

# Kinder sind auch Menschen

## Im Land der Fragen (Teil 3)

Barbara Baedeker, systemische Therapeutin, lädt im dritten Teil ihrer Reihe »Im Land der Fragen« pädagogische Fachkräfte auf Erkundungsreise in die Erlebniswelt der Kinder ein. Eine Reise, die nur ein einziges Ziel kennt: Gebt den Kindern so oft wie möglich das Gefühl, dass das Allerbeste an ihnen sie selbst sind!

Im Meer gibt es Fische, die Menschen verschlucken. Was fressen sie, wenn kein Schiff untergeht? Die Bienen haben eine Königin, warum haben sie keinen König? Haben ausgestopfte Tiere einmal gelebt, und kann man einen Menschen ausstopfen? – Mit diesen Fragen beginnt das Gedicht »Warum?« in einem Fragment des Filmes »Und ich suche meine Bilder an der weißen Wand ...«, den der Regisseur Konrad Weiß 1988 über den polnischen Pädagogen Janusz Korczak gedreht hat. Die Kinder machen uns genau das vor. Tag für Tag suchen und finden sie Bilder an der weißen Wand. Wo sie gehen und stehen, eignen sie sich die Welt an, geschieht Bildung. Weil sie Fragen haben. Fragen über die Welt. Fragen an die Welt.

### Warum-Fragen

Tatjana Schnell, Sinnforscherin an der Universität Innsbruck, nennt es die »Leitertechnik«. Auf ihrer Homepage [www.sinnforschung.org/mein-lebenssinn/leitfaden](http://www.sinnforschung.org/mein-lebenssinn/leitfaden) stellt sie einen Leitfaden für Erwachsene zur Erkundung des individuellen Lebenssinns vor: »Wenn Sie sich und



**Jedes Kind ist neugierig und will deshalb lernen. Und wir müssen der Verliebtheit unserer Kinder in die Welt dienen.**

Oskar Negt

Ihrem Leben wirklich auf den Grund gehen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die Leitertechnik: Wann immer Sie im Leitfaden ein »Warum« entdecken, stellen Sie sich diese Warum-Frage so häufig, bis Sie auf die grundlegende Bedeutung Ihrer Überzeugung/Einstellung/Tätigkeit stoßen.« Auch im »Land der Fragen« haben pädagogische Fachkräfte das große Schild »Herzlich willkommen daheim!« aufgestellt. Es verspricht eine Fülle von Unterstützungsmöglichkeiten für die Weltaneignung der Kinder und zwar nicht nur die der äußeren, sondern auch die der inneren, sprich: ihrer Gefühle.

Am besten gelingt diese Unterstützung, indem Erwachsene die Kinder nicht bewerten – weder ihr Tun, noch

ihre Gefühle. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul hat den Schmerz, die Verzweiflung und die Ohnmacht der Kinder in »kindergarten heute« (1/2011) einmal so beschrieben: Wie erleben Kinder die Machtausübung von Seiten der Erwachsenen? Ich erinnere mich an eine Antwort eines fünf Jahre alten Mädchens (im Rahmen von Interviews für einen Dokumentarfilm). Auf die Frage: »Was ist das Schlimmste für dich, was Erwachsene im Kindergarten beschließen?« antwortete sie, nachdem sie eine ganze Weile nachgedacht hatte: »Das Schlimmste ist, dass sie uns nicht erlauben, sauer zu sein!« Das hat den Interviewer so erstaunt, dass er nachhakte: »Aber ist das wirklich wahr, ist es nicht erlaubt, dass du sauer bist?« Das Mädchen dachte wieder lange nach: »Ja, aber wenn ich einen Grund habe, möchte ich sauer sein!« Nach dreizehn Sekunden fügte sie hinzu: »Und die Erwachsenen entscheiden darüber, ob mein Grund gut ist oder nicht!«

