

Im Alltag Tiefenstrukturen entdecken Bedürfnisse aufspüren

Kontakt und Dialog

Das Bedürfnis nach Kontakt und Dialog beinhaltet:

Kommunizieren, im Dialog sein, Austausch, gesehen und gehört werden, verstanden und ernst genommen werden, einbezogen werden, gespiegelt werden, informiert werden, sich mitteilen, mit anderen in Kontakt sein, Rückmeldungen erhalten, respektvolles und konstruktives Feedback bekommen, Rückversicherung, Gefühle und Gedanken zum Ausdruck bringen

Mitgefühl und Trost

Das Bedürfnis nach Mitgefühl und Trost schließt ein:

Zuspruch, Zuwendung, seelischer Beistand, Anlehnungsbedürfnis, Auftanken, Zuflucht, Anteilnahme erfahren, Rückenstärkung erfahren, sich rückversichern, Resonanz (emotionales Mitschwingen), Aussprache und Versöhnung nach Konflikten und Streit, Wiedergutmachung

Rhythmus und Ausgewogenheit

Damit ist gemeint ein rhythmisierter, ausgewogener Umgang mit den folgenden Zyklen oder Qualitäten:

- Tag und Nacht
- wach sein und schlafen
- Aktion und Ruhe
- Hunger/Durst und satt sein
- laut und leise
- schnell und langsam
- Bindung und Exploration
- Nähe und Distanz

Neugierde und Forscherdrang

Neugierde und Forscherdrang schließen ein:

Explorationsfreude, Abwechslung, Zerstreuung, Veränderung, Unbekanntes entdecken und erforschen, Interessen verfolgen, Fernweh, Abenteuerlust, Spannung, den eigenen Mut erproben, sich Herausforderungen stellen, experimentieren, interessante und altersgemäße Lernthemen und Anregungen aufgreifen, Inspiration, Vorbilder, Wissensdurst, persönliche Weiterentwicklung, Information und Bildung, Schutz vor nicht altersgemäßen Informationen aus der Erwachsenenwelt, Schutz vor Reizüberflutung

Wohlbefinden und Gesundheit

Das Bedürfnis nach Wohlbefinden und Gesundheit, das beinhaltet: Gesunde, abwechslungsreiche, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, Mahlzeiten feiern und genießen, ästhetischer Genuss und Ruhe und Entspannung beim Essen, Hygiene, Körperpflege, körperliches Wohlbefinden, seelisches Wohlbefinden, Vitalität

Herzenswärme und Geborgenheit

Das Bedürfnis nach Herzenswärme und Geborgenheit beinhaltet auch:

Zuneigung, Nähe, Zärtlichkeit, Liebe, Aufmerksamkeit, Verbundenheit, Treue, sichere Bindung, feste Bezugspersonen vertrauensvolle und stabile Beziehungen, Schutz, Zuflucht, Verlässlichkeit, Vertrauen, Ehrlichkeit

Langsamkeit und innere Sammlung

Das Bedürfnis nach Langsamkeit und innerer Sammlung bedeutet:

Introversion: in sich gehen, sich innerlich spüren und erfahren, Stille, beobachten, aufnehmen, staunen, nachspüren, inneres Verarbeiten, sich sammeln, sich „Er-Innern“, Zeit zum Nachdenken und

Nachspüren, Selbstwirksamkeit in sich erleben (d.h. Gedanken und Gefühle ordnen), Zentriertheit, Schutzräume und Rückzugsorte, die Aufmerksamkeit schweifen lassen oder Konzentration

Orientierung und Sinn

Das Bedürfnis nach Orientierung und Sinn beinhaltet:

Sinnzusammenhänge erfahren, den Sinn von Situationen, Abläufen und Interaktionen erkennen und verstehen können (Transparenz), in der Gemeinschaft gewachsene und gelebte Werte erfahren (Vorbilder) und verinnerlichen, Identität in Bezug auf Werte und Sinn, Ahnung von der Wirklichkeit hinter dem Sichtbaren, Spiritualität

Kohärenzgefühl bezeichnet eine grundlegende Orientierung im Leben:

Das eigene Leben und Handeln hat einen Sinn (Sinnhaftigkeit).

