



The European
Heart Project

Leitfaden für Lehrerinnen und Lehrer

Modul 1

Die 5 Grundbedürfnisse und Strategien zu deren Erfüllung
Nähere Informationen zu den grundlegenden Konzepten

Autor:innen

Klaus Linde-Leimer and Susanne Linde, Blickpunkt Identität

Layout

Pantelis Balaouras, GUnet, Klaus Linde-Leimer, Blickpunkt Identität

Erklärung zu den Urheberrechten:

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.



Unter dieser Lizenz ist erlaubt:

share — das Material in einem beliebigen Medium oder Format zu kopieren und weiter zu verbreiten.

adapt — das Material umzugestalten und darauf aufzubauen.

Sofern die **folgenden Bedingungen eingehalten** werden:

Attribution —

1. Sie müssen eine angemessene **Quellenangabe** machen:
European Heart Project, www.european-heart.eu
Name(n) der Autor:innen des jeweiligen Materials, falls angegeben
2. Sie müssen diesen **Link zur Lizenz** angeben:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
3. Sie müssen darauf **hinweisen, wenn Änderungen vorgenommen wurden**.
Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung unterstützt.

NonCommercial — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.

ShareAlike — Wenn Sie das Material bearbeiten, umgestalten oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.

Übersetzung

Klaus Linde-Leimer

Inhalt

1	Das European Heart Projekt.....	1
1	Der Modul-Leitfaden für Lehrkräfte.....	2
2	Ein neuer ganzheitlicher Ansatz, um den heutigen Herausforderungen besser gerecht zu werden	3
3	Ein paar Worte zu Beginn.....	6
4	Und nun ein paar Fragen zum Einstieg	10
5	Was uns bewegt! Ein Blick auf das Thema Motivation	11
6	Motivation und unsere Grundbedürfnisse	13
7	Merkmale der Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser.....	14
8	William Glassers Fünf Grundbedürfnisse	15
9	Mit unseren Grundbedürfnissen Verbindendes schaffen	17
10	Dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Gewichtungen	18
11	Dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Strategien, sie zu erfüllen.....	19
12	Überschneidungen und Konflikte zwischen den Fünf Grundbedürfnissen	20
13	Was wäre denn eine gute Strategie, sich seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen?	21
14	Die Theorie vom Falschen Selbst	22
15	Was kann die Schule nun tun?	24
16	Die Fragen vom Anfang	25
17	Was bedeutet das konkret für den Unterricht?.....	27
18	Wie die Beschäftigung mit den Fünf Grundbedürfnissen in den Unterrichtsalltag einfließen kann	28

19	Ein paar abschließende Worte über Sinn und positive Emotionen	31
20	Abbildungsverzeichnis.....	33
21	Quellen und Referenzen	34

1 Das European Heart Projekt

Beim European Heart Projekt geht es um gelebte Demokratie. Wenn wir als Gemeinschaft davon ausgehen, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben, haben wir eine solide Grundlage, die auf Empathie und Verständnis beruht. Diesem Ansatz folgend haben wir Unterrichtsmaterialien entwickelt, um jungen Menschen Fähigkeiten zu vermitteln und Instrumente in die Hand zu geben, damit sie sich als verantwortungsbewusste europäische Bürger engagieren können.

Die theoretischen Konzepte stammen aus der Choice Theory von William Glasser und der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg.

Die Materialien für den Einsatz im Unterricht

Die European Heart-Materialien sind für den Einsatz im Unterricht für 13- bis 16-Jährige konzipiert und können sowohl im muttersprachlichen Unterricht als auch in den Fächern Geschichte, Politische Bildung, Sprache (EN, DE, FR, GR), Ethik, Philosophie, Sozialkunde, Kunst und ähnlichem eingesetzt werden.

Sie passen zu Themen wie: Demokratie, Integration, Vielfalt, Zusammenarbeit, Training sozialer Kompetenzen, Kommunikation, Menschenrechte, europäische Werte, Medienkompetenz und Ähnlichem.



Toolkit Bedürfnisse und Strategien

- Heft 1: Arbeitsbuch über menschliche Grundbedürfnisse
- Heft 2: Arbeitsbuch zu Strategien, sich die Grundbedürfnisse zu erfüllen
- interaktive online-Präsentationen zu den beiden Heften



Toolkit Lernen aus der Geschichte

- Arbeitsbücher "Lernen aus der Geschichte": 5 Episoden über wichtige Stationen der Demokratiegeschichte
- Kurzfilme zu den Episoden



ACT! – Das Active Citizen Team-Game

- Auf spielerische Weise setzen sich die Schüler:innen mit brennenden gesellschaftspolitischen Themen auseinander und trainieren dabei jene Fähigkeiten, die sie brauchen, um als verantwortungsbewusste Bürger:innen zu handeln.

1 Der Modul-Leitfaden für Lehrkräfte



Modularer Leitfaden für den Einsatz der Materialien in der Schule

- E-Learning-Plattform mit 5 Modulen für Lehrkräfte von den Konzepten bis zur praktischen Arbeit mit den Materialien im Unterricht.

Ziel des Leitfadens ist nicht nur, Hintergrundinformationen zu liefern und die Verwendung der Materialien im Unterricht zu erleichtern, sondern auch Wege aufzuzeigen, wie Lehrkräfte persönlich davon profitieren und auch die Schulkultur verbessern können.

Der Leitfaden für Lehrkräfte besteht aus 5 Modulen:

Modul 1: *Informationen zu den grundlegenden Konzepten – Die 5 Grundbedürfnisse und Strategien zu deren Erfüllung*

Modul 2: *Was meine persönlichen Bedürfnisse betrifft ... - Eine Selbstreflexion für Lehrkräfte*

Modul 3: *Beschreibung der European Heart Materialien und deren Einsatzmöglichkeiten*

Modul 4: *Demokratische Werte in der Schulkultur*

Modul 5: *Beispiele aus der Praxis - Anwendung der European Heart Materialien in der Schule*

Wie Sie diesen Leitfaden verwenden können

Auch wenn jedes Modul eine Einheit zu einem bestimmten Thema darstellt, empfehlen wir Ihnen, die einzelnen Module als aufeinander aufbauend zu betrachten.

Beginnen Sie mit **Modul 1** und machen Sie sich mit dem Grundkonzept vertraut.

Reflektieren Sie in **Modul 2** über Ihre eigenen Grundbedürfnisse und Motivationen als Lehrer:in, Kolleg:in und Mensch. Da die Vermittlung der Konzepte nicht nur eine Frage des Wissens, sondern auch der Haltung ist, sollten Sie auch auf dieser Ebene gut auf die Arbeit mit Ihren Schüler:innen vorbereitet sein.

Modul 3 widmet sich ganz der praktischen Umsetzung in den Klassenräumen. Hier finden Sie klare Anweisungen, Tipps, Informationen über mögliche Herausforderungen sowie weitere Anregungen.

Modul 4 ist dem Thema Schulkultur gewidmet: Wie können die Materialien in der Schule dazu genutzt werden, um demokratischen Werte, einen respektvollen Umgang miteinander und eine aktive Partizipation zu fördern?

Wie haben die Lehrkräfte in den Testläufen unsere Materialien verwendet? Holen Sie sich Anregungen für Ihren eigenen Unterricht in **Modul 5**.

2 Ein neuer ganzheitlicher Ansatz, um den heutigen Herausforderungen besser gerecht zu werden

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

das European Heart Projekt möchte jungen Menschen demokratische Werte näher bringen. Das Ziel ist demokratische Mündigkeit. Mündig sein in einer Demokratie bedeutet, dass ich mir ein eigenes Urteil bilden kann, dass ich folglich orientiert bin und dass ich auch entsprechend bereit bin, demokratisch zu handeln.

In der aktuellen politischen Bildung werden diese Fähigkeiten in Form von Kompetenzen definiert. Das Modell für demokratische Basiskompetenzen (Krammer, Kühberger & Windischbauer, 2008) unterscheidet vier grundlegende Bereiche voneinander. Wir wollen dieses Modell hier in stark verkürzter Form wiedergeben und einen Überblick darüber geben, welche Methoden in Anlehnung an dieses Modell im Unterricht eingesetzt werden sollten:

Politische Urteilskompetenz

- Sammeln, Begründen und Abwägen von Argumenten
- Analyse: Argumentation, politische Dilemmata
- Diskursive Verfahren: Debatte, Talkshow, Argumentation, Diskussion

(Politikbezogene) Methodenkompetenz

- analytischer medienspezifischer Umgang mit politischen Manifestationen aller Art: Zeitungskommentare, Spielfilme, Kampagnen, Kurzfilme, Nachrichtensendungen, Wahlplakate
- Kritischer Umgang mit empirischen Daten, die zum Zwecke der politischen Argumentation aufbereitet werden (z.B. Statistiken, Studien, Meinungsumfragen).

Politische Sachkompetenz

- Politische Begriffe (z.B. Partei, BIP, Legislative, Steuern etc.) als Vokabular erwerben
- Differenzierung von Begriffen als abstraktere Vorstellungen des Politischen (z.B. Macht, Recht, Herrschaft, Geschlecht usw.), über die die Schülerinnen und Schüler durch die politische Bildung bereits verfügen.

Handlungskompetenz

- Methoden, die zur Beteiligung anregen, z. B. Kontaktaufnahme mit Politiker:innen oder Nichtregierungsorganisationen, Informationsrecherche, Diskussionen in Online-Foren, Organisation von Veranstaltungen, Rollenspiele/Planspiele/Simulationen oder politischer Aktivismus.

Abbildung 1: Modell für demokratische Grundkompetenzen

Im Prinzip finden wir dieses Modell für die politische Bildung an unseren Schulen sehr nützlich.

Unserer Meinung nach fehlt diesem Modell jedoch ein wesentlicher Bestandteil!

