

Auf den ersten Blick möchte man meinen, dass all die verschiedenen Fragen auch nach recht unterschiedlichen Antworten verlangen. Tatsächlich ist es jedoch einfacher. Denn wir finden **alle Antworten** auf diese Fragen und **Lösungen** für diese Probleme, wenn wir die **drei existenziellen psychologischen Grundbedürfnisse** des Menschen betrachten.

DREI PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

1. Unser Bedürfnis nach *Bindung*. Wir benötigen zwischenmenschliche Beziehungen, einen Anschluss an andere Menschen und die Gemeinschaft, um überleben zu können. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Die Fähigkeit, die wir

entwickeln müssen, damit dies gelingt, ist Anpassungsfähigkeit.

2. Unser Bedürfnis nach *Autonomie*. Neben der Anpassungsfähigkeit benötigen wir auch autonome Fähigkeiten, damit wir selbstständig leben und unseren eigenen Weg gehen können. Damit dies gelingt, ist Abgrenzungsfähigkeit am wichtigsten.
3. Unser Bedürfnis nach *Selbstwert*. Jeder Mensch hat ein tiefes Bedürfnis, sich wertvoll und angenommen zu fühlen. Ein gutes Selbstwertgefühl gibt uns Kraft und innere Sicherheit. Unser Selbstwertgefühl hat weitreichende Folgen für unsere Lebenszufriedenheit.

Bindung, Autonomie und der Selbstwert sind sozusagen die »Bausteine unserer

Psyche«. So wie jedes Haus aus einem Fundament, Wänden und einem Dach besteht, ist die menschliche Psyche auf diesen drei Grundbedürfnissen aufgebaut. Dabei ist dies kein statisches Geschehen, sondern eher ein Prozess. Und alle drei Grundbedürfnisse wirken in einem engen Wechselspiel: Unser gesamtes Leben lang sind wir damit beschäftigt, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu pflegen (Bindung) und gleichzeitig unsere eigenen Interessen und Wünsche durchzusetzen (Autonomie). Gelingt uns beides, so hat das eine positive Auswirkung auf unseren Selbstwert. Damit haben die psychologischen Grundbedürfnisse eine ungeheuer weitreichende Auswirkung auf unsere Persönlichkeit, auf unsere Beziehungen und nicht zuletzt auf das gesamte Weltgeschehen. Weltgeschehen – das ist nicht zu weit gegriffen. Denn

Menschen, denen im Leben eine gute Balance zwischen Beziehung und Autonomie gelingt, müssen beispielsweise andere nicht abwerten oder ausgrenzen, um sich selbst besser zu fühlen. Das Miteinander von solchen »reifen« Persönlichkeiten gestaltet sich automatisch freundlicher und zugleich freier.

Mit diesem Wissen können wir uns selbst besser verstehen und zugleich die Beziehung zu unseren Kindern auf feste Füße stellen. Wer die drei psychologischen Grundprinzipien versteht und beherzigt, weiß, was eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung und damit auch eine gute Erziehung ausmacht. Dann kann man viele Zweifel und Fragen rund um die »richtige« Erziehung hinter sich lassen und mit gutem Gefühl seinen Kindern alles mitgeben, was sie für ihr Leben brauchen: **Nestwärme, die Flügel verleiht.** Vor dem Hintergrund

dieser drei Prinzipien wird vieles in der Kindererziehung leichter werden. Denn in allen Bereichen des Lebens lassen sich scheinbar komplexe Strukturen letztlich auf die Bedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Selbstwert zurückführen. Kennt und versteht man diese Elemente, so kann man eine neue Sicht auf die Dinge gewinnen, die sowohl vertieft als auch vereinfacht ist.

WER WIR SIND

Bevor es jedoch weitergeht, wollen wir Autorinnen uns erst einmal vorstellen. Wir sind **Stefanie Stahl** und **Julia Tomuschat** und haben uns vor dreißig Jahren am Kaffeeautomaten vor einem Hörsaal an der Uni Trier kennengelernt. Seit damals sind wir miteinander befreundet. Wir haben