

Handout für Eltern: Bedürfnisorientierung ist nicht Laissez-faire

Liebe Eltern,

in den letzten Jahren ist der Begriff „bedürfnisorientierte Begleitung“ in vielen Familien und Kitas zum zentralen Thema geworden – und das ist gut so! Denn Kinder brauchen Erwachsene, die ihre Bedürfnisse wahrnehmen, ernst nehmen und feinfühlig begleiten.

Doch dabei tauchen auch Unsicherheiten auf:

- „Muss ich immer alles erfüllen, was mein Kind will?“
- „Mache ich etwas falsch, wenn mein Kind weint oder unzufrieden ist?“
- „Bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater, wenn ich auch mal Nein sage?“

Wir möchten euch mit diesem Handout Orientierung geben.

Was ist bedürfnisorientierte Begleitung?

Bedürfnisorientierung bedeutet, dass wir nicht nur auf das Verhalten, sondern auf das dahinterliegende Bedürfnis des Kindes schauen. Es geht z. B. um:

- Nähe und Bindung
- Autonomie und Selbstwirksamkeit
- Sicherheit und Orientierung
- Spiel und Entfaltung

Es gibt einen Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen: Ein Kind kann sich z. B. wünschen, nie schlafen zu müssen, aber das Bedürfnis nach Ruhe bleibt.

Gleichzeitig machen Wünsche auf Bedürfnisse aufmerksam, die nicht immer offensichtlich sind: Ein Kind wünscht sich noch ein Eis und vertritt diese Meinung lautstark – dabei sehnt es sich womöglich nach Aufmerksamkeit durch seine Bezugspersonen oder Selbstbestimmung („Ich möchte darüber entscheiden“) und es geht gar nicht direkt um das Eis.

Auch eure Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen spielen eine Rolle. Wenn ihr euch selbst verausgabt aus dem Wunsch heraus, eurem Kind nichts abzulehnen, übergeht ihr womöglich euer eigenes Bedürfnis nach Abgrenzung, nach Sicherheit und Orientierung.

Als Erwachsene haben wir mehr Lebenserfahrung, Wissen und Entscheidungsfreiheit. Wenn wir uns dieser Macht bewusst sind und sie nicht ausnutzen, können wir Kinder auf Augenhöhe begleiten.

Hilfreiche Methoden:

Zwei Vorschläge, die für Eltern gut umsetzbar sind und das Kind entscheidet sich für eine, z. B.: „Ich verstehe, dass du weiterspielen willst. Wir haben noch zehn Minuten, bis wir losfahren. Willst du bis dahin weiterspielen und dein Frühstück in die Kita mitnehmen oder dein Spiel jetzt pausieren und die restliche Zeit zum Frühstück nutzen?“

Unterschied zwischen Wunsch und Bedürfnis ansprechen, z. B.: „Das Eis war richtig lecker, gell? Ich hätte auch gerne noch ein zweites. Und ein drittes. Und sogar noch ein viertes. Ich würde bis morgen nur Eis essen. Das ist gar nicht so gesund. Ich habe aber auch noch etwas Hunger. Wollen wir uns Nudeln kochen?“

Kinder akzeptieren Grenzen leichter, wenn sie den Sinn dahinter verstehen, z. B.: „Ich sage Nein zu noch mehr Fernsehen, weil dein Körper und dein Gehirn jetzt Ruhe brauchen, damit du morgen wieder fit bist. Ich passe auf dich auf – das gehört zu meinem Job als Mama/Papa.“

Bedürfnisse im Alltag sichtbar machen durch ein kleines Ritual, in dem Eltern mit dem Kind gemeinsam überlegen: „Wie ging es dir/mir heute? Was war schön? Was hat dir/mir gefehlt?“ – hilft Kindern (und Erwachsenen), die Sprache für Bedürfnisse zu entwickeln und eine achtsame Haltung einzuüben.

Ein Nein um ein Ja ergänzen: „Wir können jetzt nicht nochmal raus, weil es gleich dunkel wird und der Spielplatz nicht beleuchtet ist, aber lass uns doch eine Rutsche aus Matten bauen und hier Spielplatz spielen. Was meinst du?“

Und was ist Laissez-faire?

„Laissez-faire“ heißt übersetzt: „Lass machen“. In der Begleitung von Kindern bedeutet das:

- Kinder treffen Entscheidungen allein.
- Eltern greifen nicht ein.
- Die Bedürfnisse der Kinder werden zwar gesehen, aber oft nicht verständlich eingeordnet oder aktiv begleitet.

Laissez-faire entsteht häufig aus einer guten Absicht: Eltern wollen Freiraum geben, kindliche Autonomie respektieren und vermeiden, zu streng oder kontrollierend zu wirken. Doch wenn Orientierung fehlt, entsteht bei Kindern und Erwachsenen Unsicherheit.

Dann kommt die Möglichkeit zu kurz, den Umgang mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Grenzen zu lernen. Denn hier sind Kinder auf die Begleitung durch Erwachsene angewiesen.

