

# Die 28 Bedürfnisbereiche nach Sybille Schmitz (2018)

## Eine Übersicht über die Vielfalt der Bedürfnisse von Kindern:

<p><b>Emotionale Wärme und Nähe, Vertrauen, Körperkontakt, sichere Bindung</b></p> <p>Herzenswärme, Geborgenheit, Vertrauen, Schutz, Zuflucht, Liebe, Zuneigung, Körperkontakt, Zärtlichkeit, Kuseln, Aufmerksamkeit, Verbundenheit, sichere Bindung, feste und berechenbare Bezugspersonen, Verlässlichkeit, Treue, Ehrlichkeit, Zugehörigkeit</p> <p>Vertrauensvolle, authentische, liebevolle, stabile Beziehungen</p>	<p><b>Neugierde, Exploration, Lernen, Ausprobieren/Erkunden</b></p> <p>Neues und Unbekanntes entdecken und erforschen, Experimentieren, interessante und alterspassende Lernthemen und Anregungen, Vorbilder, Wissensdrang, Information und Bildung, Inspiration, Abwechslung, Veränderung, Flexibilität, Spontaneität, Zerstreuung, Abenteuerlust, Fernweh, Spannung, Offenheit für Neues, Herausforderungen, eigene Interessen verfolgen</p>
<p><b>Spielen, Selbstwirksamkeit erfahren</b></p> <p>Experimentieren, Probe-handeln (→ so tun, als ob), ausprobieren, sinnlich-körperliche und sinnlich-künstlerische Erfahrungen machen: <i>Musizieren, Tanzen, Bauen, Malen, verschiedene Ausdrucksformen und Materialien, Kneten, Gestalten, Klettern, Matschen, Tönen, Kämpfen, Tiere nachahmen, Rollenspiel, Singen, kreativer Ausdruck, ...</i></p>	<p><b>Auseinandersetzung, Reibung, Konfrontation, Grenzen erfahren, Kräfte messen</b></p> <p>mit zunehmendem Alter Grenzen erweitern, sich abgrenzen, Kräfte messen, Kämpfen, sich selbst schützen können, sich unterscheiden von anderen und mit diesen Unterschieden bewusst umgehen, Wettbewerb, Abstand von anderen, Distanz/Abgrenzung</p>
<p><b>Ruhe, Verweilen-dürfen, Muße, Pause, Entspannung, (Tag)Träumen, Besinnung</b></p> <p>Rückzug, Zerstreuung, Stille, Langeweile, Langsamkeit, unverplante Zeit, Pause, Auszeiten, freie Zeit, Geduld, Schlaf/Sich-Ausruhen, Erholung, Innehalten, Sich besinnen, Besinnung, Verarbeiten (innerlich), Bummeln/schlendern</p>	<p><b>Leistung, einen Beitrag in der Gemeinschaft leisten, Verantwortung übernehmen, Teilhabe</b></p> <p>Arbeit, Aufgaben erhalten/erfüllen dürfen, Disziplin, Anstrengung, die eigene Ausdauer trainieren, etwas bewirken, Selbstwirksamkeit, Teilhabe, Mithelfen, Fürsorge, etwas gemeinsam tun, Partizipation, Mitbestimmen, Mitgestalten</p>
