaf nicht von jenem des Hungers unterscheiden konnte, weil beides das Gefühl von Kraftlosigkeit mit sich brachte. Als ich ihm Worte für dieses Gefühl gab und er verstand, dass auch Schlaf frische Energie gibt, erweiterte sich nicht nur sein Wortschatz, sondern er lernte auch, das eine Bedürfnis vom anderen zu unterscheiden.

Wenn wir Kindern Worte geben für das, was sie tun und benennen, was sie gerade erleben, lernen sich die Kinder immer besser kennen. So tragen wir viel dazu bei, dass sie ihre Bedürfnisse immer klarer ausdrücken können.

Weihnachten ist die Zeit vieler Wünsche

Bald ist Weihnachten. Da wünschen sich die Kinder besonders viel; Spielsachen, Süssigkeiten, elektronische Geräte und mehr. Dass das Kind Wünsche äussert, ist vollkommen in Ordnung. Das Christkind freut sich über die Wünsche, wir Eltern meistens weniger, vor allem dann nicht, wenn sie plötzlich mitten im Geschäft geäussert werden und sofort erfüllt werden sollen. Das macht uns Stress, weil wir glauben, uns schnell für «Ja» oder «Nein» entscheiden zu müssen.

Dabei braucht das Kind in erster Linie, dass wir ihm zuhören und uns dafür interessieren, was es sich wünscht. «Was findest du so faszinierend an der Zuckerwattemaschine?» «Ach so, dir gefällt, dass du damit selber etwas herstellen kannst», «Was gefällt dir denn so gut am neuen Playmobilhaus?», «Ich wusste gar nicht, dass du so gern eines haben möchtest, um mit deiner Freundin damit Krankenhausgeschichten zu spielen.»

Weil wir schon ein auf dem Boden liegendes, schreiendes Kind vor unserem inneren Auge sehen oder denken, keine Zeit zu haben, geraten wir oft sehr schnell in eine Abwehrhaltung und verpassen damit eine Chance für einen Dialog. Und damit eine Gelegenheit, mit dem Kind in Beziehung zu sein und etwas darüber zu erfahren, was unserem Kind so gefällt, und was ihm etwas bedeutet.

Denn das Kind will immer beides, die Zuckerwattemaschine bekommen und Kontakt mit uns haben. Lassen wir uns auf seinen Wunsch ein und hören ihm zu, erfüllen wir sein Bedürfnis nach Kontakt und emotionaler Nähe, auch wenn wir nachher sagen: «Nein, ich kaufe das Playmobilhaus jetzt nicht.»

Wünsche können und müssen nicht immer erfüllt werden

Dass wir uns dafür interessieren was dem Kind an der Zuckerwattemaschine gefällt, bedeutet nämlich nicht, dass wir ihm diese kaufen müssen. Bestimmt haben Sie auch schon erlebt, dass es so ist, dass ein erfüllter Wunsch das Kind

Maya Risch, Familylab Seminarleiterin, Familienberaterin, Beraterin SGfB, Rosmarinweg 3 | 8057 Zürich |
Mobile: +41 76 428 99 84 | <mailto:kontakt@mayarisch.ch>, <https://www.mayarisch.ch/>

zwar kurzfristig «glücklich» macht, die Zufriedenheit aber meist nicht lange anhält.

Denn das Playmobilhaus zu bekommen, trägt nichts dazu bei, sich geliebt und als wertvoller Teil der Gemeinschaft zu fühlen. Und das strebt das Kind eigentlich an. Wie ist es denn bei uns, wenn wir uns ein neues Paar Schuhe leisten, das wir uns gewünscht haben? Kann dies unser Bedürfnis nach Wertschätzung für unser Engagement in der Familie ersetzen?

Auch Eltern haben Bedürfnisse

Das Wohlbefinden und die Kooperationsbereitschaft der Kinder hängt in den ersten Lebensjahren stark davon ab, ob ihre Bedürfnisse wahrgenommen und zeitnah erfüllt werden. In der ersten Lebensphase unserer Kinder müssen wir Eltern unsere eignen Bedürfnisse immer wieder sehr zurückstellen, jene der Kinder stehen im Zentrum.

Kinder brauchen Hilfe beim Einschlafen, dabei sich zu regulieren, wenn sie aufgereggt oder wütend sind, sie brauchen Nahrung, Zeit mit uns Eltern, ohne dass wir dabei auf unser Handy schauen, sie brauchen Kontakt, Zuwendung und Nähe, und sie brauchen Erwachsene, die ihnen die Welt erklären.

Auf lange Sicht können wir allerdings nur dann gut für unser Kind sorgen, wenn wir auch unsere eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren. Im Verlauf der Jahre können die Kinder lernen, ihre Bedürfnisse auch mal kurz aufzuschieben, und wir können und sollen unsere eigenen Bedürfnisse wieder vermehrt wahrnehmen und auch mal in den Vordergrund stellen.

So sorgen wir dafür, dass sich unser Energietank wieder füllt und übernehmen die Verantwortung für unser Wohlbefinden. Das Kind lernt am Vorbild, dass auch wir Bedürfnisse haben und erhält eine Idee davon, wie Selbstfürsorge und Eigenverantwortung aussehen können.

Ich wünsche allen viel Erfolg dabei, Wünsche von Bedürfnissen zu unterscheiden und dass es immer wieder gelingt, «JA» zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu sagen.



www.mayaris.ch

Maya Risch, Familylab Seminarleiterin, Familienberaterin, Beraterin SGfB, Rosmarinweg 3 | 8057 Zürich |
Mobile: +41 76 428 99 84 | <mailto:kontakt@mayaris.ch>, <https://www.mayaris.ch/>

Praxis für Beziehungskompetenz, Zürich

Die Familienberaterin, Familylab Seminarleiterin und Waldkindergärtnerin Maya Risch lebt mit ihren zwei Söhnen und ihrem Mann in Zürich-Oerlikon.

In einer individuellen Eltern- bzw. Familienberatung oder in Gruppentreffen bietet sie Eltern die Möglichkeit, mehr zu erfahren darüber, wie sie mit Unsicherheiten, Wut und Konflikten in der Familie umgehen können und zeigt neue Perspektiven im Umgang mit Stolpersteinen im Familienalltag auf.