



# LIEBE FÜR KINDER

Leitfaden: Kinderbedürfnisse in 6 Phasen

Jede Entwicklungsphase hält  
bestimmte Aufgaben für Kind und  
Eltern bereit.



Alle Menschen entwickeln sich in Phasen. Das beginnt bereits im Mutterleib. Sigmund Freud stand am Anfang, die kindliche Entwicklung genauer unter die Lupe zu nehmen. Nach und nach folgten dann neuere und der Zeit angemessenere Modelle. Ich liebe das Modell „Cycles of Power“ der Psychotherapeutin Pamela Levin, an das ich eigene Erkenntnisse anlehne.

Warum dieses Modell? Sie arbeitet mit Erlaubnissen und Botschaften aus dem Unterbewusstsein.

Sie sagt: Jedes Alter hat bestimmte Bedürfnisse, die ein Kind erfüllt haben möchte und zur gesunden Entwicklung dringend benötigt. Das heißt auch: Wenn man die Bedürfnisse jetzt schon kennt (wenn die eigenen Kinder noch Kinder sind), dann kann man schon richtig was bewirken, dass die Kinder später stabil im Leben stehen und seelisch gesund werden.

Es heißt allerdings auch: Wenn bestimmte Bedürfnisse nicht befriedigt worden sind, kann man sie im Erwachsenenalter noch nachholen. Das ist natürlich schwieriger, als wenn man das „Gute“ schon im Kindesalter mitgekriegt hat. Damit arbeite ich in der Kunsttherapie, denn es gibt die Möglichkeit des Nachnehmens von unerfüllten Bedürfnissen. Zum Glück ☺

Das erfährst du in diesem Skript:

1. Erklärung: Was sind Erlaubnisse?
2. Die Entwicklungsphasen
3. Bedürfnisse der Kinder
4. Glaubenssätze und Botschaften
5. Reinschnuppern in die Phase

## Was sind Erlaubnisse?

Eine Erlaubnis kommt auf dem einfachen Weg direkt von den Eltern:

„DU DARFST den Baum hinauf klettern, ich traue dir das zu!“

oder sie erfolgt im Erwachsenenalter auf ein Verbot im Kindesalter:

„DU GEHST da NICHT hoch! Das ist viel zu gefährlich! Im Erwachsenenalter kann es sein, dass die Person sich nicht traut, zu tun, was ihr gut tut, obwohl sie es weiß. Sie kann aber auch zu der Erkenntnis kommen: „ICH ERLAUBE MIR jetzt den Mut, meinen eigenen Weg zu beschreiten. Ich fühle mich frei und DARF selbst wählen“.

Das ist eine Erlaubnis, die man sich ab jetzt durch Botschaften aus dem Unterbewusstsein genehmigt. Die Botschaften sind das Navi, so wie wir von unseren Eltern gelernt haben, das Leben zu verstehen. Nicht alle dieser Botschaften sind hilfreich. Aus diesem Grund kann es notwendig sein, das Navi neu zu programmieren. Das geschieht häufig erst unter Leidensdruck. In Bildern werden solche Botschaften sichtbar und sie können geändert werden.

# 1. Phase: SEIN

## Entwicklungsalter pränatal – ca. 6 Monate

**Bedürfnisse/Zeitthemen:** Liebe, Wärme, Nähe, Nahrung, Zuwendung, Geborgenheit, Pflege

**Botschaften/Glaubenssätze bei unerfüllten Bedürfnissen**

*Sei nicht!*

*Fühle nicht!*

*Habe keine Bedürfnisse!*

In dieser Zeit befinden sich Mutter und Kind in einer Symbiose, das Kind fühlt sich mit der Mutter eins. Hin und wieder ist es, meist durch äußere Umstände, nicht möglich, dieses Zusammensein durchweg aufrecht zu erhalten. Das kann Ursache sein, sich im Erwachsenenalter nicht dauerhaft sicher zu fühlen und dadurch Ängste zu entwickeln, die nicht offensichtlich erklärbar sind. Manchmal verlieren Menschen ihre Erdung. Ihre Wurzeln sind schwach und brüchig. Sie wissen nicht mehr, dass sie wichtig sind. Das beunruhigt den einen oder anderen sehr. Sie fühlen sich wie ein Puzzleteil, das durch das Weltall fliegt und kein anderes zum Andocken findet. Anderen fehlt die Fähigkeit fühlen zu können ganz und gar. Sie wissen häufig nicht, was ihnen wichtig ist und was ihre eigenen Bedürfnisse sind.

