

Nathalie Marx

# Gefühle begleiten, Bedürfnisse erkennen in der Ganztagschule

Illustriert von Frau Sonnenberg

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Coverfoto: Istock ©evgenyatamanenko  
Illustrationen im Innenteil: © Frau Sonnenberg

Gesamtgestaltung und Satz: Sabine Ufer, Annett Jana Berndt

Herstellung: Graspo CZ, Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print): 978-3-451-39852-0  
ISBN E-Book (PDF): 978-3-451-83377-9  
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-83511-7

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	6
<b>KAPITEL 1: Gut zu wissen</b> .....	10
Emotionen und Gefühle: Wie sie entstehen .....	12
Warum jedes Gefühl einen Sinn hat .....	15
Welche Bedeutung haben unangenehme Gefühle? .....	16
<b>KAPITEL 2: Die menschlichen psychischen Grundbedürfnisse</b> .....	22
Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit .....	24
Das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung .....	26
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz .....	26
Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung .....	27
Die Bedeutung der psychischen Grundbedürfnisse für die pädagogische Praxis .....	28
<b>KAPITEL 3: Die Gewaltfreie Kommunikation</b> .....	32
Grundannahmen der GFK .....	35
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....	36
<b>KAPITEL 4: Die „Stadt der Bedürfnisse“ kennenlernen, verstehen, einsetzen</b> .....	44
Den Bedürfnissen einen Ort geben .....	47
Schritt für Schritt durch die „Stadt der Bedürfnisse“ .....	51
<b>KAPITEL 5: Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse entdecken: Spiele, Übungen und Impulse für Kinder</b> .....	54
Baustein 1: Beobachtung versus Bewertung/Interpretation .....	56
Baustein 2: Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen .....	61
Baustein 3: Strategien zur Bedürfniserfüllung .....	75
<b>KAPITEL 6: Bedürfnisorientiert arbeiten: Impulse für pädagogische Fachkräfte</b> .....	82
Über Gefühle und Bedürfnisse sprechen .....	84
Die Bedürfnissuche begleiten .....	86
Elterngespräche .....	87
Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen .....	88
Bedürfnisorientierung in der Ganztagschule .....	90
<b>Ausblick</b> .....	92
Literatur .....	94
Die Autorin/Die Illustratorin .....	96

## Einleitung

*„Lasst uns zu dem Wandel werden, den wir in der Welt erreichen möchten.“*

Mahatma Gandhi



Kinder sollen auf ein Leben vorbereitet werden, in dem sie Krisen bewältigen können, empathisch mit ihren Mitmenschen umgehen, in dem sie Hürden und Erfolge gleichermaßen einordnen können und Beziehungen führen, die sie erfüllen. Dafür sind unter anderem mentale Gesundheit und Empathiefähigkeit sowohl für sich selbst als auch für andere entscheidend. Es wird Zeit, dass diese Tatsache in unserem Bildungssystem Beachtung findet und in unseren Schulen umgesetzt wird: Gefühle und Bedürfnisse unserer Kinder müssen stärker in den Fokus rücken.

Mit dem Inhalt dieses Buches, dem beiliegenden Poster mit der „Stadt der Bedürfnisse“ und Arbeitshilfen, die zum Download für Sie zur Verfügung stehen, möchte ich Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie Kinder im Schulalltag unterstützt werden können, ihre Gefühlswelt zu erkunden. Kinder erfahren, dass alle Gefühle wertvoll und beachtenswert sind und nicht verdrängt, ignoriert oder bagatellisiert werden sollten. Dadurch können sie ihre Emotionen und die zugrunde liegenden Bedürfnisse besser verstehen. Zudem lernen sie, wie sie anderen wertschätzend und angemessen begegnen können. Dieser Prozess basiert auf zwei Säulen:

1. Wie funktioniert eigentlich die menschliche Psyche? Wofür sind unsere Gefühle da? Warum empfinden Menschen angenehme und unangenehme Gefühle? Welchen Zweck erfüllen sie? Die Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und einen angemessenen Umgang mit ihnen zu finden. Das fördert ihre emotionale Kompetenz. Darüber hinaus erkennen Kinder, dass jedes menschliche Handeln darauf abzielt, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Sie lernen, dass Gefühle und Bedürfnisse eng miteinander verbunden sind. Das Poster mit der „Stadt der Bedürfnisse“ funktioniert dabei wie eine Navigationshilfe: Es hilft den Kindern, sich eine Vorstellung von den psychischen Grundbedürfnissen zu machen und unterstützt sie dabei, einen Weg von den Gefühlen zu den Bedürfnissen und ihrer Erfüllung zu finden (Übungen und Spiele zur praktischen Umsetzung finden Sie in Kapitel 4 & 5.)

