



## KINDLICHE BEDÜRFNISSE

# Die zwölf Wünsche eines Kindes

Ein Kind kann selten so klar sagen, was es braucht, wie ein Erwachsener das könnte. Aus unserer Beratungspraxis haben wir zwölf stille, wiederkehrende Wünsche zusammengetragen, die uns in Gesprächen mit Familien immer wieder begegnen, und in Sätze übersetzt, die im Alltag wirklich helfen.

Von Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger 6 Min. Lesezeit

Kinder senden ihre Bedürfnisse selten als klare Botschaft. Häufiger zeigen sie sich als Trotz, als Rückzug, als eine Frage, die dreimal wiederholt wird, oder als ein Verhalten, das uns rätseln lässt. Wenn wir diese zwölf Wünsche im Hinterkopf behalten, verstehen wir viele Situationen im Alltag leichter, und reagieren gelassener.

### 1. Lass mich fühlen, dass ich richtig bin, so wie ich bin

Kinder brauchen die Gewissheit, dass ihre Existenz nicht an Leistung, Stimmung oder Verhalten geknüpft ist. Ein einfacher Satz wie „Ich mag dich, auch wenn du heute wütend bist“ trägt oft mehr als jedes Lob für gutes Benehmen.

### 2. Nimm dir Zeit für mich, auch wenn nichts Wichtiges passiert

Nicht jede gemeinsame Zeit muss geplant oder besonders sein. Zehn Minuten ohne Handy, ohne Ziel, nur zusammen auf dem Boden sitzen, wirken oft nach, weil sie zeigen: Du bist mir wichtig, auch ohne Anlass.

### 3. Setz mir Grenzen, aber mit Wärme

Grenzen geben Kindern Halt, solange sie nicht als Ablehnung erlebt werden. Der Unterschied liegt oft im Tonfall: „Nein, das geht jetzt nicht“ klingt anders als „Nein, das geht jetzt nicht, weil ich dich schützen will.“

*Ein Kind, das sich sicher gebunden fühlt, kann Grenzen annehmen. Ein Kind, das sich abgelehnt fühlt, kämpft gegen sie.*

### 4. Lass mich Fehler machen, ohne mich dafür zu beschämen

Fehler gehören zum Lernen. Wenn ein verschütteter Becher oder eine vergessene Hausaufgabe mit Beschämung statt mit Gelassenheit beantwortet wird, lernt ein Kind eher, Fehler zu verstecken, als aus ihnen zu lernen.

### 5. Erklär mir, warum, nicht nur was

„Weil ich das sage“ befriedet den Moment, aber nicht das Verständnis. Eine kurze, altersgerechte Begründung kostet wenig Zeit und hilft Kindern, Regeln nachzuvollziehen statt sie nur zu erdulden.

### 6. Vertrau mir etwas zu, auch wenn es dir schwerfällt loszulassen

Selbstwirksamkeit entsteht durch echte, kleine Verantwortung: den Tisch selbst decken, den Schulweg teilweise allein gehen, eine eigene Entscheidung treffen dürfen, auch wenn sie nicht perfekt ausfällt.

### 7. Sei ehrlich zu mir, auch wenn die Wahrheit unbequem ist

Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt, auch ohne die Einzelheiten zu kennen. Eine altersgerechte, ehrliche Antwort schafft mehr Vertrauen als eine Beschönigung, die später auffliegt.

### 8. Lass mir Langeweile, ich brauche sie zum Wachsen

Unverplante Zeit ist kein verlorenes Potenzial, sondern der Raum, in dem Fantasie, Selbststeuerung und eigene Interessen entstehen. Ein voller Terminkalender lässt dafür oft zu wenig Platz.

### 9. Streitet vor mir, aber versöhnt euch auch vor mir

Kinder müssen keinen konfliktfreien Haushalt erleben, um sich sicher zu fühlen. Was sie brauchen, ist zu sehen, dass Streit lösbar ist, und dass auf einen Konflikt wieder Nähe folgt.

### 10. Hör mir zu, auch wenn meine Sorgen dir klein erscheinen

Ein verlorenes Spielzeug oder ein Streit auf dem Spielplatz wirkt aus Erwachsenensicht oft nebensächlich. Für ein Kind ist es in diesem Moment die ganze Welt, und ernst genommen zu werden macht den Unterschied.

### 11. Gib mir Verantwortung, die zu meinem Alter passt

Weder Überforderung noch ständiges Abnehmen von Aufgaben helfen einem Kind, seine Kompetenzen zu entdecken. Passende, wachsende Verantwortung tut das.

### 12. Zeig mir, dass ich geliebt werde, auch wenn ich es dir schwer mache

Gerade in schwierigen Momenten, einem Wutanfall, einer Grenzüberschreitung, ist die Botschaft „Ich bleibe bei dir“ am wichtigsten, auch wenn das Verhalten selbst nicht in Ordnung war.

Diese zwölf Wünsche sind kein Programm, das man an einem Wochenende abarbeitet. Sie sind eher eine Erinnerung, zu der man im Alltag immer wieder zurückkehren kann, besonders in den Momenten, in denen ein kindliches Verhalten schwer zu verstehen ist. Wenn Sie merken, dass ein bestimmter Wunsch in Ihrer Familie gerade besonders im Vordergrund steht, sprechen wir gern im kostenlosen Vorgespräch darüber, welche konkreten Schritte für Ihre Situation passen.

---

#### Private Kindererziehung

Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger · Leibnizstraße 30, 10625 Berlin

Telefon: 0162 61 31 977 · E-Mail: [info@private-kindererziehung.de](mailto:info@private-kindererziehung.de)

Diesen und weitere Tipps finden Sie auch online: [www.private-kindererziehung.de/tipps/zwoelf-wuensche-eines-kindes/](http://www.private-kindererziehung.de/tipps/zwoelf-wuensche-eines-kindes/)