

Liebevoll am Limit

Bedürfnisorientierte Erziehung

In den sozialen Medien wird bedürfnisorientierte Erziehung oft zu einem performativen Regelwerk, das vor allem Mütter stark unter Druck setzt. Wo liegt die Grenze zwischen Feinfühligkeit und Selbstaufgabe? Welche Strategien helfen dabei, liebevoll zu erziehen, ohne sich selbst ständig zu überfordern?

VON NINA HIERZENBERGER

Dianas vierjährige Tochter hat einen Wutanfall. Sie weint, tobt, brüllt und strampelt – und das ausgerechnet im Supermarkt. Diana atmet durch. Anstatt zu schimpfen oder selbst wütend zu werden, bleibt sie nach außen hin ruhig, setzt sich zwischen den Regalen auf den Boden und nimmt ihr Kind in den Arm. „Ich nenne das Aushalten“, sagt Diana. „Manchmal lassen wir auch einfach alles stehen und gehen ohne Einkauf nach Hause. Hinter dem Weinen und Toben steckt oft einfach das Bedürfnis nach Nähe.“

Bedürfnisorientiert: Was heißt das?

Bedürfnisorientierte Erziehung (auch: Gentle Parenting) bedeutet grundsätzlich: Kinder werden in ihren Bedürfnissen ernst genommen, alle Gefühle werden geduldig begleitet. „Eltern behandeln Kinder als eigenständige Menschen mit legitimen emotionalen und entwicklungsbezogenen Bedürfnissen. So gestalten sie eine respektvolle, bindungsorientierte Beziehung“, erklärt Dr. Karin Schwarz, Psychotherapeutin aus Linz. Sie begrüßt diesen Ansatz vor allem deshalb, weil er einen Bruch mit früheren Erziehungspraktiken darstellt, die stark von Macht, Kontrolle und

Manipulation geprägt waren. „Heute wissen wir, dass alle Gefühle zum Leben dazugehören und dass Kinder sie mit einer emotional verfügbaren Bezugsperson regulieren lernen dürfen.“

Auch Beraterin und Familiencoach Nicola Puchas aus Wien findet den Ansatz im Kern wertvoll: „Eltern sind ihren Kindern heute oft sehr zugewandt. Es wird vorgelebt, dass Strafen, Drohungen und Beschämungen in der Familie keinen Platz haben.“

Wenn Social Media aus Haltung Leistung macht

Eva, Patchwork-Mama von zwei Kindern, rutscht während ihrer Schwangerschaft über ihren Instagram-Algorithmus in die „bedürfnisorientierte Bubble“. Dort suggerieren unzählige Inhalte einen einfachen Fahrplan: zunächst die Gefühle des Kindes anerkennen und benennen, dann eine eigene Grenze setzen und schließlich spielerisch umlenken. Eva ist selbst in einem gewaltvollen Haushalt aufgewachsen – umso wichtiger ist es ihr, ihre Kinder gewaltfrei zu erziehen. Sie konsumiert immer mehr Reels, Podcasts und Beiträge zum Thema und möchte das Konzept unbedingt perfekt umsetzen. →





Beratung und Familiencoaching
Nicola Puchas
www.puchas-coaching.at



Psychotherapeutin
Dr. Karin Schwarz
www.dr-karin-schwarz.at

Im Alltag erlebt Eva dann das Gegenteil vom Erhofften: Schnell werden aus Kleinigkeiten plötzlich große Eskalationen. Das aktive Anerkennen kleiner Konflikte, etwa beim Anziehen oder Losgehen, vergrößert die Probleme oft unnötig. „Im Nachhinein dachte ich mir oft: Der Sechsjährige hat bloß kurz getrotzt – und ich habe ihn überhaupt erst auf die Idee gebracht, dass er auch richtig wütend sein könnte“, erzählt Eva. Je mehr Videos sie in den sozialen Medien sieht, in denen alles problemlos zu funktionieren scheint, desto schlechter wird ihr Gewissen. Der Druck wächst, Eva plagt Selbstzweifel: „Was mache ich falsch?“ Auch Diana kennt diesen Effekt: „Man vergisst leicht, dass auch diese Social-Media-Eltern schlechte Tage haben und meist nur das zeigen, was sich gut verkauft.“ In ihrer Praxis beobachtet Puchas einen klaren Trend: Meist sind es die Mütter, die sich in den sozialen Medien vergleichen und starken Druck verspüren, „alles richtig“ zu machen. Läuft etwas mit dem Nachwuchs schief, neigen sie dazu, die Schuld bei sich selbst zu suchen. „Wer sich mit bedürfnisorientierter Erziehung beschäftigt, hat oft Angst, etwas falsch zu machen – und Angst ist selten ein guter Ratgeber, denn Fehler passieren nun einmal“, so Puchas. „Perfektion ist mit Elternschaft unvereinbar, weil diese per se ein dynamischer, fehleranfälliger und nicht kontrollierbarer Prozess ist“, erklärt Schwarz. „Wer mit einem perfektionistischen Anspruch in diese Rolle geht, gerät zwangsläufig in chronische Überforderung.“

Bedürfnisorientiert ist nicht grenzenlos

Sowohl Schwarz als auch Puchas warnen davor, Bedürfnisorientierung mit Selbstaufgabe zu verwechseln. Dazu gehört auch, zwischen Bedürfnissen und Wünschen zu unterscheiden. Ein neuer Pullover oder mehr Bildschirmzeit sind keine Bedürfnisse, und nicht alles muss sofort und vollständig erfüllt werden. Puchas betont: „Wichtig sind die Bedürfnisse aller Familienmitglieder.“