Wenn Sie sich noch einmal kurz die darin vorgeschlagenen Unterrichtsmethoden vergegenwärtigen, werden Sie folgende Anregungen finden:

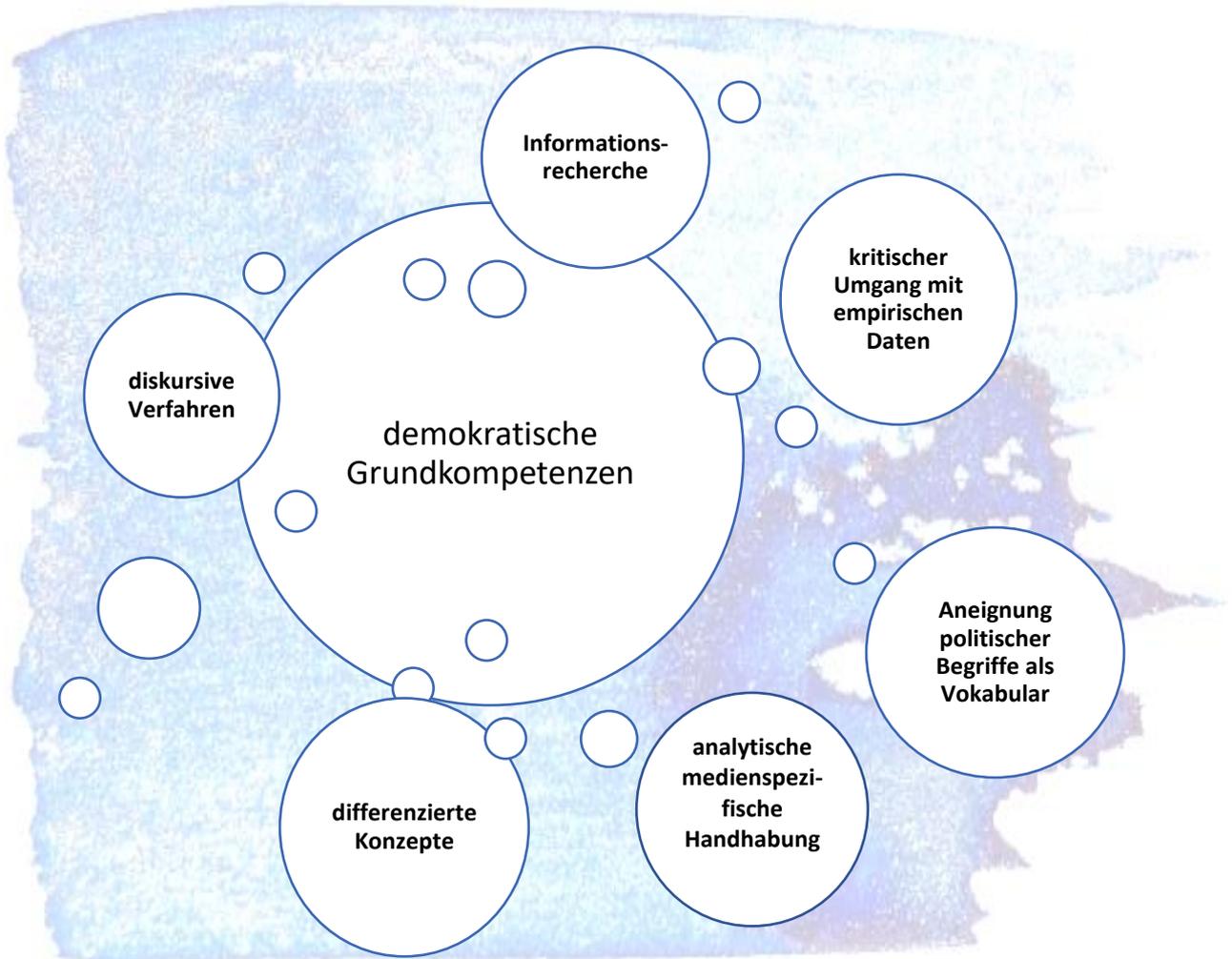


Abbildung 2: grundlegende demokratische Fähigkeiten - kognitive Fähigkeiten

Es handelt sich also durchwegs um kognitive Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten sind zweifellos wichtig, wenn es darum geht, demokratisch verantwortlich zu werden und zu bleiben.

Bei dieser eher kognitiven Herangehensweise werden jedoch Emotionen tendenziell vernachlässigt. Wenn wir aber Emotionen unter dem Gesichtspunkt betrachten, welche Rolle sie dabei spielen, wie wir uns unsere Meinung bilden, also bei unserer Wahrnehmung und unserem Denken, und welche Rolle Emotionen auch bei dem spielen, was wir tun und was wir vermeiden zu tun, dann müssen wir auch Folgendes bedenken:

Emotionen erfüllen kognitive Funktionen (Nolting, Paulus, 1993), indem sie beeinflussen, wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit schenken, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen und wie wir verschiedene Merkmale von Lebenssituationen interpretieren und erinnern. Und Emotionen können bestimmte Verhaltensweisen aktivieren und kontrollieren, aber genauso gut auch blockieren. Emotionen können uns zur Passivität verleiten oder uns anspornen, etwas Bestimmtes zu tun oder zu unterlassen.

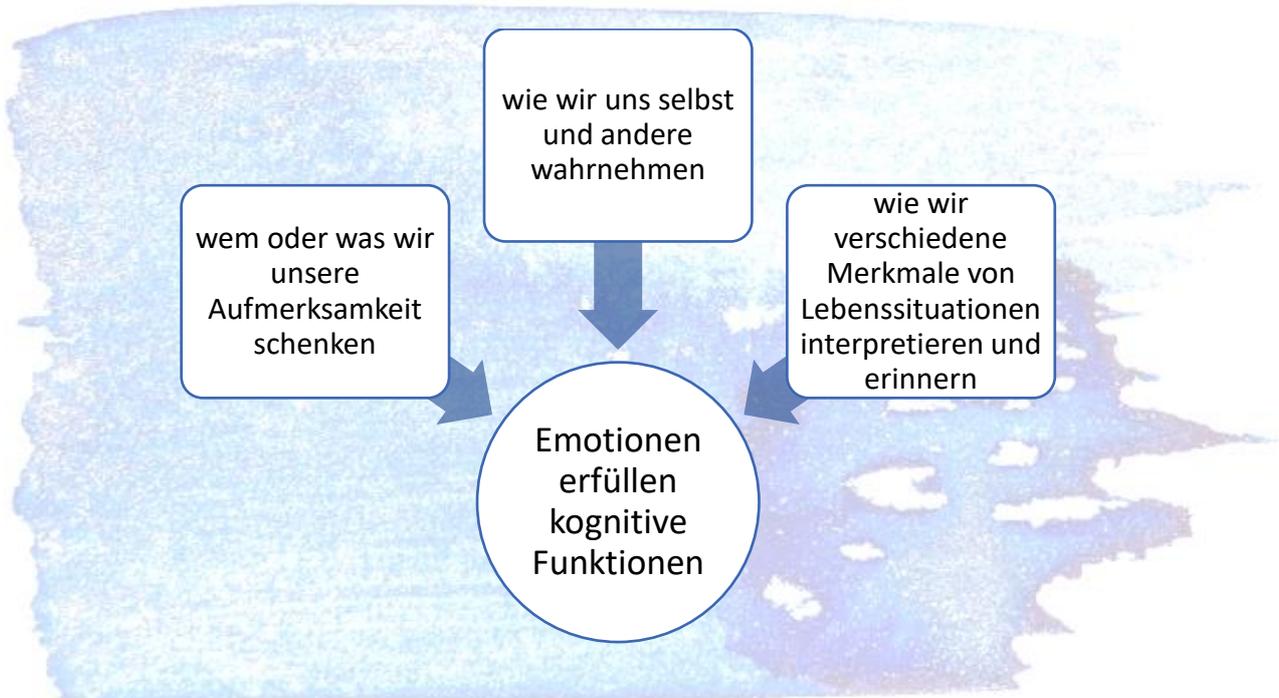


Abbildung 3: Emotionen und kognitive Funktionen

Und die Alltagsbeobachtung zeigt auch, dass Politik, vor allem in Zeiten des Wahlkampfes, sehr wenig durch rationale Botschaften gemacht wird. Politikerinnen und Politiker senden überwiegend emotionale oder sogar emotionalisierte Botschaften: in Diskussionen, bei Pressekonferenzen, in Interviews, in Sendungen, auf Social-Media-Kanälen, in Werbespots, etc.

Politiker:innen sprechen häufig eine Sprache, die an Gefühle appelliert, sie versuchen, Emotionen zu erzeugen. Daher betonen sie oft mehr die emotionalen Aspekte, die persönlichen Erfahrungen und Gefühle, und weniger die sachlichen Aspekte.

Warum? Weil man durch die Emotionalisierung von Informationen verstärkt das Interesse und die Aufmerksamkeit der Menschen erreicht, da die vermittelten Informationen dadurch verständlicher werden.

Unserer Meinung nach muss Demokratieerziehung daher nicht nur kognitive Kompetenzen vermitteln, sondern auch emotionales Verständnis, emotionales Hinterfragen und emotionale Interaktion ermöglichen.

3 Ein paar Worte zu Beginn

Kennen Sie die Choice Theory®? Sie wurde von William Glasser entwickelt. Die Choice Theory geht davon aus, dass jeder Mensch nur die Macht hat, sich selbst zu kontrollieren, und nur begrenzte Macht, andere zu kontrollieren.

Warum beginnt dieser Abschnitt mit Macht und Kontrolle? Und dann auch noch mit der Kontrolle über andere? Ist es da nicht fast schon ein Trost, dass es nach dieser Theorie ziemlich schwierig zu sein scheint, andere zu kontrollieren!

Wie Sie gleich sehen werden, geht es um Selbstermächtigung, darum, einen (hoffentlich positiven) Unterschied für sich selbst und für andere machen zu können. Und Glasser ist der Meinung, dass es nur in begrenztem Maße möglich ist, andere Menschen zu verändern. Das müssen sie schon selbst tun!

Glasser wollte die Menschen darin unterstützen, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Wir erleben derzeit eine Zeit enormer gesellschaftlicher Umwälzungen. Kriege und ihre Auswirkungen erschüttern unseren Kontinent. Menschen müssen ihre Heimat verlassen und sind auf die Hilfe anderer angewiesen. Die stetig fortschreitende Inflation bringt immer mehr Menschen in Bedrängnis. Existenzen sind bedroht. Viele Menschen wissen nicht mehr, wie sie ihr Leben finanzieren sollen: Die Mieten steigen, die Energiekosten explodieren, die Lebensmittel werden immer teurer. Und unsere Gesellschaft ist gespalten. Die Auswirkungen der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie sind unübersehbar: Unsere Gesellschaft ist in zwei Lager gespalten und auf beiden Seiten besteht wenig Bereitschaft, aufeinander zuzugehen und nach gemeinsamen Lösungen zu suchen. Und der fortschreitende Klimawandel zeigt uns einerseits unsere Ohnmacht und gibt uns andererseits eine Vorstellung davon, welche drastischen Maßnahmen ergriffen werden müssen, um als Menschheit auf diesem Planeten zu überleben.