Laissez-faire oder Bedürfnisorientierung – drei Alltagsbeispiele

Laissez-faire:

Moritz will abends nicht ins Bett. Die Eltern lassen ihn wach bleiben, weil sie ihm nichts vorschreiben wollen, obwohl er müde, gereizt und am nächsten Tag erschöpft ist.

Bedürfnisorientiert:

Die Eltern erkennen das Bedürfnis nach Autonomie oder Verbindung („Ich will nicht ins Bett!“) und bieten Moritz eine Lösung an: „Du willst noch nicht schlafen? Ich kann verstehen, dass du den Tag noch nicht loslassen willst. Wir lesen noch zwei Geschichten, dann beginnt die Ruhezeit. Ich begleite dich dabei.“

Laissez-faire:

Nele schaut stundenlang Serien, weil sie selbst entscheiden soll, wie lange sie Medien nutzt. Die Eltern haben Angst, mit einem Nein Grenzen zu setzen.

Bedürfnisorientiert:

Die Eltern erkennen: Hinter dem Wunsch nach Fernsehen kann Langeweile, Erschöpfung oder der Wunsch nach Nähe stehen. Sie nehmen das ernst, bleiben aber verantwortlich: „Du schaust gern deine Serie, ich mag sie auch. Nach zwei Folgen machen wir heute Schluss, damit dein Kopf zur Ruhe kommt. Danach kuscheln wir oder spielen noch was zusammen.“

Laissez-faire:

Ela möchte beim Einkaufen Süßigkeiten. Die Eltern sagen nie Nein, um Konflikte zu vermeiden.

Bedürfnisorientiert:

Die Eltern nehmen das Bedürfnis ernst: „Du hast Lust auf etwas Süßes, das geht mir auch oft so. Heute kaufen wir keine Süßigkeiten, aber ich habe eine andere Idee. Wir können zu Hause Obst schneiden und eine Joghurt-Schale machen. Was für Obst wollen wir nehmen?“

Laissez-faire lässt Kinder oft allein mit Entscheidungen, die sie überfordern können. Bedürfnisorientierung begleitet sie durch die jeweilige Situation und zeigt ihnen Lösungen (Strategien) auf.

Zwischen den Extremen liegt die Balance

Bedürfnisorientierte Begleitung heißt:

- Zuhören und Einfühlen.
- Verstehen wollen, was hinter dem Verhalten steht.
- Verantwortung übernehmen, damit Kinder nicht überfordert werden.
- Fehler machen dürfen und daraus lernen.

Ein Nein kann genauso liebevoll sein wie ein Ja. Grenzen geben Sicherheit, wenn sie respektvoll gesetzt werden.

▶ Bedürfnisorientierung ist keine Methode, sondern eine Haltung, eine Beziehung auf Augenhöhe. Und wie jede Beziehung lebt sie von Vertrauen, Lernbereitschaft und Mitgefühl – auch mit sich selbst.

Was tun mit dem Gefühl, alles richtig machen zu müssen?

Viele Eltern fühlen sich unter Druck:

- Angst, ihr Kind zu traumatisieren, wenn es mal weint.
- Schuldgefühle, wenn sie selbst erschöpft sind.
- Das Gefühl, alles erfüllen zu müssen.

Wir möchten euch entlasten: Ihr müsst nicht perfekt sein. Das geht gar nicht. Kinder freuen sich über **zugewandte, lernende und präsente** Erwachsene.

Wenn ihr Fragen habt oder euch austauschen möchtet – wir sind gerne für euch da!

Das Kita-Team

Reflexionsbogen für Eltern

► Was hilft mir, meine Haltung besser zu verstehen?

Meine Gedanken und Gefühle

- Was sind typische Situationen, in denen ich mich unsicher fühle?
(z. B. beim Grenzen setzen, wenn mein Kind wütend wird)
- Wovor habe ich Angst, wenn ich einen Vorschlag meines Kindes ablehne?
(z. B. dass es traurig ist, mich ablehnt, ich versage oder schlecht bin)
- Welche Sätze sagen mir (oder sagten mir früher) andere über „gute Eltern“?
- Wie habe ich selbst als Kind Grenzen erlebt?
(Gab es liebevolle Führung? Zu viel Strenge? Zu wenig Orientierung?)

Meine Bedürfnisse und Ressourcen

- Was brauche ich, um mich als Mutter/Vater sicherer und klarer zu fühlen?
- In welchen Momenten gelingt es mir, ruhig und liebevoll zu bleiben, auch wenn ich mich herausgefordert fühle?
- Wer oder was stärkt mich in meinem Familienalltag?
(z. B. Austausch mit anderen, Unterstützung durch Fachkräfte, Zeit für mich)

Mein nächster kleiner Schritt

- Gibt es eine Sache, die ich gern ausprobieren oder verändern möchte?
(z. B. ein Bedürfnis-Ritual)
- Was könnte mir helfen, mich daran zu erinnern, dass ich nicht perfekt sein muss?