1. Menschliche Grundbedürfnisse

Autoren

Susanne Linde und Klaus Linde-Leimer

Layout

Greek Universities Network (GUnet), Blickpunkt Identität

Erasmus+

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Copyright:

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International lizenziert. Sie dürfen:

- Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
- Bearbeiten — das Material remixen, verändern und darauf aufbauen

Unter folgenden Bedingungen:

- Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Bild:Foto aufgenommen von Pantelis Balaouras, CC-BY-NC-SA. Graffiti von Dream Victim.

Inhalt

1 Unsere Vision 2

2 Menschliche Grundbedürfnisse 4

2.1 Was sind menschliche Grundbedürfnisse? 4
2.2 Die fünf Grundbedürfnisse 4
2.2.1 Sicherheit und Überleben 5
2.2.2 Freiheit 6
2.2.3 Liebe und Zugehörigkeit 8
2.2.4 Macht und Einfluss 9
2.2.5 Spaß 11
2.3 Was passiert, wenn ein Grundbedürfnis nicht erfüllt ist? 12

3 So startest Du 13

3.1 Deine Gefühle als Kompass 14

4 Übungen 18

5 Bedürfnisse aussprechen (formulieren) 25

5.1 Beispiele für das Formulieren von Bedürfnissen 26
5.2 Es geht nicht immer sofort 31

6 Erfolgsgeschichten 32

6.1 Mobbing - Macht und Ohnmacht 32
6.2 Fremdenfeindlichkeit – Überleben, Zugehörigkeit, Macht, Freiheit 35
6.3 Radikalisierung – Zugehörigkeit 37
6.4 Scheidung der Eltern - Sicherheit und Zugehörigkeit 39
6.5 Schüchternheit – Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit, Macht 41

7 FAQ (Zusammenfassung) 44

8 Wie es weiter geht 47

1 Unsere Vision

Unsere Vision ist eine bessere Welt, in der kein Mensch einen anderen beschämt, bedroht oder ausbeutet. Eine Welt, in der alle die Wahl haben, wie sie sich verhalten und sich so für Verhaltensweisen entscheiden, die sinnvoll und für alle dienlich sind.

- *Wie kann das gehen?*
- *Hast Du Lust auf ein kleines Experiment?*

Stell Dir doch mal einen Menschen vor, der mit sich und seinem Leben zufrieden ist (sicher kennst Du ja jemanden, auf den das zutrifft). Versuche, dich in diesen Menschen hineinzuversetzen, wie er sich fühlt:

Sein Überleben ist gesichert und er fühlt sich den täglichen Herausforderungen gewachsen. Er hat jemanden, den er liebt und dem er vertrauen kann. Er kann seine eigenen Entscheidungen treffen, hat Freude an dem, was er macht und bekommt dafür Anerkennung.

Dieser Mensch fühlt sich sicher gut – was meinst Du?

Wenn Du Dich jetzt richtig gut in so einen Menschen hineinfühlst:

- *Wie geht er auf andere Menschen zu?*

Wir gehen davon aus, dass Menschen, die mit sich und ihrem Leben zufrieden sind, dies auch anderen Menschen gönnen. Dass sie freundlich und wohlwollend sind und es nicht nötig haben, andere zu dominieren.

Unser Ziel ist also, Menschen zu helfen, zufriedener zu sein, indem sie sich selbst und andere besser verstehen. Dass sie besser verstehen, was sie wirklich brauchen, um zufriedener zu sein.

Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn du dir diese Idee angeeignet hast?

Wenn für dich klar ist, was du jetzt im Moment wirklich brauchst, damit es Dir gut geht, - kannst Du dann dein Leben und deine Beziehungen besser gestalten?

Hättest du dann mehr das Gefühl, sicher und aufrecht im Leben zu stehen?

Stell Dir vor, wie sich Dein Leben ändern würde, wenn die Leute in Deiner Klasse auch so wären und nach dem Prinzip der Bedürfnisse handeln würden: Wie würde sich die Stimmung in der Klasse ändern?

Hätte das auch einen Einfluss auf das Lernen?

- *Stell Dir eine Welt vor, in der die Menschen mit sich selbst im Einklang sind und den anderen freundlich und wohlwollend gegenüberstehen, in der sich die Menschen bemühen, sich gegenseitig zu verstehen und zu unterstützen – würde es dann noch Missachtung der Menschenrechte, Unterdrückung, Ausbeutung und Kriege geben?*

2 Menschliche Grundbedürfnisse

Beginnen wir mit einer Klärung des Begriffs.

2.1 Was sind menschliche Grundbedürfnisse?

Die Grundbedürfnisse sind im Grunde unser Antriebsmotor, da es für jeden Menschen unangenehm ist, wenn eines oder mehrere seiner Bedürfnisse nicht erfüllt ist oder sind.

Was passiert, wenn eines deiner Bedürfnisse nicht erfüllt oder sogar bedroht ist? Du spürst eine innere Anspannung und du merkst es an deinen Gefühlen. Gefühl heißt ja auch Emotion und in diesem Wort hast du die Bewegung bereits enthalten. (Motion = Bewegung). Wenn also ein Bedürfnis nicht erfüllt oder bedroht ist, entsteht ein entsprechendes unangenehmes Gefühl in uns und dieses Gefühl drängt uns, zu handeln, damit sich unsere Situation wieder verbessert.

Im zweiten Teil dieses Heftes, „Strategien, sich seine Grundbedürnisse zu erfüllen“ findest du einige Beispiele dafür, wie unerfüllte Bedürfnisse uns zum Handeln drängen.