All diese Ereignisse und Entwicklungen stellen uns als Gesellschaft vor große Herausforderungen. Unser demokratisches Zusammenleben wird auf die Probe gestellt. Wie

gehen wir miteinander um, wenn wir uns selbst bedroht fühlen, wenn wir zutiefst verunsichert sind?

Wie sieht es da mit Verantwortung aus? Welche Entscheidungen müssen endlich getroffen werden? Und wie können wir die Werte der Demokratie aktiv leben, gerade in Zeiten großer Herausforderungen? Wie können wir gemeinsam Entscheidungen treffen, die gut für das Gemeinwohl sind? Und vor allem: Wie müssen wir handeln, um unseren Planeten mit all seinen Lebewesen zu schützen?

Und können wir aus der Geschichte lernen? Der Blick zurück lässt uns nicht gerade zuversichtlich in die Zukunft blicken! Unsere Demokratie in Europa ist noch recht jung. Aber wenn wir die geschichtliche Entwicklung betrachten, müssen wir unweigerlich zu dem Schluss kommen, dass Zeiten großer Entbehrungen, Zeiten großer Armut und Not dem menschlichen Zusammenleben nicht unbedingt förderlich waren. Die unvorstellbar grausamen Gräueltaten und Verbrechen, die während des Naziregimes täglich begangen wurden, kosteten 6 Millionen Menschen das Leben!

Sie sind Lehrer oder Lehrin. Sie arbeiten mit unseren Kindern. Welche Perspektiven können wir unseren Kindern geben? Wie sollen sie angesichts bedrohlicher Umstände mit Zuversicht in die Zukunft blicken können? Was können wir ihnen mitgeben? Ist es nicht vielmehr so, dass es vor allem die jungen Menschen sind, die uns "Alten" zeigen, dass es höchste Zeit ist, Verantwortung zu übernehmen? Was können wir also jungen Menschen anbieten, um sie dabei zu unterstützen, gute Entscheidungen zu treffen? Und was ist überhaupt eine gute Entscheidung?

Wenn wir angesichts dieser drängenden Situation nur uns selbst kontrollieren können und nur begrenzte Möglichkeiten haben, dies mit anderen zu tun, wird das Thema "Verantwortung für das eigene Denken und Handeln" umso zentraler und wichtiger. Denn: Wir werden nur gemeinsam erfolgreich sein können, d.h. wenn möglichst viele Menschen die volle Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen.

Nun mag man natürlich einwenden, dass es sehr wohl möglich ist, andere Menschen zu kontrollieren. Durch die zunehmende Digitalisierung schreitet auch die Überwachung von Menschen durch andere Menschen und vor allem durch programmierte Algorithmen voran. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von internationalen Konzernen, die mit unseren Daten große Geschäfte machen.

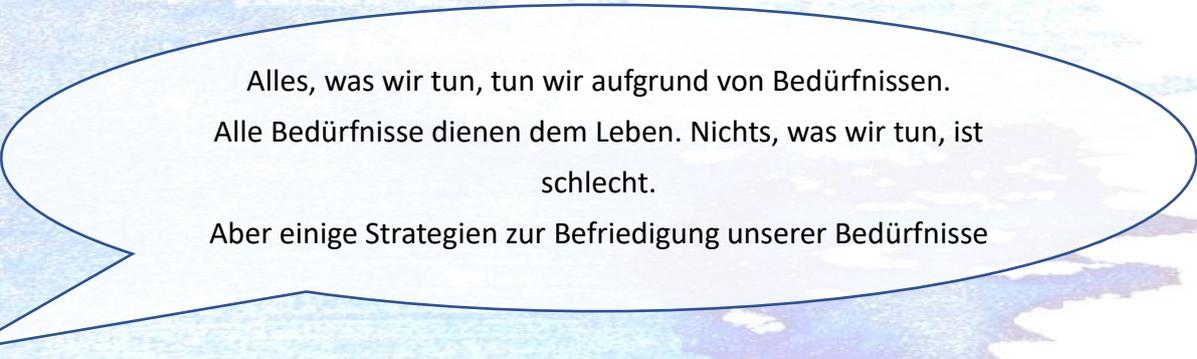
Steht dies im Widerspruch zu William Glasser und seiner Aussage, dass wir nur begrenzte Macht haben, andere zu kontrollieren?

So wie wir William Glasser verstehen, geht es darum, dass wir nicht darauf warten müssen und schon gar nicht darauf warten dürfen, dass andere sich ändern, damit wir uns selbst ändern (können). Da haben wir nicht viel Spielraum. Die Spaltung der Gesellschaft in Bezug auf die Corona-Maßnahmen hat uns recht deutlich gezeigt, dass die Befürworter:innen und die Gegner:innen der Maßnahmen nur sehr begrenzte Möglichkeiten haben, die Einstellungen und damit das Verhalten der anderen zu beeinflussen, geschweige denn zu ändern.

Und doch brauchen wir gerade jetzt, wenn es darum geht, als Gesellschaft nachhaltige Veränderungen zu bewirken, eine möglichst große Kooperation von uns allen, die auf einer tiefen Empathie für unsere eigenen Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen beruht.

Warum geht es hier auf einmal um Bedürfnisse?

Lassen wir an dieser Stelle Marshall Rosenberg, den Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, zu Wort kommen:



Alles, was wir tun, tun wir aufgrund von Bedürfnissen.
Alle Bedürfnisse dienen dem Leben. Nichts, was wir tun, ist
schlecht.
Aber einige Strategien zur Befriedigung unserer Bedürfnisse

Es wird uns allen viel Motivation abverlangen, damit dieser gesellschaftliche Wandel klappt. Und wenn wir Herrn Rosenberg glauben können - und wir meinen, dass wir das sollten - dann geht es bei der Frage der Motivation (bei allem, was wir tun) sehr stark um unsere Bedürfnisse.

Sie sind Lehrerin oder Lehrer und wir freuen uns sehr, dass Sie diese Broschüre lesen. Sie arbeiten jeden Tag mit unseren Kindern. Sie können unseren Kindern eine Menge geben. Neben all dem Wissen, das Sie unseren Kindern vermitteln, ist es auch sehr wichtig, dass Sie unseren Kindern das Folgende mitgeben: Zuversicht. Das Vertrauen, dass wir es gemeinsam schaffen können!

Wenn es uns als Menschheit gelingt, dass möglichst viele von uns Verantwortung übernehmen, wird das unweigerlich dazu führen, dass wir anfangen, uns nachhaltiger zu verhalten, dass wir positivere Beziehungen haben und insgesamt zufriedener mit unserem Leben sind.

Dabei können und sollen wir uns auch gegenseitig helfen. Und das ist unser Verständnis von Demokratie.

Und damit sind wir wieder bei der eingangs erwähnten Choice-Theorie, die wir in den nächsten Kapiteln näher vorstellen werden. Die Choice-Theorie kann dazu dienen, unseren Kindern zu helfen, ein verantwortungsvolleres und bewussteres Leben zu führen. In dieser Theorie geht es auch um unsere Bedürfnisse, die ja die treibende Kraft hinter unserer Motivation sind.

Und es geht um die Tatsache, dass wir die Wahl haben, uns zu entscheiden. Eine wichtige Frage dabei ist: Was ist die beste Strategie, um das zu bekommen, was ich wirklich für mich und meine Mitmenschen und unseren Planeten mit seinen zahlreichen Lebewesen will?

Wenn wir auf unsere Bedürfnisse achten und dafür sorgen, dass wir sie verantwortungsvoll erfüllen, könnte uns das helfen, auf oberflächlichen Komfort zu verzichten und langfristig sinnvolle Maßnahmen zu unterstützen?

Lassen Sie uns das auf den folgenden Seiten gemeinsam herausfinden!

4 Und nun ein paar Fragen zum Einstieg



Ist unser Handeln grundsätzlich rational?

Treffen wir denn großteils Entscheidungen, weil wir vorher gut abgewogen haben, was die beste Entscheidung ist?

Liegen dem, dem wir zustimmen, immer oder jedenfalls meistens rationale Begründungen zu Grunde?

Stimmen wir dem zu oder lehnen wir das ab, worüber wir uns im Vorfeld gründlich informiert haben?

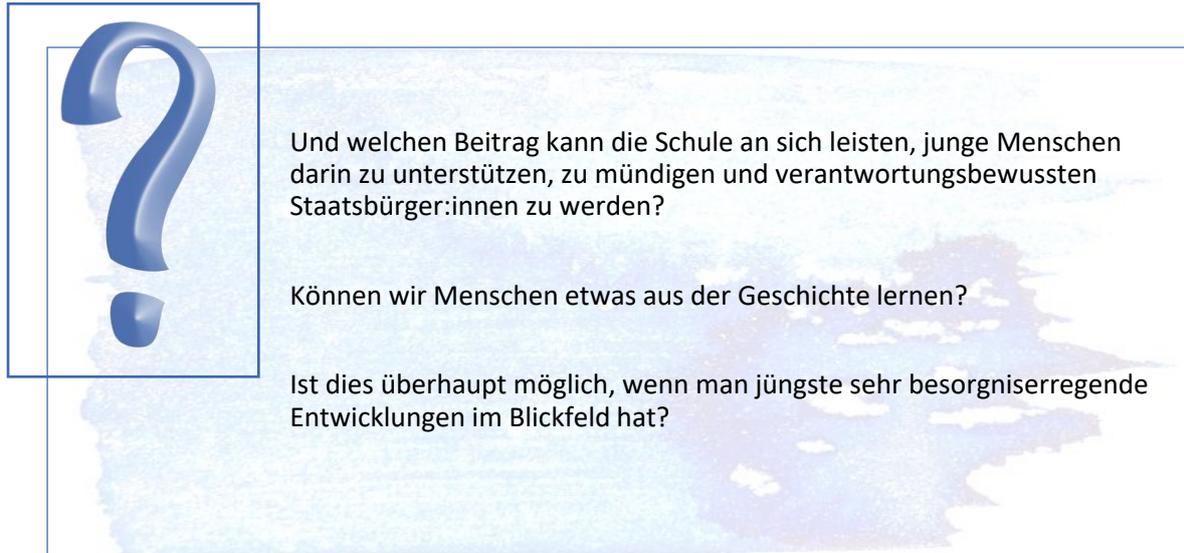
Das sind sehr pauschale Fragen. Und es besteht die Gefahr, dass auf diese Fragen nur mit sehr pauschalen Antworten reagiert werden kann. Aber es geht hier auch um etwas Grundsätzliches. Es geht um Fragen wie:



Wie treffen wir Menschen Entscheidungen?

Was beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln ?