Das eigene Leben und Handeln ist gestaltbar und kontrollierbar (Handhabbarkeit).

Das eigene Leben und Handeln ist in größeren Teilen verstehbar (Verstehbarkeit).

Beistand bei starken Gefühlen

Das Bedürfnis nach Beistand bei starken Gefühlen meint:

Entwicklungsbeistand, d. h. Unterstützung auf dem Weg zur Selbstregulation, Hilfe bei der Integration von intensiven Emotionen wie Wut, Enttäuschung, Trauer, Angst, Trotz, Sorgen und Kummer

Akzeptanz und Wertschätzung

Das Bedürfnis nach Akzeptanz und Wertschätzung meint auch:

sich angenommen fühlen, Anerkennung, Würdigung, Bestätigung, Respekt, Verständnis erfahren; der Erwachsene hat Verständnis für

- die Bedürfnisse des Kindes,
- das Tempo des Kindes,
- die kindliche Wahrnehmung,
- das begrenzte Wissen des Kindes über die Welt,
- den Charakter des Kindes.

Gerechtigkeit und Fairness

Das Bedürfnis nach Gerechtigkeit und Fairness schließt ein:

Fairer und gerechter Umgang mit vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen, faire und nachvollziehbare Regeln, faire Absprachen, demokratische Entscheidungsfindung

Zeit

Kinder brauchen Zeit. Sie brauchen Zeit, um ihre Entwicklung in ihrem Tempo vollziehen zu können.

Sie brauchen Zeit, um sich einen Überblick über die aktuelle Situation verschaffen zu können. Sie

brauchen Zeit, sich zu sammeln, um sich dann auf die nächste Aktivität einlassen zu können. Sie

brauchen Zeit, um sich an ein neues Geschehen anpassen zu können. Sie brauchen Zeit, um begreifen und lernen zu können.

Manchmal brauchen Kinder nur eine oder zwei Minuten mehr Zeit und eine Situation eskaliert nicht.

Teilhabe: Mithelfen und mitbestimmen

Das Bedürfnis nach Teilhabe beinhaltet:

Leistung erbringen, Verantwortung übernehmen, Aufgaben bewältigen, etwas erreichen, etwas bewirken, Selbstwirksamkeit, arbeiten und tätig sein, Anstrengung, die eigene Ausdauer und das eigene Durchhaltevermögen trainieren, Disziplin, über sich selbst hinauswachsen, einen Beitrag in der Gemeinschaft leisten, mithelfen, mitbestimmen, mitgestalten, etwas gemeinsam tun.

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit erfahren, das heißt:

Spielen, experimentieren, probieren (so tun, als ob), ausprobieren, sinnlich-körperliche und sinnlich-künstlerische Erfahrungen mit verschiedenen Ausdrucksformen machen: musizieren und tanzen, bauen und gestalten, malen, klettern, matschen, kämpfen, Tiere nachahmen, Rollenspiel und kreativer Ausdruck

Unbekümmertheit

Das Bedürfnis nach Unbekümmertheit beinhaltet Frieden, Ausgeglichenheit, Harmonie, innere Ruhe, Sorglosigkeit, Stabilität, Gewaltfreiheit, friedliches Zusammenleben, Sicherheit, Schutz

Vorhersehbarkeit und Kontrolle

Das Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit und Kontrolle schließt ein: Erklärbarkeit, Einfluss nehmen können, Kontrolle über den eigenen Körper und über die eigene Situation haben, Überschaubarkeit, Information, Zeiträume und Abläufe in kindgerechte Etappen untergliedern, Machbarkeit (d.h. Anforderungen oder Aufgaben, die dem Kind gestellt werden, müssen ihm machbar erscheinen)

Sinnlichkeit und Bewegung

Das Bedürfnis nach Sinnlichkeit und Bewegung bedeutet auch: Die eigenen Wahrnehmungssinne erproben, den eigenen Körper erspüren, Genuss, Achtsamkeit, Sanftheit, die eigene Handlungsfähigkeit erweitern, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit differenzieren, Orientierung, Schutz vor Reizüberflutung

