



Leseprobe aus Pothmann, Soziale Kompetenz für Kinder, 978-3-621-29069-2  
© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-29069-2>

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
<b>1 Einleitung: Die Relevanz der sozialen Kompetenz im Kindesalter</b>	<b>10</b>
<b>2 Aufbau sozialer Fertigkeiten</b>	<b>16</b>
<b>3 Sozialanamnese</b>	<b>25</b>
<b>4 Bedürfnisse</b>	<b>37</b>
<b>5 Selbst- und Fremdwahrnehmung</b>	<b>63</b>
<b>6 Ressourcen</b>	<b>86</b>
<b>7 Wut und Aggression</b>	<b>100</b>
<b>8 Impulsivität</b>	<b>118</b>
<b>9 Soziale Angst</b>	<b>136</b>
<b>10 Soziales Selbstbewusstsein</b>	<b>163</b>
<b>11 Prosoziales Verhalten</b>	<b>187</b>
Literatur	197
Bildnachweis	198

## 4 Bedürfnisse

In Anbetracht der Tatsache, dass die Gründe für soziale Unsicherheiten und Probleme von Kindern so vielseitig sind, ist eine individuelle Therapieplanung und ein individuelles Problemverständnis von entscheidender Bedeutung. Nur wenn wir die Gründe für soziales Problemverhalten kennen und diese behandeln, erreichen wir wirkliche Veränderungen, die über die Behebung von Symptomen oder das Trainieren (bzw. Wegtrainieren) von Fertigkeiten hinausgehen.

Die Wichtigkeit von Bedürfnissen für das Wohlbefinden und das soziale Miteinander ist seit Langem bekannt, rückt aber auch in der praktischen Psychotherapie therapieschulenübergreifend stärker in den Fokus (Grawe, 2004; Young et al., 2005). Die Betrachtung von Grundbedürfnissen kann bei der Untersuchung individueller Entstehungsgeschichten sozialer Defizite ein wichtiger Baustein sein. In der *Basic Psychological Needs Theory* (BPNT) beschreiben Ryan und Deci (2022) starke individuelle und zwischenmenschliche Folgen durch Frustration der Grundbedürfnisse.

### ■ Wichtig • Frustrierten Grundbedürfnissen in der Therapie auf den Grund gehen

Die Betrachtung der Bedürfnisse können Hinweise liefern, was die Kinder in vergangenen, potenziell verletzenden Situationen gebraucht hätten und was sie in der Zukunft brauchen, um positive soziale Momente zu erleben. Ferner lassen sich in der Elternarbeit anhand der Bedürfnisse hilfreiche Ansatzpunkte für förderliches Erziehungsverhalten erarbeiten und die Selbstfürsorge der Eltern verbessern.

### Welche kindlichen Grundbedürfnisse gibt es?

Bis heute gibt es keine einheitliche, wissenschaftlich fundierte Beschreibung kindlicher Grundbedürfnisse. Am gesichertsten sind die von Grawe in seiner Konsistenztheorie (2004) beschriebenen Grundbedürfnisse nach Bindung, positiver Kontrollerfahrung / Orientierung, Selbstwerterhöhung / Selbstwertschutz und Lustgewinn / Unlustvermeidung. Ryan und Deci beschreiben in ihrer Selbstbestimmungstheorie (2017) die Bedürfnisse nach Kompetenzerleben, Verbundenheit und Autonomie. Im Rahmen der Beschreibung schematherapeutischer Interventionen für Kinder postulieren Zarbock et al. (2013) sechs Bedürfnisse, die die vier Bedürfnisse nach Grawe (2004), die Autonomie nach Ryan und Deci (2017) sowie das eher physische Grundbedürfnis nach Sicherheit beinhalten. Aufgrund der hohen praktischen Relevanz und Etablierung werden diese sechs Bedürfnisse im Rahmen dieses Werkes als Grundlage genommen. Nach Zarbock et al. (2013) werden in der Folge also sechs Grundbedürfnisse betrachtet:

- (1) Bindung
- (2) Kontrolle und Orientierung
- (3) Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
- (4) Lustgewinn und Unlustvermeidung
- (5) Autonomie
- (6) Sicherheit