Warum sind diese Fragen essentiell? Warum sind sie essentiell, wenn es zum Beispiel um das Thema Demokratie geht?



Und welchen Beitrag kann die Schule an sich leisten, junge Menschen darin zu unterstützen, zu mündigen und verantwortungsbewussten Staatsbürger:innen zu werden?

Können wir Menschen etwas aus der Geschichte lernen?

Ist dies überhaupt möglich, wenn man jüngste sehr besorgniserregende Entwicklungen im Blickfeld hat?

Im Folgenden wird auf diese Fragestellungen eingegangen und der Versuch von halbwegs zufriedenstellenden Antworten gewagt.

5 Was uns bewegt! Ein Blick auf das Thema Motivation

Über Motivation ist bereits viel publiziert worden. Sie alle kennen die Bedürfnispyramide (S. 370–396), wie sie Abraham Maslow in der Humanistischen Psychologie vorgestellt hat. Darauf brauchen wir nicht näher einzugehen. Was aber grundlegend in seinem Modell ist, ist der Umstand, dass es Bedürfnisse sind, die uns motivieren, man könnte fast sagen antreiben, Handlungen zu setzen.

Und da wollen wir genauer hinsehen! Wenn man Motivation unter dem Blickwinkel betrachtet, dass es um unerfüllte Bedürfnisse geht, die danach drängen, befriedigt zu werden, stellt sich sofort die Frage, um welche Bedürfnisse es sich denn dabei handelt?

Und weiter:

Unterscheiden wir Menschen uns denn sehr in unseren Bedürfnissen?

Oder könnte es sein, dass wir alle ähnliche, wenn nicht sogar dieselben (Grund)bedürfnisse haben?

Abbildung 4: unterschiedliche Bedürfnisse - gleiche Bedürfnisse?

Ein Blick auf die Bestandsaufnahme der Bedürfnisse von Marshall Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, zeigt uns sehr rasch, dass es sehr viele unterschiedliche Bedürfnisse gibt:

<p>CONNECTION</p> <ul style="list-style-type: none"> acceptance affection appreciation belonging cooperation communication closeness community companionship compassion consideration consistency empathy inclusion intimacy love mutuality nurturing respect/self-respect 	<p>CONNECTION</p> <ul style="list-style-type: none"> continued safety security stability support to know and be known to see and be seen to understand and be understood trust warmth <p>PHYSICAL WELL-BEING</p> <ul style="list-style-type: none"> air food movement/exercise rest/sleep sexual expression safety shelter touch water 	<p>HONESTY</p> <ul style="list-style-type: none"> authenticity integrity presence <p>PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> joy humor <p>PEACE</p> <ul style="list-style-type: none"> beauty communion ease equality harmony inspiration order <p>AUTONOMY</p> <ul style="list-style-type: none"> choice freedom independence space spontaneity 	<p>MEANING</p> <ul style="list-style-type: none"> awareness celebration of life challenge clarity competence consciousness contribution creativity discovery efficacy effectiveness growth hope learning mourning participation purpose self-expression stimulation to matter understanding
--	---	---	---

Abbildung 5: Needs Inventory - Center for Nonviolent Communication

(c) 2005 by Center for Nonviolent Communication

Website: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org

Phone: +1.505-244-4041

Diese Liste wird allen Menschen vom Center for Nonviolent Communication frei zur Verfügung gestellt und auf dessen Webseite wird auch gleich darauf hingewiesen, dass es sich dabei nur um eine recht unvollständige Auflistung verschiedener Bedürfnisse handeln kann.

Die Antwort auf die erste Frage müsste also „Ja!“ lauten. „Bei dieser Anzahl an unterschiedlichen Bedürfnissen kann es gar nicht anders sein, dass wir uns da sehr voneinander unterscheiden!“ Und die zweite Frage müssten wir mit einem eindeutigen „Nein!“ beantworten. „Menschen ticken nun mal recht unterschiedlich! Wo soll es da Gemeinsamkeiten geben!“

6 Motivation und unsere Grundbedürfnisse

Und doch wagen wir an dieser Stelle einen Widerspruch! Ja, es gibt ganz viele unterschiedliche Bedürfnisse! Und ja, da gibt es auch recht große Unterschiede, welche Bedürfnisse ein bestimmter Mensch in einer bestimmten Situation hat, die vielleicht ein anderer Mensch in derselben Situation überhaupt nicht verspürt.

Aber in unseren Grundbedürfnissen unterscheiden wir Menschen uns überhaupt nicht! Sehr wohl, was die Gewichtung dieser Grundbedürfnisse betrifft. Nicht aber, dass wir Menschen, egal welcher Herkunft wir sind, welche Erfahrungen wir gesammelt haben, in welche Kultur wir hineingeboren worden sind, eben alle diese Grundbedürfnisse haben.

Wollen Sie diese Aussage gemeinsam mit uns überprüfen? Wir beziehen uns im Folgenden auf William Glassers (S. 25-43) „Five Basic Needs“, die er in seiner „Choice Theory“ formuliert hat. Glasser spezifiziert diese Fünf Grundbedürfnisse wie folgt:

7 Merkmale der Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser

universal

- Unsere Fünf Grundbedürfnisse sind universal. Das heißt, jede und jeder hat sie.

angeboren

- Sie sind angeboren. Unsere Grundbedürfnisse haben sich im Laufe der Zeit entwickelt und sind Teil unserer genetischen Struktur geworden.

überschneiden sich

- Sie überschneiden sich. Unsere Grundbedürfnisse sind also nicht getrennt voneinander zu betrachten. Mit der Art und Weise, wie wir denken, fühlen und vor allem handeln, können wir auch mehrere unserer Fünf Grundbedürfnisse befriedigen.

motivieren uns

- Unsere Grundbedürfnisse motivieren uns ständig zum Handeln. Dieser Punkt wird uns noch beschäftigen, wenn wir darauf eingehen, wie wir Menschen Entscheidungen treffen.

stehen immer wieder im Konflikt zueinander

- Manchmal, oder je nach Gegebenheit sogar recht oft, stehen diese Bedürfnisse in Konflikt miteinander.

Abbildung 6: Merkmale der Fünf Grundbedürfnisse

Aber um welche Bedürfnisse handelt es sich denn nun bei Glassers Five Basic

Needs?

Hier ist ein erster kurzer Überblick:

8 William Glassers Fünf Grundbedürfnisse

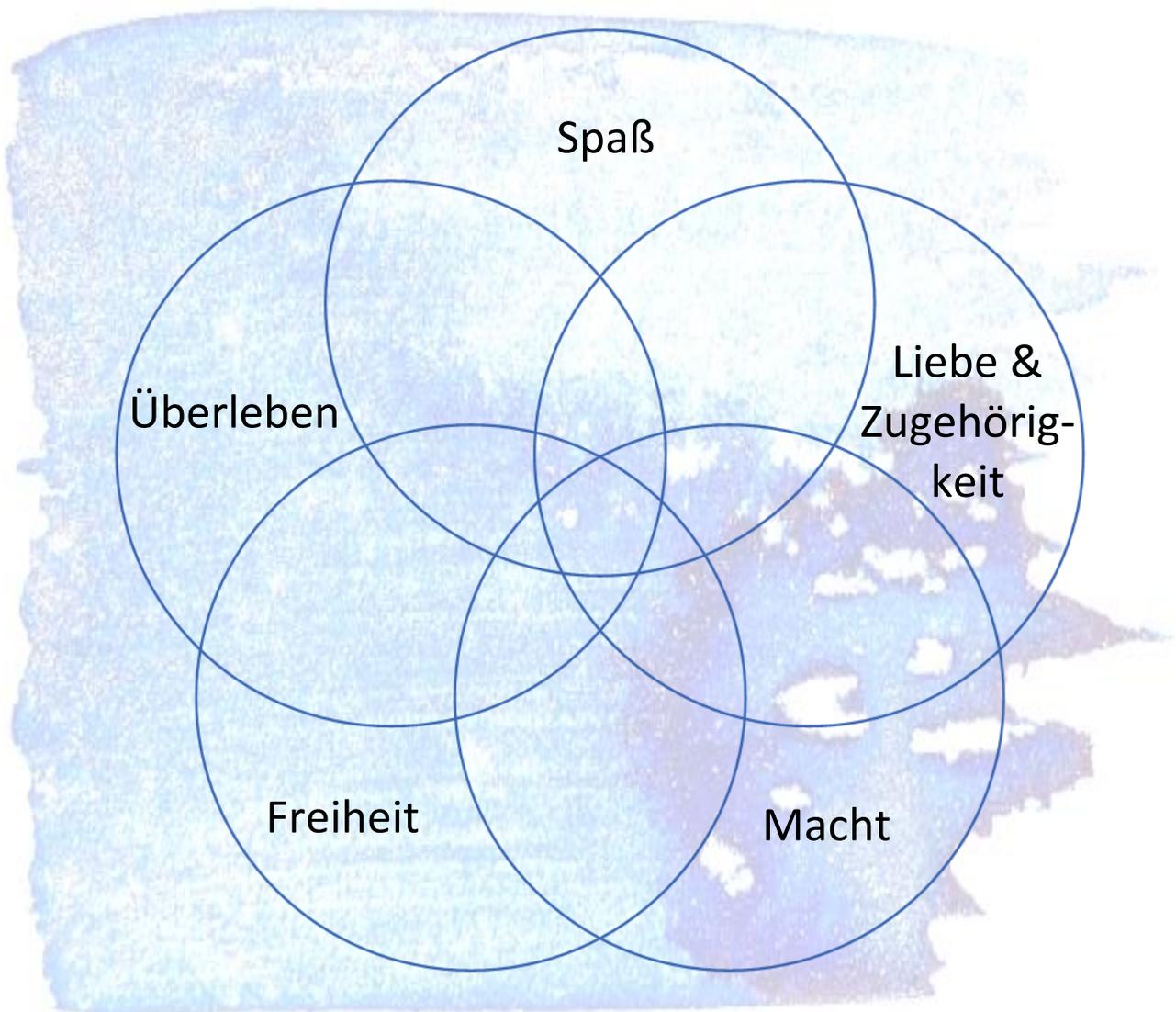


Abbildung 7: William Glassers Fünf Grundbedürfnisse

Betrachten wir nun diese Fünf Grundbedürfnisse genauer. Was bedeuten sie im Einzelnen?

Überleben

- Dieses Bedürfnis ist das Bedürfnis nach Nahrung, Unterkunft und Sicherheit. Es ist das subjektive Gefühl, sicher zu sein und die existenziellen Grundbedürfnisse (Nahrung, Unterkunft usw.) erfüllt zu haben.