## Ich-Botschaften

Gut ausgebildete pädagogische Fachkräfte hingegen nehmen kindliche Ausdrucksweisen – auch in all ihren familienkulturspezifisch unterschiedlichen Formen – ernst. Gerade auch, wenn sie für sie selbst möglicherweise schwer verständlich sind. Ihr Ziel ist, Kinder in

kender Ich-Botschaften und ermutigender Fragen auf, wie z.B.:

### In der Wut-Landschaft

- Ich verstehe, dass du wütend bist.
- Das ist (noch) schwer (für dich).
- Was tut dir jetzt gut?
- Hast du eine Idee, wie du das (besser) hinkriegst?



einer möglichst vorurteils-bewussten Haltung beim Erwerb folgender individueller Lebens-Kompetenzen zu unterstützen (hier auszugsweise zitiert aus dem baden-württembergischen Orientierungsplan, Fassung v. 15.03.2011, S. 159):

### Kinder

- lernen, sich selbst, ihre Gefühle und die anderer wertzuschätzen und entwickeln zunehmend ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen,
- eignen sich Einfühlungsvermögen und Mitgefühl an und agieren bzw. reagieren angemessen,
- entwickeln einen angemessenen, sozial verträglichen Umgang mit den eigenen Emotionen,
- finden entwicklungsgerechte Konfliktlösungen,

Folgerichtig bauen die Fachkräfte im »Land der Fragen« vielerorts auch Verständigungsbrücken mit der Kraft stärke

- Kann ich dich dabei unterstützen?
- Warst du schon einmal so wütend? Weißt du noch, was du gemacht hast, damit's dir wieder besser ging?

### In der Trauer-Landschaft

- Ich verstehe, dass dich das traurig macht.
- Das ist aber (noch) schwer (für dich).
- Was tut dir jetzt gut?
- Hast du eine Idee, was du machen kannst?
- Kann ich dich dabei unterstützen?
- Warst du schon einmal so traurig? Weißt du noch, was du gemacht hast, damit's dir wieder besser ging?

### In der Angst-Landschaft

- Ich verstehe, dass du Angst hast.
- Das ist aber (noch) schwer (für dich).
- Was tut dir jetzt gut?
- Hast du eine Idee, wie du das schaffen kannst?
- Kann ich dich dabei unterstützen?

- Hast du schon einmal solch eine große Angst gehabt und es trotzdem geschafft? Weißt du noch, was du gemacht hast, damit die Angst weniger wurde?

Solche offenen Ich-Botschaften und Fragen folgen dem immer gleichen Prinzip. Im ersten Schritt vermitteln sie den Kindern: Ich spüre, was gerade in dir vorgeht, und ich spüre, wie schwer diese Situation für dich ist. Im zweiten Schritt unterstützen sie die Kinder dabei, ihre Selbstwirksamkeit zu spüren und eigene Lösungen zu finden – eben eine Brücke zur Verständigung.

Bereits junge Kinder begleiten wir auf so auf dem Weg in eine entwicklungsunterstützende Lebenszukunft. Resilienzforscher:innen wie die Professorin für Pädagogische Psychologie Corina Wustmann bestätigen, dass Resilienz u.a. durch eine sichere Umgebung (in der Familie, in der Bildungseinrichtung und im weiteren sozialen Umfeld) eine gute Selbstwertschätzung und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit gefördert wird – auch bezüglich unserer Gefühlswelt.