### ■ Wichtig • Limitation der Bedürfniskonstrukte

Schär und Steinebach (2005) betonen, dass es sich bei den Bedürfnissen um reine gedankliche und damit theoretische Konstrukte handelt, die helfen, die Welt zu verstehen, diese aber immer simplifizieren. Die Auswahl der Bedürfnisse ist also nicht erschöpfend und die Definition ist nicht endgültig festgelegt. Dies hat auch Vorteile, weil wir dadurch individuell genauer fragen und eruieren sollten. Wenn Kinder oder Angehörige andere Bedürfnisse oder Begriffe benennen, ist dies zu fördern, weil dadurch die individuelle Identifikation verbessert wird.

### Können Bedürfnisse auch »übererfüllt« werden?

Die Frage nach potenzieller Übererfüllung von Bedürfnissen stellt eine weitere, nicht abgeschlossene Diskussion dar. Während lange insbesondere der Mangel an Bedürfnisbefriedigung fokussiert wurde, wird zunehmend auch die Möglichkeit einer zumindest »empfundener« Übererfüllung diskutiert. Young et al. (2003) sprachen im Rahmen einer Ableitung für Schematherapie von »inadäquater Bedürfniserfüllung«. Sie meinen damit sowohl die toxische Frustration von Bedürfnissen (mangelnde Erfüllung), als auch Überprotektion oder Verwöhnung, also einer potenziellen Übererfüllung von Bedürfnissen.

Auf theoretischer Basis ist die Frage nach Übererfüllung nicht abschließend geklärt. Es spricht einiges dafür zu sagen, dass es bei Bedürfnissen kein »zu viel« gibt. Denkbar wäre auch, dass eine gefühlte Übererfüllung durch eine Untererfüllung von anderen Bedürfnissen erklärt werden könnte. Die praktische Relevanz empfundener Übererfüllung ist dahingegen vielfach wahrgenommen.

### ■ Beispiel

Justus (8 Jahre): »Ich muss immer ohne Papa von der Schule nach Hause laufen und die Tür allein aufschließen. Da habe ich immer Angst, dass der Schlüssel nicht geht. Ich mag nicht so viel alleine machen.« (Das Kind erlebt zu viel Autonomie.)

Fritz (17 Jahre): »Seit Monaten mache ich nur noch, was mir Spaß macht, zocken bis 05:00 Uhr morgens. Ich komme zu nichts anderem mehr.« (Das Kind berichtet von »zu viel Freude«.)

Johanna (12 Jahre): »In der Grundschule wurde ich nonstop für alles gelobt, weil die Schule leicht war für mich. Ich konnte es teilweise gar nicht mehr ertragen. Jetzt kann ich den Stoff nicht mehr und fange gar nicht erst an zu lernen, weil ich Angst habe, nicht so viel Lob zu bekommen.« (Das Kind berichtet von zu viel Wertschätzung und Anerkennung.)

Aufgrund der praktischen Relevanz findet das Konstrukt der »Übererfüllung« in den Materialien dieses Kapitels Berücksichtigung, auch wenn die theoretische Grundlage noch diskussionswürdig ist. Die individuelle Wichtigkeit einzelner Bedürfnisse ist zusätzlich neben dem Grad der Befriedigung zu beachten. So ist es möglich, dass sich ein Kind z. B. wenig autonom erlebt, damit aber auch zufrieden ist.

### Bedürfnisaufschub

Die Fähigkeit von Bedürfnisaufschub ist neben dem Streben nach Bedürfnisbefriedigung gleichermaßen von zentraler Bedeutung. Wichtig ist es, mit Kindern und Eltern herauszuarbeiten, dass nie alle Bedürfnisse und auch nicht alle Bedürfnisse aller Personen zu jeder Zeit erfüllt sein können und müssen. Es ist entscheidend, dass es nicht dauerhaft zu einseitigen Frustrationen kommt. Daher ist auch der Erwerb der Fähigkeit zu Bedürfnisaufschub für begrenzte Zeit ein wichtiges Therapieziel.