Liebe & Zugehörigkeit

- Das Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit beinhaltet das Bedürfnis nach Beziehungen, sozialen Kontakten, dem Geben und Empfangen von Zuneigung und dem Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein.

Macht

- Mächtig zu sein bedeutet, etwas, das einem wichtig ist, auch zu erreichen, kompetent und qualifiziert zu sein, für eigene Leistungen und Fähigkeiten anerkannt zu werden, gehört zu werden und ein Gefühl des Selbstwerts zu haben.

Freiheit

- Das Bedürfnis, frei zu sein, ist das Bedürfnis nach Unabhängigkeit, Autonomie, Wahlmöglichkeiten zu haben und in der Lage zu sein, die Richtung des eigenen Lebens selbst bestimmen zu können. Es bedeutet, eigene Entscheidungen treffen zu können, sich eine eigene Meinung zu bilden und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Spaß

- Das Bedürfnis nach Spaß ist das Bedürfnis, Vergnügen zu finden, zu spielen und zu lachen. Es ist dann im Spiel, wenn wir neugierig sind und etwas Neues entdecken können. Und damit schließt das Bedürfnis nach Spaß auch das Lernen ein.

Abbildung 8: Spezifizierung der Fünf Grundbedürfnisse nach Glasser

Überprüfen Sie bitte an dieser Stelle für sich selbst:

Können Sie dem zustimmen, dass es sich bei Glassers Five Basic Needs um universale Bedürfnisse handelt, also um Bedürfnisse, die ALLE Menschen haben?

Nehmen Sie sich an dieser Stelle bitte 5 Minuten Zeit und denken Sie der Reihe nach an 3 Personen, die Sie gut kennen, die aber völlig unterschiedlich sind. Nehmen Sie nun die Übersicht über die Fünf Grundbedürfnisse zur Hand und überprüfen Sie, ob Sie bei jeder dieser Personen ALLE Fünf Grundbedürfnisse beobachten konnten.

Ihre Notizen

Wir arbeiten im Programm Stop Dropout mit diesen Bedürfnissen, wenn es darum geht, junge Menschen darin zu unterstützen, dass sie ihre Ausbildung gut schaffen und letztendlich erfolgreich abschließen können. Wir arbeiten deshalb mit diesen Bedürfnissen, weil wir sie bei allen Menschen, egal welcher Herkunft, beobachten können. Die Arbeit mit den Fünf Grundbedürfnissen erleichtert es uns, gemeinsam mit den Jugendlichen passende Lösungen zu finden. Lösungen, für die sie auch genügend motiviert sind, sie tatsächlich umzusetzen, eben weil Bedürfnisse uns tagtäglich dazu anhalten, sie auch entsprechend zu beachten und zu stillen.

9 Mit unseren Grundbedürfnissen Verbindendes schaffen

Wenn wir dem also zustimmen können, dass Grundbedürfnisse universal sind, dass jeder Mensch sie hat, so könnte dies ein Weg zu einander sein. Ein Weg für mehr Verständnis füreinander, für mehr Respekt voreinander. Ein Weg hin zu mehr gemeinschaftlichen Engagement, weil wir merken, dass die anderen sich in dem, was ihnen wichtig ist, überhaupt nicht von uns unterscheiden. Es könnte auch ein Weg hin zu mehr Verantwortungsbewusstsein unserer Umwelt gegenüber sein, weil wir sehen können, dass wir unsere Bedürfnisse nur dann auf lange Sicht erfüllen können, wenn wir aufeinander und vor allem auch auf unseren Planeten Acht geben, in dem, wie wir uns verhalten.

Und all diese Werte sind letztendlich demokratische Werte: Respekt, gemeinschaftliches Engagement, Verantwortungsbewusstsein.

Ein Blick auf die Spaltung unserer Gesellschaft, was die Maßnahmen in der Corona-Pandemie betrifft, ein Blick auf den Krieg, der ganz in unserer Nähe in Europa wütet, ein Blick auf all die Menschen, die fernab ihrer Heimat Schutz suchen, weil sie in ihrem eigenen Land politisch verfolgt werden, zeigt uns aber, dass es nicht so weit her ist mit Respekt, gemeinschaftlichem Engagement, Verantwortungsbewusstsein.

Warum ist das so?

Grundbedürfnisse

unterschiedliche Gewichtungen

unterschiedliche Strategien, sie zu erfüllen

Abbildung 9: Grundbedürfnisse

10 Dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Gewichtungen

Worin wir Menschen uns unterscheiden, ist die Gewichtung, die diese Fünf Grundbedürfnisse bei jeder und jeden von uns haben.

Sie kennen sicher Menschen, denen Freiheit (eines der Fünf Grundbedürfnisse) ganz besonders wichtig ist, während ihnen das Gefühl, wo dazugehören (Liebe und Zugehörigkeit) nicht so am Herzen liegt. Oder auch Menschen, bei denen es genau umgekehrt ist: Denen es ganz wichtig ist, dass sie sich als Teil einer Gruppe fühlen können (Liebe und Zugehörigkeit), während sie keinen besonderen Wert darauf legen, sich in jeder Situation frei entscheiden zu können, oder die sogar froh sind, wenn sie die Entscheidung und damit die Verantwortung öfter mal abgeben können. Trotzdem haben aber auch diese Menschen das Bedürfnis, sich – zumindest hin und wieder – frei zu fühlen.

Sicher haben Sie auch Menschen in Ihrem Bekanntenkreis, denen Spaß besonders wichtig ist, während sie wiederum auch andere Menschen kennen, bei denen dieses Bedürfnis gar nicht so stark ausgeprägt ist. Und trotzdem ist es auch hier so, dass prinzipiell alle Menschen das Bedürfnis nach Spaß haben, nur eben in unterschiedlicher Ausprägung und Intensität.

11 Dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Strategien, sie zu erfüllen

Dass wir Menschen diese Grundbedürfnisse alle – zwar in unterschiedlicher Ausprägung – haben, erklärt aber noch nicht hinreichend, dass wir doch recht unterschiedliche Wege gehen, uns unsere Bedürfnisse auch zu erfüllen:

Wir unterscheiden uns nicht in unseren Grundbedürfnissen, wohl aber in den Strategien, die wir anwenden, uns unsere Bedürfnisse auch zu erfüllen! Und das birgt Konfliktpotenzial! Großes Konfliktpotenzial sogar! Konflikte treten nicht bei unseren Grundbedürfnissen auf. Wir haben ja alle dieselben Grundbedürfnisse, da können wir großes Verständnis für einander entwickeln. Konflikte treten auf, wenn es darum geht, wie ich mir ein oder auch mehrere meiner Bedürfnisse erfüllen möchte und erst recht, wenn ich damit konfrontiert bin, wie jemand anders das vorhat, zu tun.

Und das können Sie tagtäglich beobachten:

Ein Mensch, dem es sehr wichtig ist, sich frei zu fühlen und eigene Entscheidungen treffen zu können (Freiheit), wählt als Strategie, dass er ungeachtet dessen, wie es seinen Mitmenschen damit geht, macht und tut, was er will – und gerät damit in Konflikt mit seinen Mitmenschen.

Jemand der etwas bewirken möchte (Macht), beginnt andere Menschen zu manipulieren, weil er der Annahme ist, dass er so seine Ziele am besten erreichen kann – und gerät damit in Konflikt mit seinen Mitmenschen.

Ein Mensch, dem es sehr, sehr wichtig ist, dass er Teil einer Gruppe ist, gibt viele seiner Überzeugungen und Ideale auf, um von dieser Gruppe akzeptiert zu werden – und gerät damit in Konflikt mit anderen Mitmenschen, die dieser Gruppe skeptisch gegenüberstehen.

Jemand, dem Spaß sehr wichtig ist und der in seinem Bedürfnis danach völlig übersieht, dass er andere Menschen damit verärgert, vielleicht sogar bloßstellt oder auch vergrämt, gerät unweigerlich auch in Konflikt mit diesen Menschen.

Ein Mensch, dem Sicherheit (Überleben) sehr wichtig ist und in seinem Versuch, sich ständig und überall sicher zu fühlen, andere Menschen dazu einspannt, ihm andauernd Sicherheit zu vermitteln – auch dieser Mensch gerät früher oder später in Konflikt mit seinen Mitmenschen.

12 Überschneidungen und Konflikte zwischen den Fünf Grundbedürfnissen

All diese Beispiele zeigen zwei Dinge:

Zum einen zeigen diese Beispiele, dass die Fünf Grundbedürfnisse nicht völlig getrennt voneinander betrachtet werden können:

- Jemand der Teil einer Gruppe ist, erfüllt sich damit nicht nur sein Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit sondern möglicherweise auch sein Bedürfnis nach Spaß, weil es lustig ist, mit den anderen gemeinsam unterwegs zu sein und möglicherweise auch sein Bedürfnis nach Macht, weil andere in der Gruppe auf ihn hören und vielleicht auch sein Bedürfnis nach Sicherheit, weil die Gruppe ihm genügend Halt gibt.

Abbildung 10: Überschneidungen der Fünf Grundbedürfnisse

Zum anderen zeigen diese Beispiele aber auch, dass die Fünf Grundbedürfnisse bei einem Menschen durchaus auch in Konflikt zu einander stehen können.

- Um bei dem Beispiel zu bleiben: Jemand der Teil einer Gruppe sein möchte, verspürt möglicherweise einen inneren Konflikt zwischen seinem Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit und seinem Bedürfnis nach Freiheit, weil er innerhalb der Gruppe manche Entscheidungen, die er gerne treffen würde, doch nicht trifft, weil er die Zuneigung der anderen nicht riskieren möchte.

Abbildung 11: Konflikte zwischen den Fünf Grundbedürfnissen

Und diese beiden Aspekte werfen eine noch viel größere Frage auf:

13 Was wäre denn eine gute Strategie, sich seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen?

Diese Frage ist nicht unbedingt einfach zu beantworten. Und eine wirklich definitive Antwort wird sich auf diese Frage wahrscheinlich nicht finden lassen.

Wir versuchen es trotzdem!

Wir glauben, dass diese Frage mit drei weiteren Fragen beantwortet werden kann. Ein wenig paradox, aber lassen Sie's uns versuchen!

Eine gute Strategie zu finden könnte durch folgende Fragen gelingen::

Ist das, was ich vorhabe, wirklich gut für mich? Wird es mir wirklich das bringen, was ich mir wünsche?