Intensität und Lebendigkeit

Das Bedürfnis nach Intensität und Lebendigkeit beinhaltet auch: Extrovertierte Bewegung und Ausdruck: sich bewegen, etwas (in der Welt) bewegen, Tatendrang, eigene Ziele verfolgen, Energie, Spannung, „Action“ Intensität, Schnelligkeit, Aktivität, die eigene Kraft und Geschicklichkeit erfahren. Macht im Sinne von Empowerment, sich Gestaltungsspielräume erschließen, die eigene Lebendigkeit spüren und zum Ausdruck bringen, den eigenen Mut erproben, Risikofreude, Abenteuer, die eigenen Wahrnehmungssinne erproben

Gemeinschaft

Das Bedürfnis nach Gemeinschaft bedeutet: Spielkameraden, Freundschaft, gemeinsames Handeln, etwas gemeinsam versorgen, pflegen oder gestalten, Fürsorge und helfen, Respekt, sich als Teil der Gemeinschaft erleben, nachahmen, mitmachen, Kooperation, Solidarität, Identität in der Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit, kulturelle Zugehörigkeit, soziale Verbundenheit, Familie, Verwurzelung

Natur erleben

Das Bedürfnis nach Naturerleben bedeutet: In der Natur sein, draußen sein, Naturerfahrungen machen, frische Luft atmen, Tiere, Pflanzen, Erde, Wasser, Licht, Wind, freie (nicht vorstrukturierte), „wilde“ Räume in der Natur erleben, Tiere beobachten und/oder versorgen, Freundschaft mit Tieren, Pflanzen pflegen und sie beim Wachsen beobachten, mit Naturmaterialien arbeiten oder spielen

Verlässlichkeit und Kontinuität

Das Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Kontinuität schließt ein: Rituale, wiederkehrende Abläufe, Bekanntes, Gewohntes und Vertrautes, Wiederholung, Sicherheit, Beständigkeit, Traditionen, Gewohnheiten, kulturelle Identität (in Bezug auf kulturelle Rituale und Traditionen), Heimat („Wurzeln“)

Autonomie und Selbstbestimmung

Das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung schließt ein:

Eigenes Erleben und Empfinden, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeitserleben, Freiräume, Selbstbestimmung, Selbstentfaltung, Eigeninitiative, Selbstständigkeit, Selbstachtung, Identität, Selbstvertrauen, freies Denken, unabhängiges Denken, Freiheit, Meinungsfreiheit, eigene Lösungen finden, Kreativität, Toleranz, Flexibilität, Spontaneität, Unabhängigkeit, altersentsprechendes Zutrauen und Loslassen der Erwachsenen („Flügel“)

Muße und Entspannung

Das Bedürfnis nach Muße und Entspannung bedeutet:

Ruhe, verweilen dürfen, (tag)träumen, Rückzug, Zerstreuung, Stille, Langeweile, Wiederholungen, Langsamkeit, unverplante Zeit, Pause, Auszeiten, Abstand, freie Zeit, Geduld, Schlaf und Erholung, sich ausruhen, innehalten, sich besinnen/Besinnung, innerliches Verarbeiten, die Seele baumeln lassen

Humor und Nachsicht

Das Bedürfnis nach Humor und Nachsicht beinhaltet:

Lachen, Ausgelassenheit, gemeinsam geteilte Zeit und Freude, sich miteinander freuen, Spaß, Gelassenheit, Leichtigkeit, Geduld, Rücksichtnahme, Großzügigkeit, Optimismus (d.h. dem Kind wird eine optimistische Grundhaltung vorgelebt und vermittelt), Zuversicht, Fehlerfreundlichkeit, Verzeihen (d.h. dem Kind werden Fehler oder Fehlverhalten verziehen), Unbefangenheit, albern sein dürfen, Zweckfreiheit, Spontaneität, Hingabe, Lebensfreude, Menschlichkeit

Klarheit und Stabilität

Das Bedürfnis nach Klarheit und Stabilität bedeutet:

Regeln, klare Struktur, Führung, Grenzen/Begrenzung, Ordnung, Kontinuität, Anleitung, Orientierung, Eindeutigkeit, Halt, Klarheit, Sicherheit, Schutz, Zuflucht, konsequentes, berechenbares Verhalten