<p><b>Humor, Geduld, Optimismus, Großzügigkeit, Leichtigkeit</b></p> <p>Lachen, Spaß, miteinander geteilte Zeit &amp; Freude, Leichtigkeit, (Aus)Gelassenheit, Geduld, Nachsicht, Zuversicht, Optimismus, Rücksichtnahme, Großzügigkeit, das Leben feiern/sich freuen</p>	<p><b>Ermutigung, Ansporn, Zuspruch</b></p> <p>Bestärkung, Unterstützung, Erfolge miteinander feiern und würdigen, Inspiration, Mutmacher, Zutrauen (= Das Kind erlebt: „Jemand traut mir etwas zu!“), kraftgebende Worte</p>
<p><b>Unbekümmertheit, Frieden, Ausgeglichenheit, Harmonie</b></p> <p>Erleben von Sicherheit in der Gemeinschaft, Stabilität, innere Ruhe, Gewaltfreiheit, Schutz, körperliche (und seelische) Unversehrtheit, friedliches Zusammenleben, Sorglosigkeit</p>	<p><b>Sinnlichkeit, Bewegung, den eigenen Körper erspüren, Achtsamkeit, den eigenen Körper bewohnen/beseelen</b></p> <p>die Wahrnehmungssinne erproben, den eigenen Körper erspüren, Integration der Sinne, Genuss, Orientierung in Raum und Zeit, Achtsamkeit, Sanftheit, Schutz vor Reizüberflutung,</p>
<p><b>Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung, Eigenes Erleben und Empfinden, eigene Lösungen finden dürfen</b></p> <p>Autonomie(erleben), Freiräume, Selbstentfaltung, Selbstverwirklichung, Selbstständigkeit, Selbstachtung, Identität, freies bzw. unabhängiges Denken, Freiheit, „Flügel“, Meinungsfreiheit, Toleranz, eigene Lösungen finden, Kreativität, Selbstvertrauen, Zutrauen und Loslassen der Erwachsenen, Unabhängigkeit</p>	<p><b>Sinn, Werte, Orientierung, Kohärenz, Spiritualität</b></p> <p>den Sinn von Situationen, Interaktionen u. Abläufen erkennen und verstehen können (Transparenz), in der Gemeinschaft gewachsene und gelebte Werte erfahren (Vorbilder, soziale Rollen) und verinnerlichen, Identität in Bezug auf Werte und Sinn, Ahnung von der Wirklichkeit hinter dem Sichtbaren, Spiritualität, <i>[Kohärenz = das eigene Leben und Handeln wird als subjektiv sinnvoll, verstehbar und handhabbar erlebt]</i></p>
<p><b>Bewusst Abschied nehmen, Trauern, Loslassen, Rituale zum Abschied</b></p> <p>etwas abschließen oder zu Ende bringen, ein Erlebnis verarbeiten und integrieren, neu anfangen ohne Altlasten, Rituale zu Übergängen, Brüche und lose Enden im Leben verarbeiten, Traurig sein im Sinne von Verarbeiten, Wehmut, Neufindung nach Krisen oder Veränderungen, Neubeginn</p>	<p><b>Gemeinschaft, Freundschaft, Spielkameraden, Mitmachen dürfen, gemeinsames Handeln, Verbundenheit</b></p> <p>etwas gemeinsam versorgen/pflegen/gestalten, Respekt, sich als Teil der Gemeinschaft erleben, Verbundenheit, Familie, Vorbildern nacheifern, Nachahmen, Kooperation, Solidarität, Fürsorge, (Gruppen)Zugehörigkeit, Identität in der Gemeinschaft, der Gemeinschaft bzw. einem höheren Ziel dienen, kulturelle Zugehörigkeit, „Wurzeln“</p>