Ist das, was ich vorhabe, gut für meine Mitmenschen, oder bringt es ihnen zumindest keine Nachteile?

Ist das, was ich vorhabe, gut für uns alle zusammen in der Zukunft?

Abbildung 12: Anleitung zur Suche nach guten Strategien

Wir wissen wohl, dass jede dieser einzelnen Fragen wiederum nicht unbedingt einfach zu beantworten ist, geschweige denn, dass es überhaupt möglich ist, eine wirklich uneingeschränkt gültige Antwort auf jede dieser Fragen zu finden.

Und dennoch sind wir davon überzeugt, dass alleine schon der Umstand, sich diese Fragen zu stellen, etwas bewirkt. Sich diese Fragen zu stellen leitet einen Reflexionsprozess ein, der sonst oft im Trubel der Ereignisse einfach untergeht. Und dieses Reflektieren ist wichtig! Es ist wichtig, weil es uns von größtenteils unbewussten hin zu bewussteren und verantwortungsvolleren Entscheidungen führt.

Fassen wir also zusammen: Wir Menschen haben dieselben Grundbedürfnisse, wohl aber recht unterschiedliche Strategien, sie uns zu erfüllen. Und diese Strategien bergen ein

ordentliches Konfliktpotenzial in sich. Ist das schon alles? Gelingt es mit diesem Wissen, verantwortungsvoller und bewusster zu leben?

14 Die Theorie vom Falschen Selbst

Wir haben da so unsere Zweifel. Warum? Weil wir sehr oft auf Menschen treffen, die keinen guten Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen haben. Und das wirft sofort eine weitere Frage auf:

Wie soll ein Mensch, der keinen guten Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen hat, einen guten Zugang zu den Bedürfnissen von anderen Menschen haben können?

Oder anders formuliert:

Wie kann jemand, der wenig Empathie für sich selbst aufbringen kann, Empathie und Verständnis für andere Menschen aufbringen?

An dieser Stelle müssen wir eine weitere Theorie bemühen. Sie stammt von dem Psychoanalytiker Donald Winnicott. Es geht um das Falsche Selbst (S. 140-152).

Diese Theorie besagt: Das Falsche Selbst ist eine defensive Fassade, hinter der sich ein Mensch hohl und leer fühlen kann, da seine Verhaltensweisen eher erlernt und kontrolliert sind als spontan und echt. Ein Falsches Selbst entwickelt sich oft bereits in einem sehr frühen Alter.

Kinder, die viele Anteile eines Falschen Selbst haben, sind in ihrer individuellen Entfaltung behindert. Sie müssen viel leisten, sich anpassen und funktionieren. Dadurch können sie auch nicht wirklich herausfinden, wer sie selbst sind. Und sie bekommen ihre Wünsche nach Zuneigung nicht bedingungslos beantwortet.

Wenn sehr viele unterschiedliche Lebensbereiche von falschen Selbst Anteilen betroffen sind, staut sich bei diesen Kindern viel Frust und auch Wut

auf. Dieser Frust und die Wut bleiben aber oft hinter den falschen Selbstanteilen verborgen. Solche Menschen verlieren immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen und letztendlich spalten sie ihre Bedürfnisse sogar ab.

Durch die Abspaltung haben sie dann überhaupt keinen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und, was die Sache noch bedenklicher macht, sie sprechen diese Gefühle nun vermehrt auch

anderen ab. Sie haben wenig Empathie für sich selbst entwickelt und können sie somit auch nicht für andere aufbringen.

Hier sind die Eltern gefordert, das ist keine Frage! Wir dürfen aber an dieser Stelle auch nicht die Schule mit ihren Rahmenbedingungen außer Acht lassen, weil es hier auch um Leistungsdruck (viel leisten und funktionieren müssen) geht. Wir müssen uns fragen, wie die Schule an sich ein Ort sein kann, an dem persönliches Wachstum gefördert wird und junge Menschen sich möglichst frei entfalten können?

Warum ist das wichtig? Was hat das mit Demokratie zu tun?

Kommen wir noch einmal auf die Grundbedürfnisse zu sprechen, wie sie William Glasser formuliert hat, und stellen wir sie in Bezug zu der Theorie des Falschen Selbst von Donald Winnicott. Ein Wahres Selbst – das Gegenstück zu einem Falschen Selbst – hat ein Mensch demnach also entwickelt, der einen guten Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen hat. Jemand, der Empathie für sich selbst aufbringen kann, ist auch eher in der Lage, anderen Menschen empathisch zu begegnen.



Abbildung 13: Wahres Selbst

Ein Mensch mit einem Falschen Selbst hat keinen guten Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen. Weil er wenig Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen hat, kann er auch wenig Empathie für andere Menschen aufbringen.

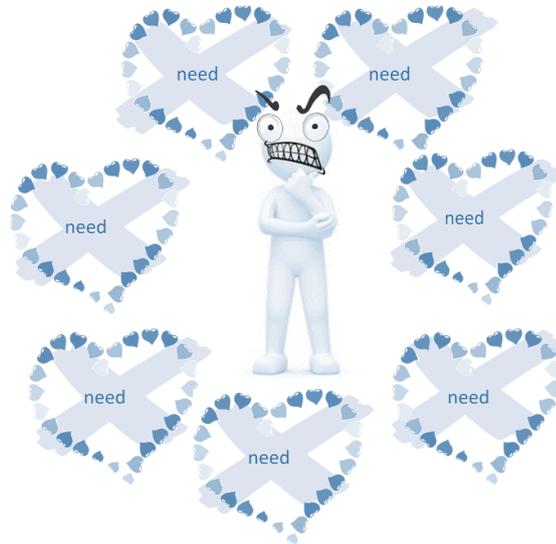


Abbildung 14: Falsches Selbst

Je mehr Falsche Selbst Anteile ein Mensch hat, desto eher ist er auch in Gefahr, sich antidemokratisch zu verhalten, weil es ihm an Empathie für sich selbst und für andere mangelt.

15 Was kann die Schule nun tun?

Wir haben vorhin kurz den Leistungsdruck angesprochen. Damit hier kein falscher Eindruck entsteht, möchten wir an dieser Stelle gleich betonen, dass wir keineswegs das Gegenteil herbeisehnen. Wir finden es wichtig, dass junge Menschen Leistungen erbringen. Etwas zu leisten macht stolz. Es befriedigt unser Bedürfnis nach Macht (Macht für etwas, nicht Macht über jemanden) und Anerkennung. Etwas zu leisten stärkt auch unser Selbstwertgefühl und nicht zuletzt bestätigt eine gute Leistung auch immer wieder unsere Selbstwirksamkeit (vgl. Bandura, S. 237-269) und ist damit ein wichtiger Resilienzfaktor.

Wir glauben aber, dass es in unserem Schulsystem, gerade wenn es um die Förderung unserer Kinder geht, ganz wichtig ist, dass junge Menschen auch sehr oft die Möglichkeit bekommen müssen, emotional zu lernen. Wir dürfen nicht vergessen, dass Emotionen unser Denken und Handeln in hohem Maße beeinflussen!

Bitte denken Sie nochmals an das, was wir weiter vorne erwähnt haben:

anspornen, etwas Bestimmtes zu tun oder zu unterlassen.

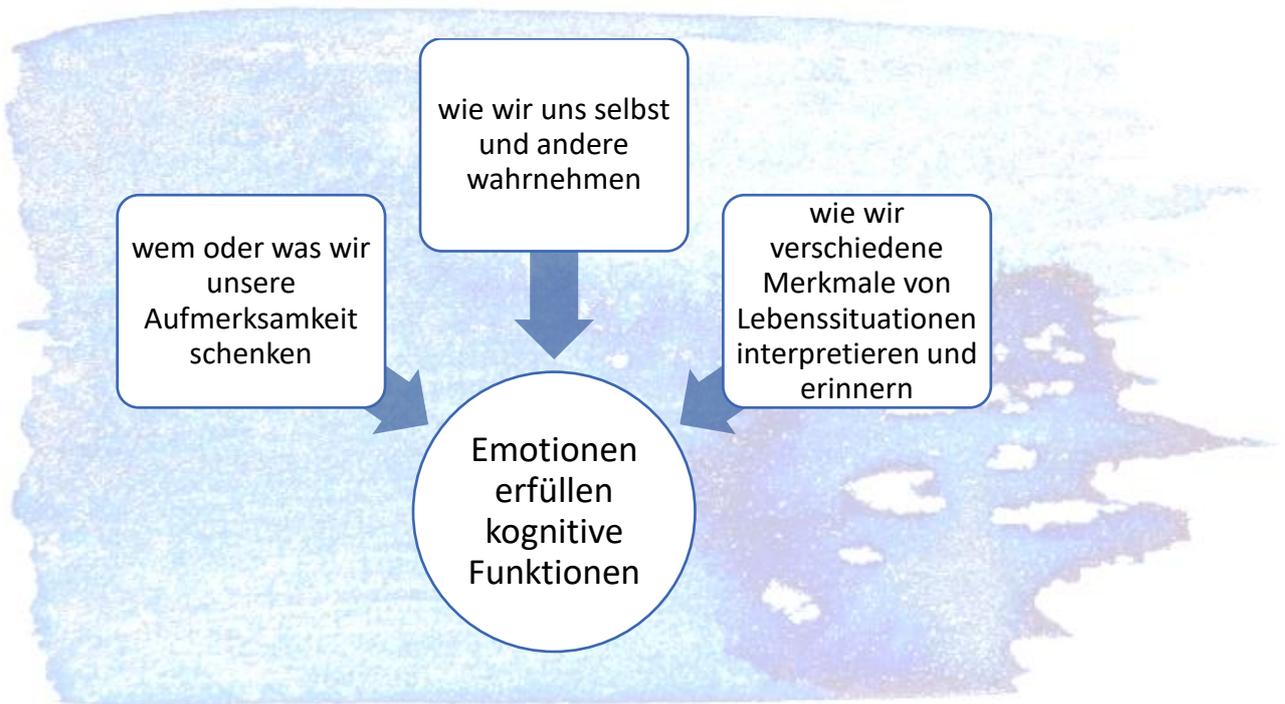


Abbildung 15: Emotionen und kognitive Funktionen

Und das führt uns zurück zu den Fragen, die wir ganz am Anfang gestellt haben.

16 Die Fragen vom Anfang

Wir haben sie im Folgenden nochmals hervorgehoben:

Ist unser Handeln denn grundsätzlich rational begründet? Treffen wir denn größtenteils Entscheidungen, weil wir vorher gut abgewogen haben, was die beste Entscheidung ist?