Gefühle sind also das, was uns bewegt und sie geben uns den Anstoß zum Handeln.

Wenn man sich ein bisschen Zeit zum Überlegen nimmt, kann man bei allen menschlichen Verhaltensweisen ein Grundbedürfnis erkennen, das den betreffenden Menschen angetrieben hat.

2.2 Die fünf Grundbedürfnisse

Natürlich gibt es viele verschiedene Systeme, wie man menschliche Grundbedürfnisse einteilen kann. Wir haben uns auf die fünf Grundbedürfnisse geeinigt, wie sie von William Glasser in seiner Choice Theory beschrieben werden. Warum? Weil wir mit ihnen bereits gute Erfahrungen gemacht haben und seine Theorie in der Praxis als sehr nützlich empfunden haben.

1. Sicherheit und Überleben

2. Freiheit

3. Liebe und Zugehörigkeit

4. Macht und Einfluss

5. Spaß

1. Sicherheit und Überleben

2.2.1 Sicherheit und Überleben

Das Bedürfnis nach Überleben schließt alles ein, was man zum Leben braucht, wie Bewegung, Luft, Unterkunft, Ernährung, Wärme, Abkühlung, Ruhe und Schlaf, Gesundheit, Schutz und Sicherheit.

Alle Menschen haben das Bedürfnis, sich sicher zu fühlen. Stell dir vor, du hättest nichts zu essen und wüsstest auch nicht, wo du in der nächsten Zeit etwas zu essen bekommen kannst. Was wäre das für ein Gefühl? Wenn du kein Zuhause hättest und nicht wüsstest, wo du die nächste Nacht schlafen kannst, dann wäre dein Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben betroffen. Auch Menschen, die in Krisenregionen leben, sind in ihrem Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben bedroht.

Es muss aber nicht immer so dramatisch sein: unser Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben meldet sich auch dann, wenn wir uns bedroht fühlen und Angst haben. Du kennst sicher Schülerinnen, die ausflippen, wenn sie eine schlechte Note bekommen. Natürlich ist ihr Leben nicht bedroht, aber dennoch haben sie Gefühle, als ob sie in großer Gefahr wären. Du hast sicher auch schon Situationen erlebt, in der du große Angst hattest. Hier hat sich dein Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben gemeldet.

Unser Bedürfnis nach Überleben hilft uns auch dabei, gesund zu bleiben. Es macht sich recht bald bemerkbar, wenn unser Körper etwas braucht. Denke daran, wie unangenehm Hunger oder Durst sein können. Manche Menschen werden richtig zappelig, wenn sie zu lange ruhig

sitzen müssen und Bewegung brauchen. Auch das Bedürfnis nach Sauberkeit, frischer Luft, mehr Wärme oder Abkühlung gehören hier dazu.

- *Wie gut achtest du selbst auf die **Bedürfnisse deines Körpers**:*

- Spüre kurz mal in dich hinein - Sind jetzt gerade alle deine körperlichen Bedürfnisse erfüllt?
- Fühlst du dich wach und munter? Brauchst du Bewegung oder frische Luft?
- Sitzt du gut? Fühlst du dich irgendwo verspannt?
- Passt die Temperatur um dich oder hättest du es gerne wärmer oder kühler?
- Bist du hungrig oder durstig?
- Fühlst du dich in deiner jetzigen Umgebung sicher?
- Wenn du jetzt gemerkt hast, dass etwas nicht stimmt, wie könntest du deine Situation verbessern?

Freiheit

2.2.2 Freiheit

Unser Bedürfnis nach Freiheit bedeutet, sich frei bewegen zu können, eine eigene Meinung zu haben, verschiedene Wahlmöglichkeiten zu haben und eigene Entscheidungen treffen zu können. Doch das ist nicht alles: Stell dir ein Leben vor, in dem jemand total über dich bestimmt. Alles, was du tust, machst du nicht, weil du es so beschlossen hast, sondern weil es jemand anders so bestimmt.

- ***Wer hätte dann die Verantwortung dafür***

Genau: derjenige, der über dich bestimmt. Andersrum gilt diese Regel natürlich auch. Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen gehören zusammen. Je älter man wird, umso mehr Verantwortung für sich und sein Handeln kann man übernehmen.

Überlege dir mal, wie viele Entscheidungen du als Kleinkind treffen konntest und wie das jetzt aussieht.

Sicher darfst du jetzt schon mehr entscheiden als vor ein paar Jahren. Du kannst das deshalb, weil du jetzt schon mehr Erfahrungen im Leben gemacht hast und du die Folgen deines Handelns besser abschätzen kannst. Du siehst: das Bedürfnis Freiheit hängt eng mit der Bereitschaft und der Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen zusammen.

- ***Je besser du informiert bist und je besser du über dich und deine Bedürfnisse Bescheid weißt, umso bessere Entscheidungen kannst du treffen.***

3. Liebe und Zugehörigkeit

2.2.3 Liebe und Zugehörigkeit

Hier geht es sowohl um das Bedürfnis, geliebt zu werden, wie auch um das Bedürfnis, zu lieben. Du kennst dieses Bedürfnis sicher aus eigener Erfahrung und wahrscheinlich hast du auch schon die Erfahrung gemacht, wie schmerzlich es ist, sich ungeliebt zu fühlen oder die eigene Liebe nicht erwidert wird. Für einen Säugling kann dies sogar zu einem lebensbedrohlichen und tödlichen Mangel werden. Es gibt Beobachtungen, dass Säuglinge, obwohl sie gefüttert und gewickelt werden, sterben, wenn sie keine emotionale Zuwendung bekommen.