### ■ Wichtig • Die Gefahr der einseitigen Betrachtung von Bedürfnissen

Ausschließliches Fokussieren auf die Befriedigung eigener Bedürfnisse führt zu Isolation, Unglück und dem Abbau sozialer Kompetenz. Ziel muss also immer eine ausgewogene Berücksichtigung eigener und fremder Bedürfnisse sein. Daher ist das Wissen über Bedürfnisse wichtig, um individuelle und zwischenmenschliche Unausgewogenheiten immer wieder zu entdecken und zu korrigieren.

Ziele der Materialien dieses Kapitels:

- ▶ Bedürfnisse erkennen und benennen
- ▶ Bedürfnisbefriedigung anstreben
- ▶ Bedürfnisaufschub lernen
- ▶ Bedürfnisausgleich fördern

## Arbeits- und Informationsmaterial

### AB 9 Bedürfniskugel-Theater

In dieser Übung spielen und erraten die Kinder die Grundbedürfnisse. Sie lernen diese kennen und erinnern und erleben die Gefühle von erfüllten Bedürfnissen ganzheitlich. Diese Übung ist sowohl für das Gruppen- als auch für das Einzelsetting geeignet.

### AB 10 Meine Bedürfniskugeln

Durch das Arbeitsblatt erfahren die Kinder, was Bedürfnisse sind, und lernen die sechs Grundbedürfnisse im Detail kennen.

### AB 11 Bedürfnis-Smileys

Durch dieses Arbeitsblatt lernen die Kinder, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und die Befriedigung ihrer Bedürfnisse einzuschätzen.

### AB 12 Bedürfnistafel

Mithilfe von Karten in drei verschiedenen Farben (Grün, Gelb, Rot) lernen die Kinder den Grad ihrer Bedürfnisbefriedigung in unterschiedlichen Situationen zu eruieren und optisch sichtbar zu machen. Diese Übung ist sowohl für das Gruppen- als auch für das Einzelsetting geeignet.

### AB 13 Bedürfnis-Quatsch

Diese Übung ist für ein Gruppensetting entwickelt worden. Zunächst erzählt jeweils ein Kind von drei Bedürfnissen (Das brauche ich, damit es mir gut geht), von denen eines »Quatsch« ist und kein Bedürfnis darstellt. Die anderen raten, welches die »Quatschaussage« ist. Die Kinder lernen ihre Bedürfnisse und die der anderen kennen. Empathie wird gestärkt. Das Kinder-Arbeitsblatt vertieft die Bedürfniswahrnehmung, in dem jedes Kind die Dinge schriftlich fixiert, die es braucht, damit es ihm / ihr gut geht und die andere brauchen, damit es ihnen gut geht.

### AB 14 Bedürfnis-Richter

In der Übung dürfen die Kinder in der Funktion eines Richters feststellen, ob Alltagsgeschichten (in denen Bedürfnisse Einzelner zum Teil nicht beachtet werden) gerecht sind. Sofern diese nicht gerecht sind, schlägt das Kinder Alternativen vor, die dazu führen, dass die Bedürfnisse ausgewogener gestillt werden. Diese Übung ist sowohl für das Gruppen- als auch für das Einzelsetting geeignet.

### AB 15 Einer für alle, alle für einen

Durch dieses Arbeitsblatt werden die Kinder daran erinnert, dass gute gelingende Gemeinschaft darin besteht, dass die Kinder etwas fürs Team tun und das Team etwas für sie. Sie sammeln Situationen, in denen sie etwas beigetragen haben und in denen andere Teammitglieder ihnen geholfen haben. Diese Übung ist für ein Gruppensetting entwickelt worden.

**AB 16 Warte-Rallye**

Auf der Warterallye durchlaufen die Kinder verschiedene Stationen, bei denen sie Aufgaben zum Warten erfüllen und Wartetaler sammeln können. Sie lernen, dass sich Bedürfnisaufschub lohnen kann. Diese Übung ist sowohl für das Gruppen- als auch für das Einzelsetting geeignet.

**AB 17 Warteprofi**

Durch das Arbeitsblatt wird den Kindern Verständnis entgegengebracht, dass Bedürfnisaufschub / Warten schwer ist, aber sich lohnt. Sie erarbeiten sich konkrete »Wartehilfen«.