**DIESE BOTSCHAFTEN BRAUCHEN KINDER:**

*Schön, dass du da bist!*

*Du bist vollkommen!*

*Du bist sicher behütet!*

*Du kannst vertrauen!*

*Ich bin immer für dich da!*

*Du wirst von mir in pure Liebe gebettet!*

## 2. Phase: RHYTHMUS

Entwicklungsalter ca. 6 – 18 Monate

**Bedürfnisse/Zeitthemen:** Neugierde, sinnlich erfahren dürfen, Sauberkeitserziehung, Bewertungen, Umgang mit Emotionen, Essverhalten

**Botschaften/Glaubenssätze bei unerfüllten Bedürfnissen**

*Tu nichts! Sei passiv!*

*Sei nicht so neugierig!*

*Sei stets stark und kämpferisch!*

*Sei immer fröhlich! Sei der Sonnenschein der Familie!*

*Sei immer die Kranke!*

In dieser Phase nehmen Kinder mit ihrem Tun das erste Mal erkennbar aktiv am Leben teil. Sie bewegen sich rollend, robbend und laufend und probieren aus, andere Objekte in Bewegung zu versetzen. Sie erkunden Gerüche, schmecken mit der Zunge und schlecken alles an was geht. Damit werden Oberflächen aufgespürt und auch die Temperaturen der Gegenstände unterschieden. Es kommt zur Befriedigung der Sinne durch die Neugier, die jedes Kind in sich trägt. Kinder möchten alles probieren, es ist nicht relevant, ob etwas richtig oder falsch ist. Es handelt sich dabei lediglich um die Erfahrung und nicht um die Bewertung. Genauso sieht es mit ihren Emotionen aus. Haben Kinder Wut, dürfen sie die nicht immer ausleben, obwohl es wirklich wichtig wäre, dem Trotzkopf die Wut rausschreien zu lassen. Er würde im Erwachsenenalter keine negative Assoziation zu bestimmten Gefühlen entwickeln. Da wäre die Wut einfach nur eine Aktion oder Reaktion, nicht etwas negatives Belegtes. So beginnen bereits Kinder ihre Gefühle zu unterdrücken.

**DIESE BOTSCHAFTEN BRAUCHEN KINDER:**

*Du darfst alles ausprobieren!*

*Sei neugierig!*

*Deine Gefühle dürfen einzigartig sein!*

*Ich helfe dir, wenn du mich brauchst.*

*Du darfst deine Emotionen in aller Vielfalt ausdrücken!*

### 3. Phase: KRAFT

#### Entwicklungsalter ca. 18 Monate bis 3. Lebensjahr

**Bedürfnisse/Zeitthemen:** selbstständiges Denken, eigene Erfahrungen machen, zielgerichtetes Verhalten ausprobieren, erkennen des Ichs, lernen von Vorbildern