Wir Menschen sind soziale Wesen und haben deshalb in allen Kulturen regelmäßige Gelegenheiten geschaffen, einander zu begegnen. Das beginnt ja schon in der Krabbelstube (Kinderkrippe) oder im Kindergarten. Wir treffen einander in Cafes und Restaurants gehen ins Kino oder Theater oder in Gruppen und Vereinen.

Dieses Grundbedürfnis bedeutet auch, sich mit jemand anderem verbunden zu fühlen, ihm eine Freude machen zu wollen und an seinen Wünschen und Gedanken interessiert zu sein. Gleichzeitig will sich auch jeder Mensch von den anderen verstanden und zu einer Gruppe zugehörig fühlen.

Liebe und Zugehörigkeit kann man aber auch zu einem Hobby, zu einer Idee oder zu einem Ziel empfinden.

Vielleicht warst du auch schon einmal von etwas so richtig begeistert und hast dich dafür engagiert. Denke daran, wie viele Menschen, vor allem junge Leute, sich derzeit für den Klimaschutz einsetzen. Vielleicht hast Du ja ein Hobby, mit dem du viele Stunden verbringst

und ungeduldig darauf wartest, dich wieder damit beschäftigen zu können. Dann weißt du, wie sich das anfühlt.

Eine weitere Form dieses Bedürfnisses zeigt sich in dem Gefühl der Rührung.

- Kennst du das Gefühl, von einem Ereignis völlig hingerissen zu sein?
- Dass dein Herz so richtig aufgeht, wenn du die Schönheit der Natur betrachtest oder zum Beispiel ein Lied hörst?

Was im Bezug zu anderen gilt, betrifft natürlich auch dich selbst.

- Wie sehr magst du dich selbst?
- Wie zeigst du dir selbst, dass du dir wichtig bist?
- Bist du mit dir selbst genauso einfühlsam und verständnisvoll wie zu den Menschen, die dir am nächsten sind?

4. Macht und Einfluss

2.2.4 Macht und Einfluss

Ein weiteres menschliches Grundbedürfnis ist, etwas zu bewirken.

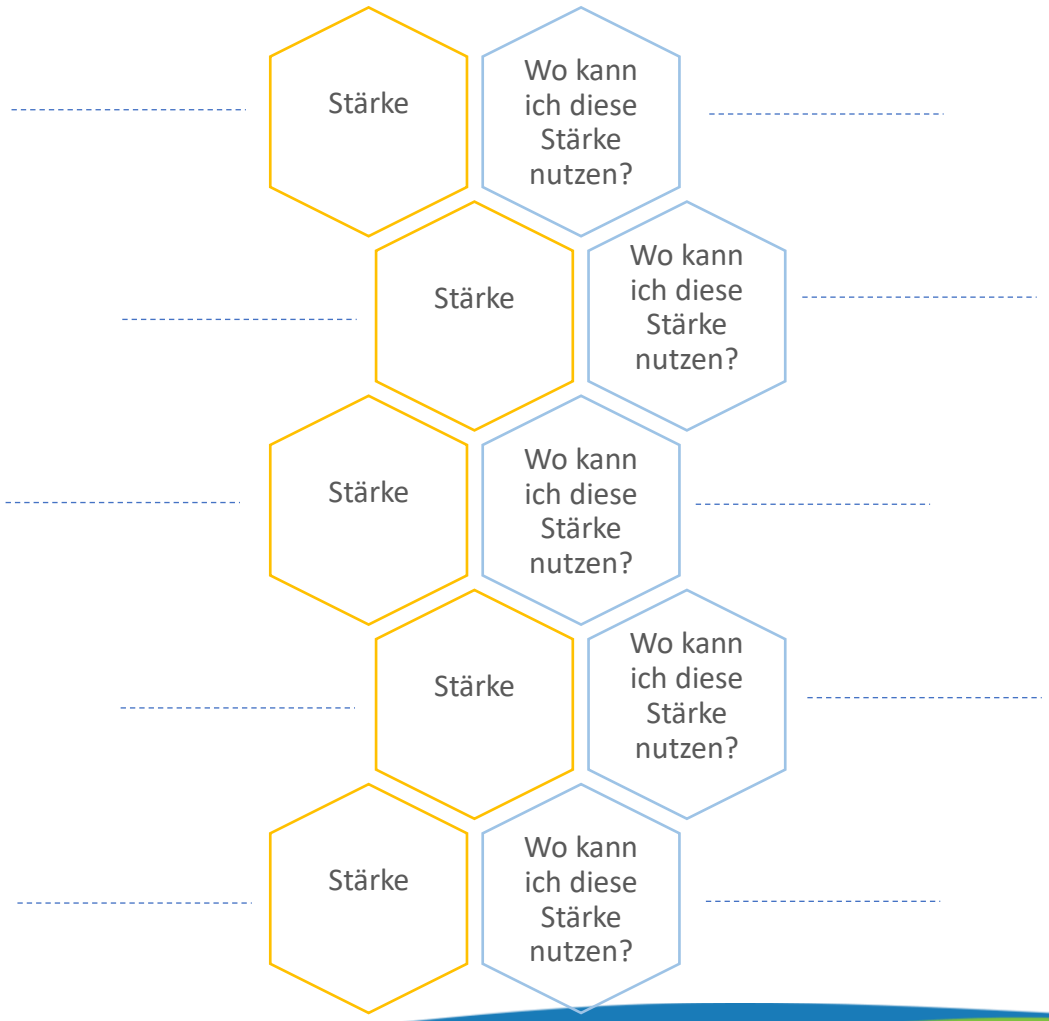
Denke zum Beispiel daran, wie zufrieden du bist, wenn du in der Schule eine gute Arbeit abgeliefert hast und wie gut es sich anfühlt, wenn jemand, der dir wichtig ist, dies auch noch anerkennt oder sogar lobt.