# Die 28 Bedürfnisbereiche nach Sybille Schmitz (2018)

## Eine Übersicht über die Vielfalt der Bedürfnisse von Kindern:

<p><b>Rituale, Verlässlichkeit, Wiederkehrendes, Kontinuität, Bekanntes</b></p> <p>Vertrautes, Wiederholung, nachvollziehbare und kindgerechte Übergänge (im Kiga UND in der Familie), Beständigkeit, Gewohntes, wiederkehrende Abläufe, Eingewöhnung, Sicherheit, Gewohnheiten, Routine, Bewahren, (kulturelle) Traditionen, Heimat, „Wurzeln“</p>	<p><b>Kontakt, Dialog, Kommunizieren, gesehen und gehört werden</b></p> <p>verstanden und ernstgenommen werden, einbezogen werden, gespiegelt werden, informiert werden, sich mitteilen, Austausch, mit anderen in Kontakt sein, Rückmeldungen erhalten, respektvolles und konstruktives Feedback bekommen, Gedanken und Gefühle ausdrücken</p>
<p><b>Extrovertierte Bewegung und Ausdruck, Lebendigkeit, „Action“, Tatendrang, Intensität</b></p> <p>etwas (in der Welt) bewegen/bewirken, Energie, Thrill, Spannung, Schnelligkeit, die eigene Kraft und Geschicklichkeit erfahren, Aktivität, den eigenen Mut erproben, Tatendrang, Eigeninitiative, Risikofreude, Intensität, Abenteuerlust, die Wahrnehmungssinne erproben (<b>nach außen gerichtete Energie</b>), die eigenen Grenzen überschreiten</p>	<p><b>Introversion: in sich gehen, inneres Verarbeiten, sich sammeln</b></p> <p>sich innerlich spüren und erfahren, Langsamkeit, Stille, Beobachten, Aufnehmen, Staunen, inneres Verarbeiten, sich sammeln, Zeit zum Nachdenken und Nachspüren, sich „erinnern“, Zentriertheit, Selbstwirksamkeit innen, Gedanken und Gefühle ordnen (<b>nach innen gerichtete Energie</b>), Schutzräume, Rückzugsorte, sich verstecken/zurückziehen dürfen</p>
<p><b>Beistand bei starken Gefühlen, „Entwicklungsbeistand“</b></p> <p>Unterstützung auf dem Weg zur Selbstregulation, Hilfe bei der Integration von (starken) Emotionen</p> <p><i>Beispiele: Wut, Enttäuschung, Trauer, Angst, Trotz, Sorgen, Frustration, Kummer, Stress, Freude, Euphorie, Anspannung, Aufregung, Übermüdung, Überreizung, ...</i></p>	<p><b>Angenommen sein, Akzeptanz, Anerkennung</b></p> <p>Würdigung, Einladung, Bestätigung, Wertschätzung, Respekt, Verständnis erfahren für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>...die eigenen Bedürfnisse, das eigene Tempo,</li> <li>...die eigene (kindliche) Wahrnehmung,</li> <li>...den eigenen Charakter</li> <li>...das begrenzte (kindliche) Weltwissen</li> </ul>
<p><b>Kontrolle, Erklärbarkeit, Vorhersehbarkeit, Verlässlichkeit</b></p> <p>Einfluss nehmen können, Kontrolle über den eigenen Körper und über die eigene Situation haben, Überschaubarkeit, Kontrolle, Erklärbarkeit, Vorhersehbarkeit, Machbarkeit</p>	<p><b>Gerechtigkeit, Fairness, demokrat. Entscheidungsfindung</b></p> <p>fairer und gerechter Umgang mit vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen, faire und nachvollziehbare Regeln, faire Absprachen, demokratische Entscheidungsfindung, Ausgleich</p>
<p><b>Wohlbefinden und Gesundheit</b></p> <p>Gesunde, abwechslungsreiche und freudvolle Ernährung, Essen feiern und genießen, Ästhetik beim Essen, Hygiene, Körperpflege, körperliches und seelisches Wohlbefinden, Vitalität, Genuss</p>	<p><b>In der (wilden) Natur sein, Tiere, Draußen-sein</b></p> <p>frische Luft, Erde, Pflanzen pflegen/ernten, Wasser, Licht, Wind, Naturerfahrungen machen, Tiere versorgen, Freundschaften mit Tieren haben, Tiere beobachten und ihr Verhalten verstehen, Spiel mit Naturmaterialien</p>
<p><b>Trost, seelischer Beistand, Anteilnahme erfahren</b></p> <p>Zuspruch, Zuwendung, Rückenstärkung, Anlehnungsbedürfnis, Zuflucht, Auftanken, sich rückversichern, Mitgefühl erfahren, Resonanz (emotionales Mitschwingen), Aussprache und Versöhnung nach Streit oder Konflikten, Wiedergutmachung</p>	<p><b>Regeln, klare Struktur, Führung, Grenzen, Ordnung</b></p> <p>Orientierung, Anleitung, Halt, Klarheit, Schutz, Stabilität, Sicherheit, Vorbilder, zu Jemandem aufschauen können. Führung durch konsequentes, berechenbares, freundliches Erziehverhalten</p>
<p><b>Rhythmus</b></p> <p>ausgewogener, achtsamer und kindgerechter Umgang mit den folgenden Zyklen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tag – Nacht, Wach sein – Schlafen</li> <li>Biorhythmus, Aktion – Ruhe,</li> <li>Hunger/Durst – satt sein,</li> <li>Kontaktphasen – Aktionsphasen,</li> <li>Bindung – Exploration, Nähe – Distanz,</li> <li>laut – leise, schnell – langsam,</li> <li>Wachstum – Stagnation – Rückschritte, ...</li> </ul>	<p><b>Zeit: Kinder brauchen Zeit...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>...um ihre Entwicklung in ihrem Tempo vollziehen zu können.</li> <li>...um sich einen Überblick über die aktuelle/eine neue Situation verschaffen zu können.</li> <li>...um sich sammeln zu können und sich dann auf die nächste Aktivität einlassen zu können.</li> <li>...um sich an ein neues Geschehen anpassen zu können.</li> <li>...um begreifen und lernen zu können.</li> </ul> <p>Manchmal brauchen Kinder nur eine oder zwei Minuten mehr Zeit und eine Situation eskaliert nicht.</p>