2. Die andere Säule ist eine bedürfnisorientierte Haltung der pädagogischen Fachkräfte gegenüber den Kindern. Die Begleitung der Gefühle und das Beachten der psychischen Grundbedürfnisse im Schulalltag bilden die Grundlage für erfolgreiches Lernen und den Aufbau von Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen. Die Schule muss sich ändern und auf das achten, was Kinder brauchen. Impulse für pädagogische Fachkräfte finden Sie in Kapitel 6.

Wenn Menschen ihr Fühlen und Handeln verstehen und einordnen können (Selbst-empathie), gelingt es ihnen im nächsten Schritt besser, andere zu verstehen und empathisch zu reagieren (Empathie). Die Fähigkeit, sich selbst empathisch zu behandeln und anderen mit Empathie zu begegnen, ist eine Fähigkeit, die ein Leben lang trägt, begleitet und stärkt.

Dennoch haben Forscher der Freien Universität Berlin 2023 herausgestellt, dass in 42 Prozent der deutschen Lehrpläne das Erkennen, Ausdrücken und Regulieren von Emotionen sowie die Förderung von Empathie keine Beachtung finden. Die Studienautoren fordern: „Eine umfassende Integration von emotionalen Kompetenzen über verschiedene Fächer, Altersstufen und Schulformen hinweg wäre eine wichtige strukturelle Basis, um die Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung von jungen Menschen im Schulalltag zu stärken“ (Grund & Holst 2023).

### **Meine Motivation**

Das deutsche Schulsystem ist dringend reformbedürftig. Wir haben jedoch keine Zeit, bis sich grundlegende Strukturen ändern. Durch unsere Haltung und kleine Veränderungen im Schulalltag können wir dazu beitragen, dass sich Kinder in der Schule wohl und angenommen fühlen. Kinder haben nur eine Schulzeit; sie können nicht warten.

Lassen Sie uns zulassen, dass Kinder auch während ihrer Schulzeit ihre wahren Bedürfnisse entdecken und kennenlernen. Denn der Antrieb unseres Handelns sollte nicht im Verborgenen bleiben.

Bei einer bedürfnisorientierten Haltung geht es darum, eine ausgewogene Balance zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den Anforderungen des Lebensumfelds zu finden, um die Basis für eine gesunde Entwicklung in einer lernförderlichen Umgebung für Kinder zu schaffen.

### ***Mit diesem Buch arbeiten***

In den ersten beiden Kapiteln dieses Buches wird die Theorie zu den menschlichen Emotionen und Bedürfnissen prägnant erläutert. Gewinnbringende Erkenntnisse – u. a. aus der Bedürfnistheorie von Klaus Grawe –, werden hier knapp zusammengefasst.


Das dritte Kapitel zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg gibt Ihnen strukturelles Handwerkszeug für die Umsetzung in die Praxis.

Das Kapitel 6 richtet den Fokus auf die pädagogischen Fachkräfte. Es gibt Impulse und Anregungen für die Implementierung einer bedürfnisorientierten Haltung im Alltag der Ganztagschule – der zweiten Säule des hier vorgestellten Konzepts.

Die Arbeit mit dem beiliegenden Poster „Stadt der Bedürfnisse“ erläutert das Kapitel 4. Diese visuelle Navigationshilfe ist ein Basiswerkzeug, das in den Übungen, Spielen und Lerneinheiten, die in Kapitel 5 vorgestellt werden, immer wieder zum Einsatz kommt.

Darüber hinaus stehen Arbeitshilfen, die eine Vertiefung zu ausgewählten Angeboten ermöglichen, zum Download zur Verfügung:

- 1. Abbildungen
- 2. Arbeitsblätter
- 3. Traumreisen
- 4. Fallbeispiele



Downloads unter  
[www.herder.de/extras](http://www.herder.de/extras)

## Gefühle begleiten, Bedürfnisse erkennen Das Kartenset zum Buch

**Tipp**

Das Kartenset ist separat erhältlich und kann vielfältig eingesetzt werden: zur Konfliktlösung, zur Verdeutlichung, für Gespräche, Aufgabenformate usw. Die Karten korrespondieren inhaltlich und gestalterisch mit der „Stadt der Bedürfnisse“, dem Poster. Es gibt Gefühls-, Reflexions- und Bedürfniskarten – mit entsprechenden Erklärungen und Impulsen.