- Sicher ist es dir auch schon öfter gelungen, einen Vorschlag einzubringen und dieser hat zur Lösung beigetragen.
- Hat dich das stolz gemacht und ermutigt, dich weiter einzubringen?

Genau darum geht es bei diesem Bedürfnis. Macht ist ja ganz nahe mit dem Wort „machen“ verwandt und um etwas machen zu können, benötigen wir den Antrieb dazu. Und die gute Nachricht ist: eben diesen Antrieb erhalten wir durch unser Bedürfnis nach Macht und Einfluss. Was dieses Bedürfnis bestärkt, ist, wenn wir gut über unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten Bescheid wissen und diese gut und für uns selbst und die Allgemeinheit nutzbringend einsetzen können.

- Hat dich schon einmal eine Tat eines anderen Menschen so beeindruckt, dass du dieses Gefühl der Ehrfurcht oder Bewunderung gespürt hast?
- Hast du dies der anderen Person gesagt?
- Wie sehr bist du gerade in deiner Kraft?
- Kennst du deine Stärken? Blättere um und schreib sie auf!
- Kannst du jede dieser Stärken für dich nützen?

Das sind meine Stärken:



2.2.5 Spaß

Sicher hast du schon oft in deinem Leben Spaß gehabt und weißt, wie sich das anfühlt.

- Wie fühlte sich das an?
- Bist du voll in der Tätigkeit aufgegangen?
- Warst du angenehm aufgeregt?
- Hast du das Gefühl gehabt, alles geht ganz leicht, fast wie von selbst?
- Hast du alles um dich herum vergessen und warst nachher ganz erstaunt. wie schnell die Zeit vergangen ist?

Genau das ist gemeint. Vielleicht kennst du dieses Gefühl ja aus unterschiedlichen Situationen, oft tritt es dann auf, wenn man gerade etwas Neues entdeckt, wenn man etwas macht, das einem ganz und gar liegt, wenn man spielt und sich vergnügt oder wenn man ein sogenanntes „Aha-Erlebnis“ hat.

- Du siehst schon, dass das Bedürfnis nach Spaß auch viel mit Lernen zu tun hat, nämlich wenn man das Gefühl hat, sich weiterzuentwickeln.

Das Bedürfnis nach Spaß ist auch das, was uns antreibt, über uns selbst hinauszuwachsen und auch immer wieder unsere Grenzen neu auszuloten. Somit hat es auch viel mit der Neugier, uns selbst und die Welt kennenzulernen, zu tun.

Spaß ist auch oft ein guter Weg, um wieder mehr Abstand zu einem Problem zu bekommen und um wieder mehr Leichtigkeit in eine Situation zu bringen. Du kennst sicher die Situation, wenn vor einer Schularbeit viele Schüler und SchülerInnen aufgekratzt sind und über Dinge lachen, die sie sonst nicht so lustig finden. Sie machen das, um die innere Spannung abzubauen und trotzdem konzentriert und aufmerksam zu bleiben, was bei einer Schularbeit ja durchaus gefragt ist. Wenn dieser Spaß auf Kosten von anderen geht, ist das natürlich nicht so optimal. Im Kapitel „Strategien, sich seine Grundbedürnisse zu erfüllen“ werden wir uns damit beschäftigen, welche Verhaltensweisen zielführend und für alle Beteiligten positiv sind und welche Verhaltensweisen schlechte Auswirkungen haben können.

2.3 Was passiert, wenn ein Grundbedürfnis nicht erfüllt ist?

Das kommt natürlich sehr auf den Charakter der jeweiligen Person, auf die Situation und auch darauf an, wie lange dieser Zustand anhält. Allgemein kann man sagen, dass jede Person nach der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse strebt. Wenn das jetzt nicht in einer Form geht, die allgemein verträglich und dienlich ist, wählen Menschen Verhaltensweisen, die ihnen oder anderen schaden können.

Beispiel: Vielleicht hast du schon einmal kleine Kinder am Spielplatz beobachtet:

Zwei Kinder spielen in der Sandkiste miteinander, ein drittes kommt dazu und möchte mitspielen (Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Spaß). Die anderen beiden sind aber so in ihr Spiel vertieft, dass sie dies gar nicht bemerken (Jetzt kommt auch noch das Bedürfnis nach Macht und Einfluss dazu). Das außenstehende Kind macht sich nun offensiv bemerkbar, indem es hinläuft und die Sandkuchen zertrampelt.

Bei Jugendlichen könnte sich dieselbe Szene übertragen so darstellen:

Kristin und Corelie haben sich am Nachmittag im Eissalon verabredet. Stefanie bekommt das mit und fühlt sich ausgeschlossen. Sie postet in ihrer gemeinsamen Gruppe ein peinliches Foto von Kristin und macht sich über sie lächerlich.

Gemäß unserer Vision würden wir uns natürlich wünschen, wenn Stefanie einen anderen Weg (eine andere Strategie) wählen würde, um ihre beiden Freundinnen darauf aufmerksam zu machen, dass sie auch zum Eis Essen mitgehen möchte. Warum sagt sie nicht einfach, dass sie auch dabei sein möchte? Dieser Frage werden wir uns in Teil 2 dieses Heftes widmen.