## Bedürfnisse und Gefühle

Wut, Trauer und Angst zählen (neben der Freude) zu den vier Grundgefühlen menschlicher Existenz. Fatalerweise werden sie auch heute noch vielerorts als »negative« Gefühle bezeichnet. Doch sie gehören zu uns, genauso wie die Freude. Es gilt, sie wahrzunehmen und gut mit ihnen umzugehen. Gabriela von Witzleben schätze ich seit vielen Jahren für ihre Forschungen zu den tieferen Zusammenhängen unserer komplexen Gefühlswelt. Grundlage ihres »Triadischen Prinzips« sind die drei Kernbedürfnisse Autonomie, Beziehung/Kontakt und Sicherheit und die bei einem Mangel daraus entstehenden drei Grundgefühle Wut, Trauer und Angst. In dem von ihr geleiteten Konstanzer »Institut für Triadische Systemik« ([www.triadische-systemik.de](http://www.triadische-systemik.de)) arbeitet der systemische Coach

und Berater Moritz Kühnle. moritz@dreipunkt-beratung.de). Ihn konnte ich für ein Interview zu den drei Kernbedürfnissen und den aus deren Mangel folgenden Grundgefühlen gewinnen:

- Welche Rolle spielen die drei Kernbedürfnisse nach Autonomie, Beziehung/Kontakt und Sicherheit in der Arbeit mit Kindern? Und wie hilft uns dieses Wissen?

Unsere menschlichen Bedürfnisse drücken sich fortlaufend körperlich aus. Kinder haben beispielsweise Bauchschmerzen, wenn sie in die Kita müssen und nicht klar ist, was sie dort erwartet. Oder es hüpfert ihnen das Herz vor Freude, wenn sie eine herausfordernde Situation gemeistert haben. Sie lernen mit der Zeit, dass es in manchen Situationen gut ist, einen kühlen Kopf zu bewahren. All diese Beispiele machen deutlich, dass unser Körper fortlaufend über unsere Bedürfnisse Auskunft gibt. Bei Kindern erfolgt das meist schneller und unmittelbarer als bei Erwachsenen. Diese körperliche Ausdrucksweise lässt sich wahrnehmen, erfragen und einordnen, um sich selbst und Kinder besser begleiten zu können.

- Wie können wir uns und vor allem die Kinder bei der Klärung ihrer Bedürfnisse unterstützen?

Nur, weil ein Kind weint, schreit oder gar verstummt/sprachlos ist, wissen wir noch nicht, was es braucht. Ist es ängstlich, traurig oder wütend? In vielen Situationen können Fragen klären, welches der drei Kernbedürfnisse gerade am meisten eingeschränkt ist. Wenn wir uns und/oder das Kind fragen: »Was genau ist jetzt das Schlimme an deiner Situation?« und »Was brauchst du dafür, dass es besser läuft?«, können wir das Kind sehr gut dabei unterstützen, die Lösung für sein Problem zu finden.

- Wie genau unterscheiden sich die drei Kernbedürfnisse? Und verstehe ich das richtig, dass sie jeweils eine körperliche Entsprechung haben?



Das Kernbedürfnis nach Autonomie ist im Bauch angesiedelt und meint das Maß an Selbstbestimmtheit, mit steuerungsfähigen Impulsen zu agieren. Kann ich in schwierigen Momenten meine Impulse regulieren, schwierige Situationen zuerst analysieren und verstehen, ehe ich handle? Oder bin ich meinem ersten (Handlungs-)Impuls hilflos ausgeliefert? Kann ich Raum einnehmen, meine Grenzen souverän und selbstbestimmt vermitteln? Kann ich mir und anderen Halt geben? Werde ich hingegen in meinem Willen, meinem Bedürfnis nach Autonomie massiv eingeschränkt, reagiere ich mit Wut, die ich – je nach individuellen Erfahrungen – unterdrücke oder möglicherweise in einer aggressiven Form auslebe.

Das Kernbedürfnis nach **Beziehung/Kontakt entspringt dem Herzen**. Fühle ich mich wahrgenommen und anerkannt? Werde ich in meinem Wert als Mensch geschätzt? Wie bezogen bin ich auf mich und andere Menschen? Wie sehr mag ich jemanden oder etwas? Wie ist die Qualität des Kontakts? Wenn es gut läuft, ist der Kontakt offen, warmherzig,

freundlich und zugewandt – ich habe ein gutes, angenehmes Gefühl. Wenn hingegen mein Bedürfnis nach Beziehung nicht beantwortet wird, ist der Kontakt verschlossen, kühl und distanziert, wir fühlen uns unerwünscht und/oder abgelehnt. Trauer entsteht.