Schwarz wird noch deutlicher: Verwechselt man Bedürfnisorientierung etwa damit, Grenzen oder Konflikte gänzlich zu vermeiden, verlieren erschöpfte Eltern ihre regulierende Funktion im Familiensystem. „Dann werden sie zum Animateur oder Diener“, erklärt Schwarz. Den Kindern fehlt es an Orientierung und Frustrationstoleranz, was spätestens in der Pubertät zum Stresstest wird. Gerade dann brauchen sie „präsenztandfeste Erwachsene“, die ihre Bedürfnisse ernst nehmen, aber auch

klare Grenzen setzen und diese einhalten. „Kinder profitieren nicht von selbstaufopfernden Bezugspersonen, sondern von emotional verfügbaren Erwachsenen, die sich als eigenständige Personen regulieren können und auch müssen“, so Schwarz.

Zwischen Feinfühligkeit und Burnout

Eine US-amerikanische Studie, die den Ansatz des „Gentle Parenting“ erstmals systematisch untersucht hat, zeigt: Viele Eltern, die sich diesem Konzept zuordnen, berichten von hoher Zufriedenheit und dem Gefühl, besonders wirksam zu erziehen. Aber: Gerade bei den Gentle Parents, die besonders selbstkritisch sind, finden sich bei über einem Drittel der Gruppe Anzeichen von Burnout.

Wann wird aus Erschöpfung ein Warnsignal? „Wenn die Belastung dauerhaft anhält und keine Erholung mehr möglich ist“, sagt Schwarz. Typisch sind anhaltende Müdigkeit, Reizbarkeit, innere Distanz zur Familie und das Gefühl, kaum noch Freude oder Verbundenheit zu spüren – oft begleitet von Schlafstörungen oder psychosomatischen Beschwerden. „Manchmal haben Mütter auch ein Burn-On“, ergänzt Puchas. „Sie sind dann noch leistungsfähig, brechen nicht zusammen, haben aber Dauerstress. Im Alltag sind sie selbst bei Kleinigkeiten immer kurz davor, auszurasen, und haben ständig eine To-do-Liste im Kopf.“

„Ziemlich oft“ stößt sie an Grenzen, erzählt auch Diana – vor allem beim Aushalten großer Gefühle wie Wut oder Trauer. „Ich merke dann, wie ich selbst ungeduldig und wütend werde. Ich bin auch nur ein Mensch mit tausend To-dos, Mental Load und Schlafmangel.“

Was im Alltag wirklich entlastet


Wie kann bedürfnisorientierte Erziehung gelingen, ohne die eigenen Grenzen ständig zu überschreiten? „Wir haben gemerkt, dass zu viel Entscheidungsspielraum überfordert“, erzählt Diana. „Anstatt zu fragen: ‚Was möchtest du heute essen?‘ oder ‚Was willst du anziehen?‘, geben wir zwei konkrete Optionen, zwischen denen das Kind auswählen darf.“ Eva ergänzt: „Gerade in Trotz-Situationen hilft uns oft Ablenken und Spielen. Das Gespräch über große Gefühle suchen wir erst später.“ Wenn gar nichts mehr geht, sind Pausen essenziell: „Ich sage dann offen, dass auch ich gerade wütend werde, kurz Luft holen muss und gleich wiederkomme“, sagt Diana. „Auch das ist für mich Bedürfnisorientierung.“

Langfristig geht es aber nicht nur um Strategien im Konflikt, sondern um Ressourcen und Prävention. Schwarz betont die Rolle des Umfelds: „Väter und andere Bezugspersonen sind wichtig – nicht durch gelegentliches Mithelfen, sondern durch echte Verantwortung und laufende Kommunikation.“ Gleichzeitig müsse Hilfe auch eingefordert und angenommen werden: „Für viele Mütter ist es schwer, konkret zu sagen, was sie brauchen.“ Puchas rät: „Seid sanft zu euch selbst und schraubt die Ansprüche an euch selbst manchmal ein wenig herunter. Es darf auch leicht gehen.“ Psychotherapie, Beratung oder Coaching können dabei helfen, neue Perspektiven zu eröffnen, Handlungsspielräume zu erweitern und festgefahrene Muster zu erkennen und zu verändern.

Nicht perfekt, aber verbunden

An einem Regentag jammert Diana über nasse Socken, zu Hause ist der Lift kaputt, sie schleppt den Kinderwagen fünf Stockwerke hoch. Oben angekommen sagt ihre Tochter sanft: „Wir haben heute einen schwierigen Tag, oder?“ Und dann: „Mama, jetzt ziehen wir uns erstmal aus, wir chillen kurz – und dann fahren wir in Ruhe zum Kinderturnen.“

Vielleicht ist genau das der Kern bedürfnisorientierter Erziehung: nicht immer alles richtig zu machen, sondern auch im Chaos verbunden zu bleiben. ■



Die Autorin **Nina Hierzenberger** hat Kommunikationswirtschaft studiert und arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Content, Redaktion und Social Media – strategisch, beratend und schreibend. Besonders gern widmet sie sich Themen rund um Reisen, (Pop-)Kultur, Gesundheit und Lifestyle – immer auch mit Blick auf gesellschaftspolitische Zusammenhänge.