Doch starten wir jetzt einmal mit den Grundbedürfnissen!

3 So startest Du

1. Zuallererst ist es wichtig, die fünf Grundbedürfnisse zu kennen. Wie heißen sie nochmal?
2. Dann ist es gut, sich nach und nach mit ihnen vertraut zu machen. Such dir ein Bedürfnis aus, mit dem du beginnen möchtest und überlege einmal, wo und in welchen Situationen dieses Bedürfnis besonders spürbar ist. Das kannst du dann mit den anderen Bedürfnissen ebenso machen. Sieh dir dazu auch die Übungen 1 und 2 auf den Seiten 28 und 29 an.
3. Als nächstes kannst du damit beginnen, das Verhalten deiner Mitmenschen zu beobachten: Welches Bedürfnis könnte hinter dem jeweiligen Verhalten stecken? Sieh dir dazu auch die Übungen 3 und 4 auf den Seiten 29 und 30 an.
4. Wenn Du bereits einigermaßen mit dem Erkennen der fünf Grundbedürfnisse vertraut bist, kannst du damit beginnen, dich selbst zu beobachten: Welches Bedürfnis ist bei dir gerade vollkommen erfüllt? Sieh dir dazu weiter unten die Übung 5 auf Seite 30 an.
5. Bei jedem Menschen gibt es immer wieder auch Situationen, in denen das eine oder andere Grundbedürfnis sich meldet, weil es nicht erfüllt ist. Dies bei dir selbst zu erkennen ist der nächste Schritt. Das kannst Du in Situationen üben, wenn du ein starkes unangenehmes Gefühl bei dir wahrnimmst. Wichtig ist, dieses unangenehme Gefühl nicht zu verdrängen, sondern ernst zu nehmen, mal durchzuatmen und dich zu fragen, mit welchem unerfüllten Bedürfnis es zu tun haben könnte. Wenn du jetzt jemand anderem

die Schuld dafür gibst, ist das auch eine Möglichkeit, es bringt dich aber beim Erforschen von Deinen Gefühlen und Bedürfnissen nicht weiter. Wenn Du das unerfüllte Bedürfnis finden möchtest, gehe einfach nur in ein Mitgefühl mit dir selbst. So, wie du mit einem geliebten Menschen oder einem Haustier mitfühlen würdest. Sieh dir dazu weiter unten die Übung 6 auf Seite 31 an
6. Wenn du das entsprechende Bedürfnis (manchmal sind es auch mehrere) erkannt hast, überlege dir, wir du es auf die für dich bestmögliche Weise erfüllen kannst. Dazu kannst du im Kapitel zu den Strategien mehr erfahren.
7. Gratulation!!! Du hast dich mit deinen Grundbedürfnissen auseinandergesetzt und sicher eine Menge über dich selbst erfahren! Nütze dieses neue Wissen für dich, um dein Leben angenehmer zu gestalten!

3.1 Deine Gefühle als Kompass

Du hast im letzten Kapitel gesehen, dass du an einem aufkommenden unguten Gefühl erkennen kannst, dass eines oder mehrere deiner Grundbedürfnisse gerade nicht erfüllt sind. Hier findest du eine Übersicht über die Grundbedürfnisse und welche Gefühle es bei dir auslösen kann, wenn eines davon nicht erfüllt ist. Wir haben versucht, die entsprechenden Gefühle dem Bedürfnis zuzuordnen, bei dem sie unserer Erfahrung nach am meisten vorkommen. Das heißt aber nicht, dass das jeweilige Gefühl ausschließlich und immer nur entsteht, wenn das entsprechende Grundbedürfnis erfüllt oder nicht erfüllt ist. Am besten, du betrachtest die Liste jetzt einmal als Orientierungshilfe und prüfst und ergänzt sie in weiterer Folge anhand deiner eigenen Erfahrungen.

Überleben/Sicherheit

erfüllt	nicht erfüllt
• Sicherheit • Ruhe • Gelassenheit	• Bedrohung I Sorgen • Angst I Panik I Unruhe • Hunger I Durst I Frieren • Schwitzen I Atemlosigkeit

Freiheit

erfüllt	nicht erfüllt
• Mut I Selbstständigkeit • Selbstverantwortung • Kreativität I Freiheitsgefühl	• Gefühl des eingeengt-Seins • Protest I Wut I Aggressivität • Resignation • (enttäuscht aufgeben)

Liebe/Zugehörigkeit

erfüllt

- Jemandem eine Freude machen wollen
- Sich zu jemandem hingezogen fühlen
- Interesse an einer Person spüren
- Verliebt fühlen I Bewunderung
- Dankbarkeit I Hingabe
- Mitgefühl I Sich verbunden fühlen
- Lust, etwas gemeinsam mit anderen zu unternehmen
- Sich verstanden fühlen

nicht erfüllt

- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Gefühl des Ausgeliefertseins

Wirksamkeit, Macht und Einfluss

erfüllt

- Etwas bewirken wollen Tatendrang I Selbstsicherheit
- Selbstachtung I
- Stark und kompetent I Stolz
- der Wunsch I sich und seine Ideen einzubringen
- Durchhaltevermögen
- Anderen helfen wollen
- Respekt für andere
- Achtung von anderen

nicht erfüllt

- Neid
- Missgunst
- Gefühl der Unfähigkeit
- Schüchternheit
- Scham

Spaß

erfüllt	nicht erfüllt
• Abenteuerlust I Neugier • Humor • Etwas Neues entdecken • Entwicklung • Wachstum • Grenzen ausloten • Flow • Freude • Staunen • Leichtigkeit	• Nervosität • Anspannung • Antriebslosigkeit • Lustlosigkeit • Langeweile • sich blockiert fühlen

Sicher kennst du die meisten der oben angeführten Gefühle von dir selbst oder anderen. Wenn du jetzt mit diesen neuen Erkenntnissen weitermachen möchtest, kannst du ab jetzt bei dir selbst und bei anderen beobachten, welche Grundbedürfnisse gerade bei euch erfüllt sind. Wenn sich bei dir unangenehme Gefühle bemerkbar machen, kannst du dich fragen, welches Bedürfnis dahinterstecken könnte. Wenn du es schaffst, diesem Bedürfnis auf die Spur zu kommen, wird es dir viel leichter und schneller gelingen, deine Situation zu verbessern.