**Botschaften/Glaubenssätze bei unerfüllten Bedürfnissen**

*Denke nicht!*

*Habe keine Bedürfnisse!*

*Mach keine Fehler!*

*Mach's so, wie ich es dir sage!*

*Du musst alles schaffen!*

*Das kannst du noch nicht!*

In dieser Phase wird erlebt, sich rational und emotional zu positionieren. Die Bezugspersonen sind gefordert, dem Kind ausreichend Raum zur Selbsterprobung und gleichzeitig das Gefühl von Sicherheit zu geben. Es darf ein Kind nicht überfordert werden, keine Aufgaben übernehmen müssen, die dem Alter des Kindes nicht entsprechen. Kinder dürfen in einer beschützten Umgebung mit Unterstützung und Ermutigung zu Neuem wachsen. Eltern sind jetzt Vorbilder und was sie tun wird übernommen. Ermutigungen sind sinnvoll. Bestrafungen, machen aus Kindern ängstliche, mutlose Erwachsene. Kindern, bei denen das: Nein! nicht akzeptiert wurde, verlernen die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und passen sich an. Sie werden oft ängstlich, fühlen nicht was sie brauchen und fühlen sich anders oder falsch. Überforderung in der Erziehung kann später zu zwanghaftem Verhalten führen.

**DIESE BOTSCHAFTEN BRAUCHEN KINDER:**

*Du darfst selbst deinen Weg zur Lösung entdecken!*

*Du darfst Frustration spüren!*

*Jeder Moment darf ein Neubeginn werden.*

*Schaffe dir deine Grenzen!*

*Du bist nicht für andere verantwortlich!*

## 4. Phase: ICH BIN

### Entwicklungsalter ca. 3. – 6. Lebensjahr

**Bedürfnisse/Zeitthemen:** Ich selbst sein dürfen, selbst herausfinden was Realität und Phantasie sind, Abgrenzung vom anderen Geschlecht, aus eigenen Erfahrungen lernen und die Konsequenzen tragen

**Botschaften/Glaubenssätze bei unerfüllten Bedürfnissen**

*Sei nicht gesund!*  
*Sei schwach!*  
*Sei nicht erfolgreich!*  
*Frag nicht nach!*  
*Halt dich still!*  
*Fühle nicht!*

Kinder entdecken in diesem Alter ihre eigene Identität. Sie beginnen sich mit bestimmten Rollen zu identifizieren, grenzen sich ab von den Eltern und spielen deren Verhalten nach. Sie lernen auch die Abgrenzung DU-ICH kennen und unterscheiden zwischen Mann & Frau. Sie brauchen Balance zwischen selbstständigem Lernen und weiterhin Schutz durch die Erziehenden. Das sind in dieser Zeit meist die Eltern und die KITA. In der Zeit geht es auch um Anpassung an Regeln und den Ausgleich durch selbstständiges Handeln. Hier kommt es auf den Erziehungsstil an und dieser ringt um Ausgleich zwischen Selbstständigkeit und Autorität.

**DIESE BOTSCHAFTEN BRAUCHEN KINDER:**

*Du bist pure Liebe.*  
*Du brauchst nichts leisten, um geliebt zu werden.*  
*Du darfst gesund sein!*  
*Du darfst wissen, wer du wirklich bist.*  
*Tiefe Bedürfnisse und Stärke dürfen nebeneinander existieren.*  
*Du darfst erfolgreich sein.*

## 5. Phase: WANDEL

### Entwicklungsalter ca. 6. – 12. Lebensjahr

**Bedürfnisse/Zeitthemen:** Ziele erreichen, Fehler machen – ohne Sanktionen, Entfaltungskraft entwickeln, eigene Strategien, zielgerichtetes Ausprobieren, eigene Meinung