Bei unseren Entscheidungen sind immer auch Emotionen im Spiel. Diese Emotionen stehen im Zusammenhang mit unseren Grundbedürfnissen. Ist eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse nicht erfüllt, so haben wir ein unangenehmes Gefühl, das uns auffordert etwas zu tun, damit wir uns wieder besser fühlen können. Wenn wir bei unseren Entscheidungen Empathie für uns selbst, für andere und für uns alle in der Zukunft aufbringen können, gehen wir sicherlich einen Schritt in eine richtigere Richtung.

Gibt es immer, oder zumindest meistens, rationale Gründe für das, was wir befürworten? Stimmen wir dem zu oder lehnen wir das ab, worüber wir uns im Voraus gründlich informiert haben?

Natürlich spielen Informationen eine wichtige Rolle. Aber es ist bei weitem nicht so, dass wir alle Entscheidungen allein auf der Grundlage rationaler Überlegungen treffen. Bei der Choice-Theorie handelt es sich um eine Motivationstheorie. Eines der Postulate dieser Theorie ist, dass unsere Grundbedürfnisse uns ständig zum Handeln motivieren. Und hier kommen unsere Emotionen ins Spiel. Wir fühlen uns unwohl, wenn wir feststellen, dass eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse gerade nicht befriedigt werden. Letztlich sind es die Emotionen, die uns den Antrieb geben, eine Entscheidung zu treffen und das Entschiedene dann auch umzusetzen. Es ist wichtig, dass wir erkennen, welche unserer Grundbedürfnisse in einem bestimmten Moment betroffen sind. Dann können wir uns auf die Suche nach einer guten Strategie machen (gut für mich selbst, gut für andere und gut für uns alle zusammen in der Zukunft).

Wie treffen wir Menschen Entscheidungen? Was beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln??

Wenn wir wissen, dass Emotionen unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen, dann ist es besonders wichtig, einen guten Zugang zu ihnen und den dahinterliegenden Bedürfnissen zu haben.

An dieser Stelle wollen wir nochmals auf Marshall Rosenberg, den Begründer der Gewaltfreien Kommunikation verweisen, der sagt: „Alles, was wir tun, tun wir aufgrund von Bedürfnissen. Alle Bedürfnisse dienen dem Leben. Nichts, was wir tun, ist schlecht. Aber manche Strategien zur Befriedigung unserer Bedürfnisse entfremden uns von anderen (Rosenberg, 2002).

Ein guter Zugang zu unseren eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen anderer unterstützt rücksichtsvolles, respektvolles und damit auch demokratisches Verhalten.

Und welchen Beitrag kann die Schule an sich leisten, junge Menschen darin zu unterstützen, zu mündigen und verantwortungsbewussten Staatsbürger:innen zu werden? Können wir Menschen etwas aus der Geschichte lernen? Ist dies überhaupt möglich, wenn man jüngste sehr besorgniserregende Entwicklungen im Blickfeld hat?

Die Schule darf nicht aufhören, ein Ort zu sein, an dem sich unsere Kinder entfalten können. Viel wichtiger als ständige Leistungsanforderungen ist es, dass die Kinder lernen, miteinander zu kooperieren und aufeinander Rücksicht zu nehmen. Dann können sie sich frei entfalten. Dann können sie lernen, Verantwortung zu übernehmen. Dann können sie andere Menschen und deren Meinungen akzeptieren und gemeinsam nach guten Lösungen im Sinne einer

guten Strategie (gut für mich, gut für die anderen und gut für uns alle zusammen in der Zukunft) suchen.

17 Was bedeutet das konkret für den Unterricht?

Wenn Sie der Meinung sind, dass es wichtig ist, dass sich Kinder im Unterricht möglichst frei entfalten können, dass sie aufblühen und erkennen, welchen (positiven) Einfluss sie durch ihr Menschsein auf sich selbst und andere haben können, dann beziehen Sie die Fünf Grundbedürfnisse in Ihren Unterricht ein.



Abbildung 16: Die Fünf Grundbedürfnisse in den Unterricht einbeziehen.

Wie könnte das in der Praxis aussehen?

Auf unserer digitalen Plattform finden Sie Arbeitsmaterialien zum sofortigen Einsatz im Unterricht mit vielen Bildern, Praxisbeispielen und Übungen.



18 Wie die Beschäftigung mit den Fünf Grundbedürfnissen in den Unterrichtsalltag einfließen kann

Die Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser sind eine Motivationstheorie. Erinnern Sie sich an den Anfang dieses Moduls. Da ging es um das Thema Motivation.

In diesem Abschnitt geht es wieder darum: Wenn wir wieder davon ausgehen, dass ALLE Menschen diese Grundbedürfnisse haben und dass Grundbedürfnisse unser Handeln motivieren, stellt sich sofort die Frage, wie Sie als Lehrerin oder Lehrer die Fünf Grundbedürfnisse in Ihrem Schulalltag berücksichtigen können. Hier ist eine kurze Übersicht:

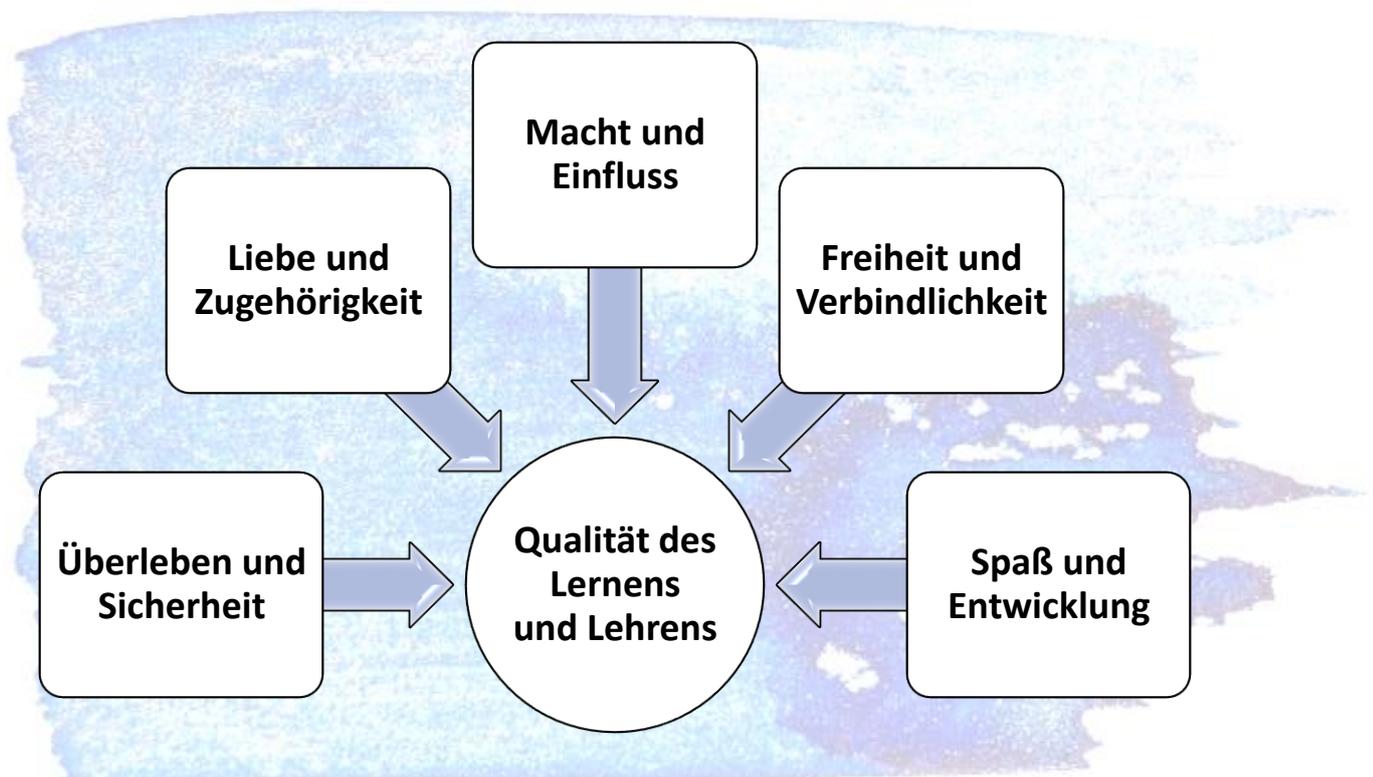


Abbildung 17: Die Fünf Grundbedürfnisse im Klassenzimmer

Überleben und Sicherheit

Lernen heißt auch, sich immer wieder aus der Sicherheitszone herauszuwagen, zu erkunden, Risiken einzugehen, sich zu exponieren, zu experimentieren. Etablieren Sie eine Kultur im Klassenzimmer, in der das Suchen, Ausprobieren, Erkunden verschiedener Perspektiven und das Fehler Machen zum Lernen dazugehören und in der die jeweilige Strategie von Fall zu Fall in Frage gestellt wird, niemals aber die Person.

Liebe und Zugehörigkeit

Menschen tun viel dafür, um zu einer Gruppe dazuzugehören und ein Gefühl von Gemeinschaft zu erleben. Die Qualität der Beziehungen zwischen jungen Menschen und zwischen Schüler:innen und Lehrer:innen hat einen erheblichen Einfluss auf die Lernmotivation und ist ein wichtiger Resilienzfaktor.

Macht und Einfluss

Viele "störende Handlungen" im Klassenzimmer sind darauf zurückzuführen, dass einzelne Schüler:innen nicht in der Lage sind, sich auf eine Weise einzubringen, die sie selbst stärkt. Daher ist es wichtig, Räume zu schaffen, in denen sich die verschiedenen Persönlichkeiten in einer Klasse individuell wahrgenommen fühlen und ihren Beitrag leisten können, z. B. durch verschiedene Lernsettings. Bei störendem Verhalten einzelner Schüler:innen kann man versuchen, gemeinsam mit ihnen herauszufinden, mit welchem Verhalten sie positive Aufmerksamkeit bekommen könnten. Das Gefühl der Wirksamkeit und Einflussnahme kann durch Anerkennung, Lob für Teilerfolge und gemeinsame Zielvereinbarungen enorm gestärkt werden.

Freiheit und Verbindlichkeit

Entscheidungen zu treffen bedeutet auch, die Konsequenzen zu tragen. Junge Menschen brauchen die Freiheit, Verantwortung für sich selbst übernehmen zu können. Auf diese Weise lernen die Jugendlichen, ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen einzuschätzen und zu erweitern.