4 Übungen

Hier findest du Übungen, um dich mit deinen Grundbedürfnissen vertraut zu machen. Wir empfehlen dir, jede der Übungen zuerst für dich allein zu machen. Nimm die dafür genügend Zeit und achte darauf, dass du ungestört bist. Wenn du dir nicht sicher bist, um welches Grundbedürfnis oder welche Grundbedürfnisse es sich handelt, schau dir noch einmal die Beschreibungen von Seite 6 oder die Tabelle auf Seite 16 an.

Danach kannst du jede Übung auch mit einer Freundin oder einem Freund besprechen. Seid ihr beiden auf dieselben Ergebnisse gekommen? Tauscht euch kurz darüber aus und erzählt euch gegenseitig, was ihr findet. Dabei geht es nicht darum, recht zu haben oder etwas besser zu wissen. Es geht darum, eure Gedanken mitzuteilen, eurer Freundin oder eurem Freund gut zuzuhören und voneinander zu lernen.

Übung 1: Deine persönliche Erfolgsgeschichte

Erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du so richtig stolz auf dich warst.

Beschreibe kurz die Situation:

- Worauf genau warst du stolz?
- Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt?
- Welche deiner Fähigkeiten waren an diesem Erfolgserlebnis beteiligt?
- Stell dir vor, dass du dieses Erlebnis jetzt nochmal erlebst und du mittendrin bist, voller Stolz und Selbstvertrauen – mit welcher Haltung wirst du die zukünftigen Herausforderungen meistern?

Deine Notizen

Übung 2: Dein Lernstil – was brauchst du, um gut lernen zu können?

Überlege dir mal, unter welchen Bedingungen du selbst am besten lernen kannst.

- Was muss bei dir selbst erfüllt sein?
- Kannst du am besten lernen, wenn du völlig ruhig und entspannt bist, wenn du leicht aktiviert bist oder wenn du sehr aufgeregt bist? (Überleben)
- Wie kannst du diesen Zustand herstellen, wenn du vorhast, etwas zu lernen?
- Wie viel und wie lange kannst du in einem Stück lernen, bis deine Konzentration nachlässt? (Freiheit)
- Wenn du merkst, dass deine Konzentration nachlässt, ist es sinnvoll eine Pause zu machen, in der du dich bewegst und das Gelernte setzen lassen kannst, bevor du weitermachst.
- Was unterstützt dich, konzentriert zu lernen? (Macht)
- Brauchst du einen freien Tisch, auf dem dich nichts ablenkt, brauchst du Bewegung, ist es leichter für dich, wenn du laut liest oder die die wichtigen Stellen markierst?
- Wie kannst du dich zum Lernen motivieren, wenn du den Stoff einmal nicht so interessant findest? (Spaß)
- Überlege dir, welchen Nutzen du hast, wenn du etwas gut gelernt hast. Wo in deinem Leben kann dich das weiterbringen? Wie kannst du dich selbst sinnvoll belohnen?

Deine Notizen

Übung 3: Unvereinbar?

Manchmal sind wir in Situationen, in denen zwei Bedürfnisse als unvereinbar erscheinen.

Sigrid ist in einer Klasse, in der viel mehr Buben als Mädchen sind. Deshalb gilt unter diesen fünf Mädchen das ungeschriebene Gesetz, dass alle zusammenhalten müssen, um nicht übergangen zu werden. Meist bestimmt Wilma, was in dieser Gruppe als Meinung gilt und was zu tun ist. Sigrid, macht mit und sagt es öfters nicht, wenn sie eine andere Meinung hat, weil sie Angst hat, ausgegrenzt zu werden und dann alleine dazustehen.

Welche Bedürfnisse von Sigrid sind betroffen?

Deine Notizen

Lösung: Es sind vor allem die Bedürfnisse nach Freiheit und Zugehörigkeit betroffen. Sigrid setzt ihr Bedürfnis nach Freiheit (eine eigene Meinung zu haben, eigene Entscheidungen treffen zu können) aufs Spiel, damit ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt wird. Siehe auch Teil 2 dieses Heftes.

Übung 4: Virtuelle Welten

Felix, ein Schulkollege von Dir, ist Gamer. Er hat wenig Zeit für Schule oder Freunde, da er ganz viel Zeit an seinem Notebook verbringt. Welche Bedürfnisse erfüllt er sich mit diesem Verhalten?

- Was hat es mit dem Bedürfnis nach Spaß zu tun?
- Was hat es mit dem Bedürfnis nach Macht zu tun?
- Was hat es mit dem Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit zu tun?
- Was hat es mit dem Bedürfnis nach Freiheit zu tun?
- Was hat es mit dem Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben zu tun?