**INFO 4 Grundbedürfnisse**

Das Informationsblatt vermittelt Angehörigen Wissen und Sensibilität in Bezug auf Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder und was sie konkret tun können, damit Bedürfnisse innerhalb der Familie besser beachtet und reguliert werden.

**AB 18 Bedürfnis-Elternfragebogen**

In diesen beiden Fragebögen schätzen die Eltern bzw. Angehörigen ihre eigene Bedürfnisbefriedigung sowie die ihrer Kinder ein und verbessern somit auch ihre Eigenwahrnehmung.

**AB 19 Warte-Garten**

Um das Warten (Bedürfnisaufschub) innerhalb der Familie zu lernen und deren Zusammenhalt und das Verständnis untereinander zu stärken, pflanzen die Familienmitglieder in dieser Übung einen »Wartegarten« und gestalten die verschiedenen Schritte gemeinsam.

**AB 20 Warten leicht gemacht**

Auf dem Arbeitsblatt erhalten die Eltern bzw. Angehörigen praktische Impulse, wie sie die Fähigkeit des Wartens bei ihrem Kind fördern können.

**AB 21 Bedürfnis-Waage**

Auf dem Arbeitsblatt schätzen Eltern bzw. Angehörige ein, wie ausgewogen die Bedürfnisse innerhalb der Familie sind und ob sie eher dazu tendieren, ausschließlich an die Kinder oder zu sehr an sich selbst zu denken, und wie sie eventuelle Unausgewogenheit ggf. korrigieren können.

## Bedürfniskugel-Theater

- ▶ **Beschreibung:** Sie schneiden die Bedürfniskuglies (auf der zweiten Seite dieses Arbeitsblatts) aus und können sie ggf. laminieren. Das Kind zieht verdeckt ein Bedürfniskuglie und spielt Ihnen (oder bei Gruppentherapie der Gruppe) das Bedürfnis vor. Sie raten und fragen das Kind, wie sich das Bedürfnis anfühlt.
- ▶ **Ziel:** Kinder lernen die Bedürfnisse kennen. Durch das Vorspielen spüren sie diese zeitgleich. Der Zugang ist somit ganzheitlicher auch auf körperlicher und emotionaler Ebene zu erleben.
- ▶ **Dauer:** ca. 10 Minuten
- ▶ **Material:** Schere, 6 ausgeschnittene Bedürfniskuglies

### Die Übung erklären



»Heute habe ich sechs Kuglies mitgebracht. Sie erinnern uns an Dinge, die wir brauchen, damit es uns gutgeht: also an Bedürfnisse. Ich sehe nur die Rückseite, du ziehst einen und spielst mir vor, was dieser Kuglie braucht, damit es ihm gut geht. Ich rate dann.

*[Kind spielt vor, Sie raten und loben das Kind!]*

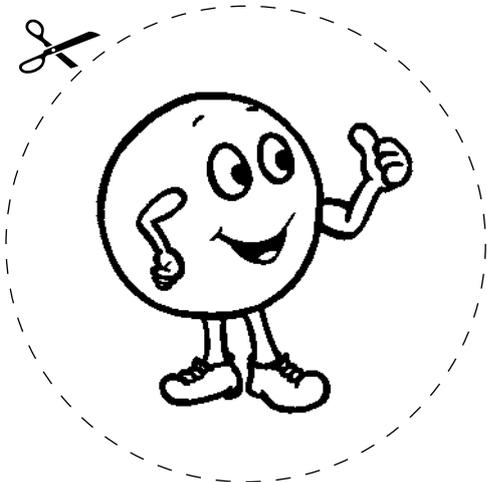
Super gespielt! Wir brauchen also ... (z. B. Freude und Spaß), damit es uns gut geht. Du hast es eben toll gespielt, wann hattest du das letzte Mal so richtig Spaß? Wie fühlt es sich an, wenn du zu etwas so richtig Lust hast? Wie fühlst sich an dein Körper an? Wie sind deine Gefühle dabei? Wie sind deine Gedanken?«