Das Kernbedürfnis nach **Sicherheit entsteht im Kopf**. Bin ich orientiert? Kann ich abschätzen, was als nächstes passiert? Wenn ich eine Vorstellung darüber habe, nach welchen Regeln der Tag abläuft, kenne ich mich aus und fühle mich sicher. Bei einem unerfüllten Bedürfnis nach Sicherheit fehlen mir Informationen. Oder mir stehen zu viele Informationen zur Verfügung, und ich bin so überflutet von neuen Eindrücken, die ich nicht strukturieren kann, dass ich wiederum verunsichert bin. Angst macht sich breit.

- Gibt es Rang-Unterschiede zwischen diesen drei Kernbedürfnissen?

Nein, die drei Kernbedürfnisse sind gleichzeitig und gleichwertig wirksam und bedingen einander; keins ist besser oder wichtiger als das andere. In herausfordernden Situationen ist eines jedoch in der Regel bedrohlicher als die anderen beiden und somit für den Moment wirksamer und wichtiger.

- Zum Schluss ein kurzes Fazit?

Die drei Kernbedürfnisse zu erkennen und am eigenen Körper zu erleben, ermöglicht uns ein hohes Maß an Fürsorge für uns selbst und Unterstützung für die anderen. Wenn wir aus drei sehr unterschiedlichen Bedürfnisräumen Fragen stellen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir passgenau auf die individuellen Bedürfnisse eingehen können. Dann werden wir z.B. nicht automatisch Beziehung anbieten, wenn ein Kind weint, sondern genauer hinschauen, welches Bedürfnis unter seinem Verhalten liegt. Ist es vielleicht gar nicht die Nähe, die es gerade braucht, sondern vielmehr Sicherheit oder aber einen Raum für Ruhe und/oder Selbstwirksamkeit.

## Wunder sein

In ihrem Buch »Das triadische Prinzip« von 2019 (S. 24) stellt Gabriela von Witzleben eine Übung vor, die uns darin unterstützt, diese drei Kernbedürfnisse selbst zu erleben und zu begreifen. Es ist hilfreich, sie im Stehen oder Gehen durchzuführen und den Platz beim Wechsel des Fokus auf Bauch, Herz oder Kopf ebenfalls zu wechseln. Lassen Sie sich überraschen: Was verändert sich konkret, wenn Sie ganz bewusst und explizit versuchen, das Zusammenspiel von Innen- und Außenwelt aus nur einem dieser drei Zentren wahrzunehmen.

- Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in den **Bauch**: Geben Sie sich etwas Zeit. Wie nehmen Sie den Raum um sich herum wahr? Wie erleben Sie sich selbst, wenn Sie ganz mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung im Bauch sind? Wie ist Ihr Raumgefühl?
- Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ins **Herz** (den Brustbereich): Wie sind Sie in Beziehung zu anderen Lebewesen, den Möbeln und Gegenständen im Raum? Wer oder was zieht ihre Aufmerksamkeit auf sich? Wie nehmen Sie sich selbst wahr?
- Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in den **Kopf**: Was genau und wie nehmen Sie wahr? Sehen Sie mehr oder weniger Details? Wohin geht Ihr Blick? Wie orientieren Sie sich im Raum? Haben Sie ausreichenden Überblick?