Deine Notizen

Lösung:

- **Spaß: Videospiele sind oft sehr bunt und ansprechend gestaltet, führen dich in spannende neue Welten, in denen du Neues entdecken kannst, Beim Spielen vergisst man leicht die Zeit und alles andere ringsum.**
- **Macht: Man hat Fähigkeiten und Kräfte, die man sonst als Mensch nicht hat.**
- **Liebe und Zugehörigkeit: zeigt sich in der Begeisterung für das Spiel; man möchte dazu gehören, weil es cool ist.**
- **Freiheit: In dieser Welt kann man sich meist frei bewegen und selbst entscheiden, wie man eine Herausforderung meistert.**
- **Sicherheit und Überleben: Oft hat man den vollen Nervenkitzel, aber es kann nicht wirklich etwas passieren.**

So spannend und verlockend es sein kann, in virtuelle Spielwelten einzutauchen, Felix sollte dabei nicht auf seine echten Grundbedürfnisse in der realen Welt vergessen. Wenn man es

mit dem Spielen übertreibt, verliert man die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie man seine Zeit nützt, sowie den guten Kontakt zu sich selbst und seinen Mitmenschen. Menschen, die gefährdet sind, zu sehr in virtuelle Welten „hineinzukippen“, machen das oft, weil sie in der realen Welt ihre Bedürfnisse nicht entsprechend erfüllen können. Diese Menschen benötigen oft Hilfe, damit sie lernen, wie sie gut auf ihre echten Grundbedürfnisse achten können.

Übung 5: Sind deine Grundbedürfnisse erfüllt?

Kannst du den einzelnen Punkten zustimmen?

- Mein Überleben ist gesichert (Ich habe zu Essen und zu trinken, einen Platz zum Schlafen, ich fühle mich gesund und wohl); und ich fühle mich in Sicherheit.
- Ich habe zumindest einen Menschen, den ich liebe und dem auch ich wichtig bin. Es gibt zumindest einen Menschen in meinem Leben, auf den ich zählen kann, wenn ich etwas brauche. Ich habe auch jemanden, mit dem ich gerne meine Zeit verbringe und mit dem ich mich wohl fühle.
- Ich kann in meinem Leben eigene Entscheidungen treffen und ich habe meinem Alter entsprechend Bereiche in meinem Leben, für die ich die Verantwortung übernehmen darf. (Zum Beispiel: Mein Zimmer, wie ich mir die Hausaufgaben einteile, welche Freunde ich treffe, wie ich mein Taschengeld ausgebe, etc.)
- Ich habe genug Spaß in meinem Leben und auch genug Gelegenheiten, Neues zu entdecken.
- Ich fühle mich von meinen Mitmenschen geachtet und kann meine Meinungen und Ideen einbringen.

So könnte man den wünschenswerten Grundzustand beschreiben. In den allermeisten Fällen ist das zumindest in unserer Gesellschaft ja auch der Fall.

Deine Notizen

Übung 6: Was brauchst du gerade?

Stell dir die folgende Situation vor: Du sitzt seit mehreren Stunden und lernst für den morgigen Test. Du merkst, wie eine Unruhe und ein ungutes Gefühl in Dir aufsteigen.

Stell dir vor, wie du diese Unruhe und dieses unangenehme Gefühl wahrnimmst – was wollen sie dir sagen?

1. Vielleicht brauchst du Bewegung, um deinen Kreislauf wieder anzuregen, vielleicht hast du Durst oder Hunger? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
2. Vielleicht hast Du Angst, den Test nicht zu schaffen und zu versagen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
3. Vielleicht würdest Du lieber gemeinsam mit anderen sein als alleine zu lernen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
4. Vielleicht fühlst du dich gezwungen zu lernen und würdest lieber etwas ganz anderes machen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
5. Vielleicht findest du den Stoff total uninteressant und weißt nicht, wofür du das jemals in deinem Leben brauchen kannst? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?).

Deine Notizen:

Lösung:

1. Sicherheit und Überleben
2. Macht
3. Liebe und Zugehörigkeit

4.	Freiheit
5.	Spaß

5 Bedürfnisse aussprechen (formulieren)

Der erste und wichtigste Schritt ist, zu erkennen, dass genau jetzt ein Bedürfnis von dir sich unterdrückt oder angegriffen fühlt. Wie erkennst du das? Genau!

Du merkst es daran, dass ein ungutes Gefühl in dir aufsteigt. Du merkst, dass etwas nicht passt.

Unterdrücke dieses Gefühl nicht, sondern spüre in dich hinein und frage dich, welches Bedürfnis sich da bei dir meldet.

Wenn du das Bedürfnis gefunden hast, sei freundlich zu dir selbst und erkenne an, dass dieses Bedürfnis zu dir gehört.

Es geht ja darum, dass du ein gutes Leben führen kannst!

5.1 Beispiele für das Formulieren von Bedürfnissen

Hier findest du ein paar Beispiele, **wie du deine Bedürfnisse ansprechen kannst**, beziehungsweise, **was du gerade brauchst, damit deine Bedürfnisse erfüllt sind**. Damit dein Gegenüber sich auskennt, kannst du noch einen Wunsch oder eine Bitte hinzufügen. Je klarer du für dich bist, was du brauchst und was du dir genau vom anderen wünscht, umso besser wird dich dein Gegenüber verstehen können. Bitte erwarte jedoch nicht, dass deine Bitte damit automatisch erfüllt ist, denn der andere ist auch ein eigenständiger Mensch und hat eben auch seine Bedürfnisse! Aber ihr könnt dadurch besser ins Gespräch kommen und eine gute Lösung finden, die für euch beide passt.