### Alternative Ideen / Ergänzungen

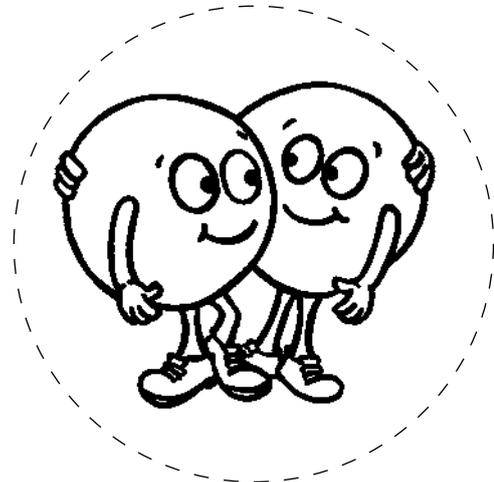
- ▶ Sie können die Kinder auch nach Namen für die Bedürfnisse fragen, dann finden sie ihre eigenen Begrifflichkeiten.
- ▶ Wenn die Kinder nicht erkennen, was gemeint ist, überlegen Sie gemeinsam und spielen das Bedürfnis zusammen. Es kann auch auf Video aufgenommen werden (wenn eine Einwilligung vorliegt) und den Eltern zum Raten vorgespielt werden.
- ▶ Wenn Sie mit einer Gruppe arbeiten, darf jedes Kind einmal spielen. Sie können mit dem »spielenden« Kind kurz rausgehen und das Theater vorbereiten.
- ▶ Kleine Kinder malen die Kuglies gerne an.
- ▶ Es bietet sich an, die Kuglies mehrfach auszudrucken, aufzubewahren und zu laminieren, dann können Sie diese im Verlauf der Therapie immer wieder nutzen.