#### Botschaften/Glaubenssätze bei unerfüllten Bedürfnissen

*Mach nie Fehler!*

*Sei immer richtig!*

*Sei immer wie Mutter, Vater ...!*

*Pass dich an!*

*Mach's, wie man es in der Regel tut!*

*Mach keine eigenen Erfahrungen!*

Diese Zeit beinhaltet für Kinder die Möglichkeit der Entdeckung der Welt, da sie sich in der Schule durch weit gefächerte Lernwelten tummeln können. Das Spektrum ist dabei groß, persönliche Interessen zu erkennen und zahlreiche Dinge auszuprobieren. Werte wurden durch die Bezugspersonen bisher vermittelt, nun kommt es zusätzlich zu neuen Regeln, wodurch sich die Kinder Konzepte im Denken und Handeln zu eigen machen. Man könnte sagen: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“, was bedeutet, das bisher spielerisch erlebte Konzepte im Alltag zum Tragen kommen. Unser Schulsystem, das ist jetzt meine Meinung, gibt allerdings nicht ausreichend Spielraum, um frei lernen zu können und Fehler machen zu dürfen. Es wird mehr vorgebetet, was erlebt werden soll, wie gelernt werden muss, eigene Erfahrungen bleiben dabei aus. Eigene Wege sind nicht erwünscht und werden auch nicht honoriert. Genauso werden Fehler durch Benotung sanktioniert, wodurch die Kinder in eine Norm gepresst werden. Bleibt die Freiheit zusätzlich im Zuhause aus, aus Erfahrungen lernen zu dürfen, entwickeln sich die Kinder zu angepassten funktionierenden Menschen.

#### DIESE BOTSCHAFTEN BRAUCHEN KINDER:

*Du darfst deinen eigenen Weg gehen.*

*Deine Meinung ist immer richtig, sprich sie offen aus!*

*Du darfst empfangen, ohne dafür leiden zu müssen.*

*Dein Leben darf auf einzigartigen Werten stehen.*

*Fehler sind erlaubt, sie sind wichtige Impulse.*

*Du darfst NEIN sagen und dich zurückziehen.*

## 6. Phase: ALLES NEU

Entwicklungsalter ca. 13. – 19. Lebensjahr

**Bedürfnisse/Zeitthemen:** Rollenwechsel, Ablösung in Liebe, einen neuen Platz in der Gesellschaft einnehmen, sexuelle Identität, Veränderungen des Körpers

**Botschaften/Glaubenssätze bei unerfüllten Bedürfnissen**

*Sei nicht erwachsen!*

*Sei nicht sexuell!*

*Mach es wie ...., geh nicht deinen eigenen Weg!*

*Sei nicht erfolgreich!*

*Du bist für deine Eltern verantwortlich!*

*Bleib klein!*

Diese Phase geht mit enormen Veränderungen bei den Jugendlichen einher. Es ist die Zeit des Umsetzens in die Realität, wie sie sich in ihrer eigenen Art begreifen. Sie wollen sie selber sein, losgelöst von der Realität der Eltern, den Lehrern und Bezugspersonen. Es beginnt der Weg, eine selbstständige unabhängige Person zu werden. Und er ist oft holprig. Besonders für die Eltern ist es eine der größten Herausforderungen während der Erziehung und Begleitung des Kindes. Das Loslassen scheint für die Teenies normal zu sein, ist es auch... aber für die Eltern ist es ein großer Verlust in ihrem Leben, wenn ein Kind sich löst und bald das Haus verlässt. Aus diesem Grund klammern viele Eltern und umso größer wird der Kampf des Jugendlichen für seine Freiheit. Das Interesse an den Eltern sinkt, es braucht jetzt andere Menschen, denen man seine Sorgen anvertrauen kann. Oft sind es Freunde. Die Jugendlichen werden jetzt zu einer erwachsenen Persönlichkeit. – Womöglich anders als gedacht, gewünscht oder gar von den Eltern geplant. Unterstützen können Eltern hier mit Offenheit und Verständnis, soweit die Sicherheit des Jugendlichen gewährleistet wird.

**DAS DARF MIT AUF DEN WEG:**

*Ich bin für dich immer da!*

*Komm auf mich zu, wenn du Hilfe brauchst!*

*Probier es aus (Praktika für eine Ausbildung)!*

*Sammele Erfahrungen!*


*Du darfst Verantwortung übernehmen!*

*Du kannst immer wieder nach Hause kommen!*



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!  
Doreen Gündel

Mehr dazu:

- 
- Biografiearbeit im Coaching / Einzelstunden für Erwachsene
  - Biografiearbeit lernen: Selbsterfahrung und Ausbildung zum Intuitiven Malcoach
  - Kartenset für Eltern, Kinder, Malcoaches & Therapeuten
  - Energiearbeit für Körper, Geist & Seele