Wenn Sie wollen, machen Sie mehrere Durchgänge und hören bei dem Zentrum auf, das (im Moment) am angenehmsten ist. Weitere Fragen, die hilfreich sein können, sind: Vergegenwärtigen Sie sich, welches der drei Kernbedürfnisse Ihnen in welcher Situation am wichtigsten ist. Vielleicht bekommen Sie bei näherer Betrachtung einen Eindruck, welches Kernbedürfnis Sie in einer Situation näher betrachten wol-



**Barbara Baedeker** ist systemische Therapeutin und Supervisorin. Sie lebt in Freiburg und arbeitet freiberuflich in Einzel- und Gruppensettings im pädagogischen Feld und der Wirtschaft (online und Präsenz). Die (Verständigungs-)Brücken fotografierte die einstige Reise-Journalistin und Berufsfotografin in Deutschland, Kantabrien/Spanien, Kurdistan, Oman und Uganda.

### Kontakt

[www.barbara-baedeker.de](http://www.barbara-baedeker.de)

len? Möglicherweise können Sie auf eine neue Art und Weise begreifen, wie unterschiedlich die Bedürfnisse der Kinder beschaffen sind? Mit Übungen und Fragen wie diesen kommen wir, Schritt für Schritt, der Vision des katalanischen Cellisten und Friedensaktivisten Pablo Casals näher, der selbst unzähligen Kinder Musikunterricht gegeben hat: »Was lehren wir unsere Kinder? Was bringen wir ihnen bei? Dass zwei plus zwei vier ist und dass Paris die Hauptstadt von Frankreich ist. Aber wann werden wir ihnen auch sagen, was sie sind? Wir sollten jedem von ihnen sagen: Weißt du, was du bist? Du bist ein Wunder. Du bist einzigartig. In all den Jahren, die schon vergangen sind, gab es niemals ein Kind wie dich. Ja, du bist ein

Wunder. Und wenn du erwachsen wirst, kannst du dann einem anderen wehtun, der, genau wie du, ein Wunder ist? Du musst daran arbeiten, wir alle müssen daran arbeiten, die Welt zu einer zu machen, die ihre Kinder verdient.« (zit. nach Covey St R (2011): Die 3. Alternative. New York, S. 194)

## Lese- und Netztipps

**Besser eingewöhnen! Fortschritt und Entwicklung im Münchener Modell** von Petra Evanschitzky und Sylvia Zöller aus dem Jahr 2021 ist mit vielen Arbeitshilfen (Orientierungsfragen, Biografiefragen, Haltungsfragen, Erkundungsfragen für das Erst-/Aufnahme-Gespräch etc.) eine Fundgrube für alle, die schon immer gern mit Fragen gearbeitet haben, und eine wunderbare Unterstützung für diejenigen, die zukünftig verstärkt damit arbeiten wollen. Die Liste mit den Fragen zu Wut, Trauer und Angst sind direkt diesem Buch entnommen (S. 110f). **Das triadische Prinzip: Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf** von Gabriela von Witzleben, ebenfalls 2021 erschienen, ist ein leicht verständlich geschriebenes Fachbuch zu unserem komplexen Innenleben. Das kleine Bilderbuch **Emma entdeckt Bauch, Herz und Kopf** von Lisa Lehrmann ist bestellbar auf <https://shop.tredition.com/> indem Sie die Stichworte »Emma entdeckt« in die Suchfunktion des Shops eingeben. **Resilienz – Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern** von Corina Wustmann beleuchtet das Thema, wie es (manche) Kinder schaffen, schwierigen Lebensumständen zu trotzen. Einige Ergebnisse ihrer Forschungen stehen auf [www.pedocs.de/volltexte/2011/4748/pdf/ZfPaed\\_2005\\_2\\_Wustmann\\_Blickrichtung\\_Resilienzforschung\\_D\\_A.pdf](http://www.pedocs.de/volltexte/2011/4748/pdf/ZfPaed_2005_2_Wustmann_Blickrichtung_Resilienzforschung_D_A.pdf) (12.06.2022) zum kostenfreien Download bereit. Das Gedicht **Warum** von Janusz Korczak finden Sie in ganzer Länge auf [www.blm.de/k.weiss/tx\\_korczak.html](http://www.blm.de/k.weiss/tx_korczak.html) (12.06.2022).