## Bedürfniskugel-Theater

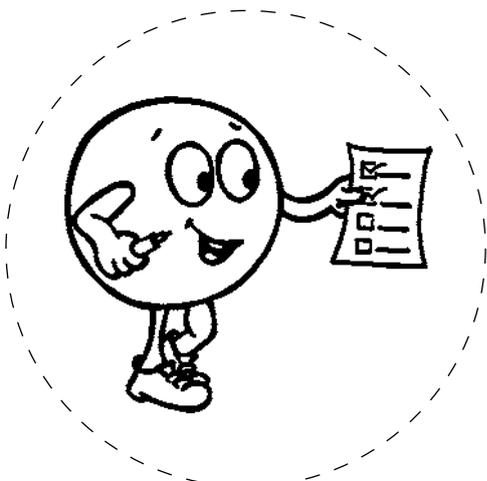
Wertschätzung



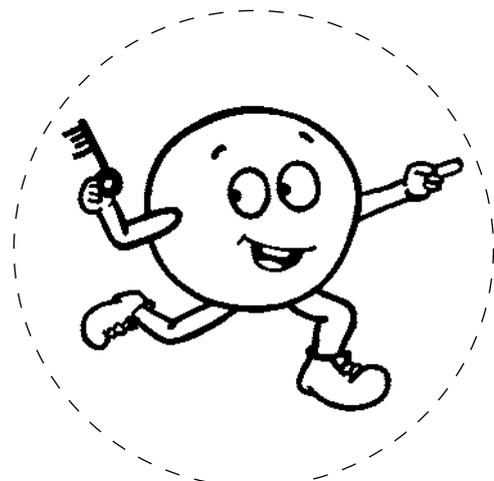
Beziehung



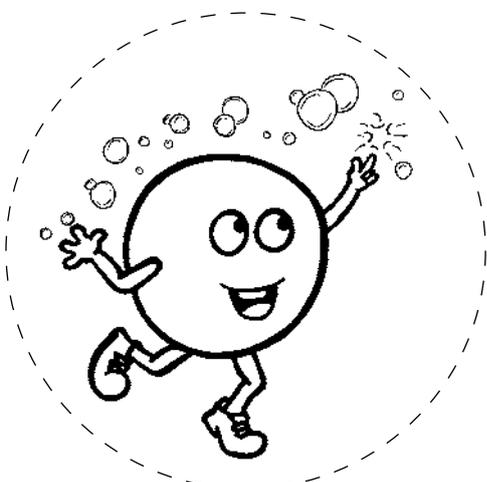
Struktur



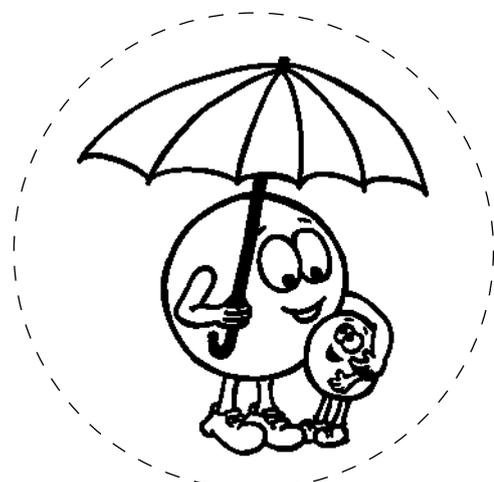
Autonomie



Freude



Sicherheit



AB 10 • **K**

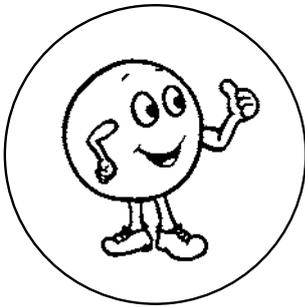
# Meine Bedürfniskugeln



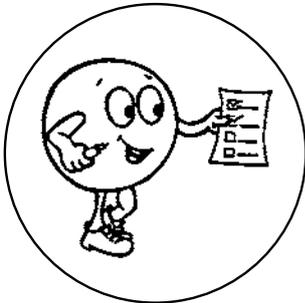
**Das merk ich mir**  
Bedürfnisse zeigen, was wir brauchen, damit es uns gut geht.

Male die Kuglies an und schreibe daneben, was sie bedeuten!

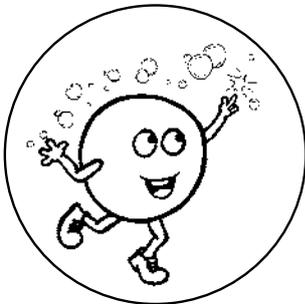
Damit es mir gut geht, brauche ich:



.....



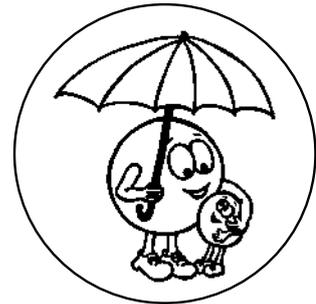
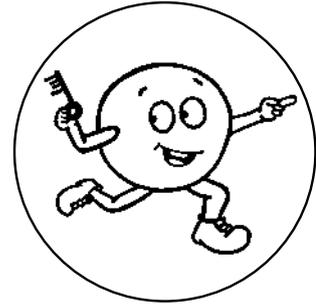
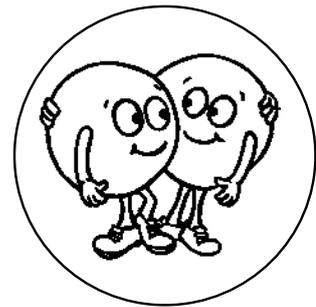
.....



.....

.....

.....



AB 11 • **K**

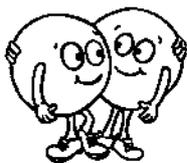
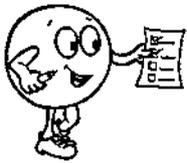
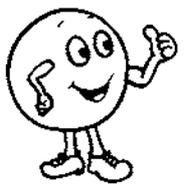
## Bedürfnis-Smileys



### Das merk ich mir

Mit unseren Bedürfnissen – also dem, was wir brauchen, damit es uns gut geht – können wir zufrieden sein oder wir haben davon gerade zu wenig oder vielleicht auch zu viel.