Um junge Menschen auf ihrem Weg in die Freiheit und damit zur Mündigkeit begleiten zu können, braucht es ein Umfeld, in dem das Fehler Machen und das Treffen von Fehlentscheidungen als Teil des Lern- und Entwicklungsprozesses gesehen wird.

Beispiele für Bereiche, in denen Schüler ihre Freiheits-, Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit trainieren können:

- Die Schüler:innen können Themen und Inhalte, die sie vertiefen wollen, selbst wählen.
- Die Schüler:innen dürfen beim Lernen eigene Prioritäten setzen.
- Beachtung des individuellen Biorhythmus beim Zeitmanagement; die Schüler:innen können möglichst in ihrem eigenen Rhythmus und Tempo lernen.
- Die Schüler:innen dürfen die Lernmethode selbst wählen.
- Die Schüler:innen werden angeregt, sich selbst Ziele zu stecken und erhalten Angebote, diese zu reflektieren.
- Die Schüler:innen werden durch Feedbackgespräche darin gestärkt, sich selbst und ihre Fähigkeiten einzuschätzen.
- Es gibt Gesprächsangebote, in denen Schüler:innen eigene Entscheidungen diskutieren und abwägen können.
- Die Partizipation der Schüler:innen wird durch entsprechende Lernsettings gefördert!

Eine freie Entscheidung führt zu einem Engagement, das von einer inneren Motivation getragen und genährt wird. Dieses Engagement wiederum fördert den Flow-Zustand, jenen Zustand, in dem man sich mit seiner ganzen Persönlichkeit und Konzentration auf eine Tätigkeit einlassen kann.

Spaß und Entwicklung

Die Schulzeit fällt in ein Alter, in dem Kinder und Jugendliche wachsen und sich entwickeln. Deshalb sind sie grundsätzlich hungrig nach kognitiven und sozialen Anregungen. In unserer Informationsgesellschaft herrscht ein gewisser Sättigungsgrad vor, der durch die Reizüberflutung und der Unmöglichkeit einer Umsetzung der daraus entstehenden emotionalen und körperlichen Impulse noch verstärkt wird.

Um die Lust, Neues zu entdecken und aufzunehmen und um das Bedürfnis nach Wachstum wieder anzuregen, ist es deshalb wichtig, Lernangebote zu machen, die den gesamten Zyklus:

Entdecken – Aufgreifen/Interesse – Erfassen (Analysieren) – Verdauen (Verbindungen herstellen und Integrieren) – Umsetzen (entsprechend handeln), einbeziehen und abschließen..

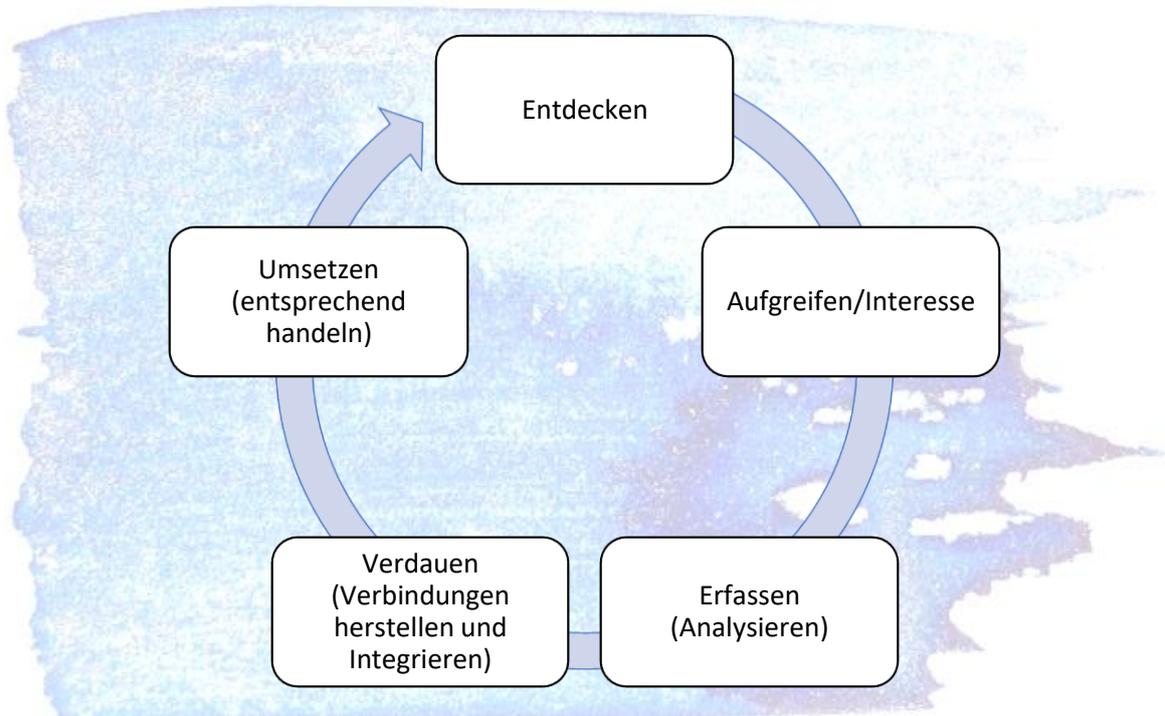


Abbildung 18: Lernprozess

Um dem meist heterogenen Klassengefüge gerecht zu werden, müssen auch die Lernangebote vielfältig sein, um alle Lerntypen anzusprechen.

Um SchülerInnen zu selbständigem Lernen zu befähigen, müssen sie über den Erwerb wichtiger (Lern-)Methoden hinaus auch lernen, ihre Bildungsprozesse selbst zu steuern und zu kontrollieren. Selbst- und Zeitmanagement sowie die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung gehören hier dazu. Individuelle Lernbegleiter:innen in der Oberstufe können helfen, noch nicht optimierte Lernmethoden und Selbstorganisationsfähigkeiten zu verbessern

19 Ein paar abschließende Worte über Sinn und positive Emotionen

Bedeutung/Sinn

Bei allem, was anstrengend ist, sollten auch der Nutzen und der Sinn erkennbar sein. Lernen und schulisches Engagement sind anstrengend, deshalb ist es wichtig, den Nutzen der Anstrengung transparent zu machen. Vielleicht reicht das Erreichen einer guten

Bewertung/Note als Feedback aus, aber auch die Verknüpfung der Anstrengung mit identifikationsfördernden Elementen, mit persönlichen Zielen der Schülerinnen und Schüler oder mit Werten, die sie als positiv empfinden, kann eine sinnstiftende Wirkung haben. Transparente und nachvollziehbare Lernziele ermöglichen zum einen eine Erfolgsbewertung jenseits von Noten, zum anderen fühlen sich die Schüler:innen in ihrem Bedürfnis nach Sinn ernst genommen. Die Formulierung von Zielen und die Vermittlung der Bedeutung der Lerninhalte für die Erreichung der persönlichen Ziele fördern zudem die Lernmotivation.

Positive Emotionen

Unsere Emotionen bestimmen, auf was wir uns einlassen und auf was nicht. Deshalb sind positive Emotionen für Lernprozesse so wichtig. Positive Emotionen im Schulkontext entstehen unter anderem durch ein Gefühl der Zugehörigkeit, eine hohe Identifikation durch Übereinstimmung mit den eigenen Werten, positive Zukunftsperspektiven, Einbeziehung der gesamten Persönlichkeit (Denken-Fühlen-Wollen) und Befriedigung des Bedürfnisses nach Wachstum. Durch negative Emotionen wie Angst oder Überforderung werden Stresshormone ausgeschüttet, die die Denk- und Merkfähigkeit hemmen.

Positive Emotionen im Unterricht können auch durch die Auswahl der Lernmaterialien, durch wertschätzendes und aufmunterndes Verhalten, durch ein Klassenklima, das Wohlfühlen fördert, durch Humor und Lachen, sowie durch Würdigen und Loben von Leistungen gefördert werden

20 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell für demokratische Grundkompetenzen	3
Abbildung 2: grundlegende demokratische Fähigkeiten - kognitive Fähigkeiten	4
Abbildung 3: Emotionen und kognitive Funktionen	5
Abbildung 4: unterschiedliche Bedürfnisse - gleiche Bedürfnisse?.....	12
Abbildung 5: Needs Inventory - Center for Nonviolent Communication	12
Abbildung 6: Merkmale der Fünf Grundbedürfnisse	14
Abbildung 7: William Glassers Fünf Grundbedürfnisse	15
Abbildung 8: Spezifizierung der Fünf Grundbedürfnisse nach Glasser	16
Abbildung 9: Grundbedürfnisse	18
Abbildung 10: Überschneidungen der Fünf Grundbedürfnisse.....	20
Abbildung 11: Konflikte zwischen den Fünf Grundbedürfnissen	20
Abbildung 12: Anleitung zur Suche nach guten Strategien	21
Abbildung 13: Wahres Selbst.....	23
Abbildung 14: Falsches Selbst.....	24
Abbildung 15: Emotionen und kognitive Funktionen	25
Abbildung 16: Die Fünf Grundbedürfnisse in den Unterricht einbeziehen.....	27
Abbildung 17: Die Fünf Grundbedürfnisse im Klassenzimmer	28
Abbildung 18: Lernprozess.....	31

21 Quellen und Referenzen

- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), S. 237-269.
- Center for Nonviolent Communication. (2022). *Needs Inventory*. Available at: <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory> (2022-09-21)
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Perennial, S. 25-43.
- Krammer, R. (2008). *Die durch politische Bildung zu erwerbenden Kompetenzen*. Ein Kompetenz-Strukturmodell. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK).
- Linde, S & Linde-Leimer, K. (2021). *Basic Human Needs*. Available at: <https://training.european-heart.eu/toolkit/index.php?localize=en> 2022-09-21
- Linde, S. & Linde-Leimer, K. (2021). *Strategies to fulfil Basic Needs*. Available at: <https://training.european-heart.eu/toolkit/index.php?localize=en> 2022-09-21
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. In: *Psychological Review*. Vol. 50 #4, S. 370–396
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York Harper & Row Publishers
- Nolting ,H.-P. & Paulus P. (2018). *Psychologie lernen. Eine Einführung und Anleitung*. Weinheim Basel: Beltz Verlag, S. 63-77.
- Rosenberg, M. B. (2002). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: Puddledancer Press
- Rosenberg, M. B. (2004). *The heart of social change: How to make a difference in your world*. PuddleDancer Press.
- Winnicott, D.W. (1960). Ego Distortion in Terms of True and False Self. In: Winnicott, D.W., Ed., *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, London, S. 140-152.