Kreuze die Smileys an, die für dich passen:

		zu wenig	genau richtig	zu viel
	Freude habe ich ...			
	Bindung/ Beziehung habe ich ...			
	Struktur/ Plan habe ich ...			
	Autonomie/ Selbstständigkeit habe ich ...			
	Wertschätzung/ Selbstwert/ Lob habe ich ...			
	Sicherheit habe ich ...			

## AB 12 • T

### Bedürfnistafel

- ▶ **Beschreibung:** Auf »Farbkarten« (grün / gelb / rot) wird die Bedürfnisbefriedigung eingeschätzt. Sie oder die Kinder selbst schneiden dafür die Bedürfniskugelles von AB 9 »Bedürfniskugel-Theater« aus (und können diese ggf. auf Magnetaufkleber kleben oder laminieren). Sie führen Bedürfnistafeln ein, diese können mittels farbigem Papier einfach auf dem Boden oder Tisch liegen. Sie können die Farbtafeln aber auch auf ein (magnetisches oder normales) Flipchart anbringen und die Kinder befestigen ihre Bedürfniskugelles dort. Das Kind beurteilt, ob es mit dem jeweiligen Bedürfnis zufrieden ist, dann kann das Bedürfnis auf die grüne Karte / das grüne Blatt oder auf die Magnetwand gelegt werden. Wenn das Kind ein wenig unzufrieden ist (Unter- oder Übererfüllung), wird das Bedürfnis auf Gelb zugeordnet, wenn es sehr unzufrieden ist, auf Rot. Um die Möglichkeiten der Unter- und Übererfüllung deutlich zu machen, sollte die grüne Karte in der Mitte liegen und jeweils rechts und links davon eine gelbe und eine rote Karte.
- ▶ **Ziel:** Kinder vertiefen das Konzept von Bedürfnisbefriedigung inkl. Unter- und Übererfüllung. Sie lernen Ereignisse und Momente in Bezug auf die Bedürfnisbefriedigung einzuschätzen.
- ▶ **Dauer:** ca. 30 Minuten
- ▶ **Material:** Schere, 6 ausgeschnittene Bedürfniskugelles, Farbkarten bzw. farbiges Papier DIN-A4 (einmal grün, zweimal gelb, zweimal rot), ggf. Magnetaufkleber für die Kugelles und Farbkarten

#### Die Übung erklären



»Heute darfst du die Bedürfniskugelles auf bunte Farbkarten legen. Ich habe hier drei Farben, wie bei einer Ampel. Grün passt, wenn alles gut ist. Gelb, wenn es ein bisschen schwierig ist, und Rot, wenn was gar nicht passt. Wir können mal schauen, wie es gerade mit deinen Bedürfnissen ist. Wie ist es gerade mit Freude / Spaß? Hast du in der letzten Zeit genug schöne Dinge unternommen? Dann legen wir den Spaß-Kugelle hier auf Grün. Vielleicht hattest du aber auch etwas zu wenig, dann legen wir ihn hier auf Gelb. Oder viel zu wenig, dann hier auf Rot.

Du siehst, es gibt die Farben Gelb und Rot zweimal, das liegt daran, dass man ja auch zu viel von etwas haben könnte. Wenn du z. B. zu viele Regeln und Hausgaben hast und nie Zeit zum Spielen, könntest du z. B. das Kontroll-Kugelle auf Gelb oder Rot in der anderen Richtung legen.«

#### Alternative Ideen / Ergänzungen

- ▶ Es bietet sich an, die Farbtafeln irgendwo (Flipchart, Plakat / Bodenbild) im Praxisraum fest zu installieren und auch die visualisierten Bedürfnisse (Bedürfniskugelles), so können sie mit den Kindern oder in Angehörigen bei allen Erzählungen auf die Bedürfnisse eingehen.
- ▶ Wenn das Konzept der »Übererfüllung« für Sie nicht passend erscheint, können auch nur insgesamt drei Farbtafeln genutzt werden. Ebenfalls, wenn es für sehr junge Kinder zu kompliziert ist. Ab ca. 8 Jahren wird das Konzept aber i. d. R. sehr gut verstanden.
- ▶ In der Folge können alle Erzählungen hier eingeordnet werden.
- ▶ Wenn Kinder noch jung sind, kann auch auf die gelbe Farbkarte verzichtet werden.