Liebe und Zugehörigkeit

Bitte hilf mir, das besser zu verstehen.

Ich hätte dich gerne dabei.

Kannst du mich und meine Situation verstehen?

Damit ich mich hier wohl fühlen kann, brauche ich …

Wenn Du (…. Beschreibung des Verhaltens), fühle ich mich (… Gefühl). Ich würde jedoch gerne (… Bedürfnis).

Sicherheit und Überleben

Ich fühle mich nicht wohl in dieser Situation, weil ich befürchte, dass ...

Ich bin müde und brauche heute (an diesem Wochenende, ...) Ruhe für mich.

Ich muss mal kurz Luft schnappen gehen.

Ich brauche eine kurze Pause.

Es ist mir unangenehm, dass ...

Ich merke, dass ich da noch mehr Sicherheit für mich brauche.

Damit ich mich sicher fühlen kann, brauche ich ...

Ich mache mir derzeit Sorgen, dass ...

Fun

Ich habe derzeit viel um die Ohren und brauche mal ein bisschen Abwechslung.

Jetzt hätte ich so richtig Lust auf ...

Mich interessiert jetzt voll, was ....

Ich würde es voll cool finden, wenn, ...

Obwohl wir gerade viel um die Ohren haben, würde ich gerne ...

Macht und Einfluss

Bitte lass mich ausreden.

Mir ist wichtig, dass du weißt, dass ...

Dafür hätte ich gerne deine Mithilfe.

Mir ist wirklich wichtig, das gut zu schaffen.

Bitte hör mir zu, denn mir ist wichtig, dass du das verstehst.

Ich hätte gerne deine ehrliche Meinung zu...

Ich brauche noch mehr Infos, um mir eine Meinung bilden zu können.

Ich bin gerade sehr aufgewühlt, weil mir das Thema wirklich am Herzen liegt.

Damit ich mich gehört fühlen kann, brauche ich ...

Freedom

Lass mich bitte kurz mal überlegen.

Moment bitte, ich habe das noch nicht ganz verstanden.

Um das ganz verstehen zu können, brauche ich ...

Das war jetzt wirklich viel. Ich brauche jetzt ein bisschen Platz zum Verdauen.

Ich brauche noch etwas Zeit, um das entscheiden zu können.

Darüber muss ich noch nachdenken.

Ich brauche noch mehr Infos, um eine gute Entscheidung treffen zu können.

Damit ich dieser Entscheidung zustimmen kann, brauche ich ...

Ich möchte das gerne verlässlich übernehmen. Dazu brauche ich ...

5.2 Es geht nicht immer sofort

Es gibt auch Situationen, in denen es momentan nicht geht, ein Bedürfnis auszusprechen oder zu erfüllen. Alle Menschen müssen immer wieder Kompromisse eingehen oder abwägen, was ihnen im Moment wichtiger ist, wenn zum Beispiel zwei Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt werden wollen.

Beispiel:

Max hat morgen Schularbeit und gerade heute ist dieses Fußball Match. Er ist mit dem Stoff aber noch nicht ganz durch.

Welche Bedürfnisse von ihm sind bei diesem Zwiespalt betroffen?

Spaß (So ein Match ist immer eine Gaude, oder?)

Macht (Er möchte eine gute Note bekommen, oder zumindest keine schlechte)

Er hat die Freiheit zu entscheiden, was er tut, denn seine Eltern wissen, dass er wohl überlegt und die Folgen einschätzen kann. Sie vertrauen also darauf, dass er verantwortungsvoll handelt

Wenn er entscheidet, das Match anzusehen, riskiert er eine schlechte Note. Die Folge wäre, dass er einen Misserfolg hinnehmen muss und hinterher mehr arbeiten muss.

Wenn er entscheidet, lieber zu lernen, kann er morgen mit seinen Freunden, die das Match gesehen haben, nicht mitreden.

- *Wie würdest du dich entscheiden?*

Wenn du aufgrund der Umstände ein Bedürfnis gerade nicht erfüllen kannst, gib dir selbst die Sicherheit, dass du das Bedürfnis später auf eine andere sinnvolle Weise erfüllst.

Wichtig ist, die Folgen zu überdenken und eine bewusste Entscheidung zu treffen, damit du dich nicht als Opfer der Umstände fühlen musst.

6 Erfolgsgeschichten

Warum haben wir uns die Mühe gemacht, das alles zu schreiben und zu verbreiten?

Wir arbeiten seit über zehn Jahren mit Schülerinnen und Schülern, die in ihrem Leben Probleme haben und versuchen, sie auf der Basis der Fünf Grundbedürfnisse bestmöglich zu unterstützen.

Die vielen Erfolgsgeschichten haben uns überzeugt, dass die Fünf Grundbedürfnisse wirklich helfen können, sich selbst und andere besser zu verstehen und dass sich dadurch das eigene Leben so sehr verbessern kann! Diese Erfolgsgeschichten haben uns ermutigt und einige davon wollen wir hier mit dir teilen:

Du wirst sehen, dass an diesen Geschichten, wie so oft im Leben, mehrere Menschen beteiligt sind. Wir haben deshalb auch jenen Menschen eine Stimme gegeben, die entscheidend dazu beigetragen haben, dass jemand seine Bedürfnisse endlich auf eine für alle positive Weise erfüllen konnte. Das sind sehr oft enge Vertraute, Freunde, Lehrer*ìnnen, - Menschen, denen es wichtig ist, dass es anderen Menschen auch gut geht.

Aber lass uns mit der ersten Geschichte beginnen:

6.1 Mobbing - Macht und Ohnmacht

Zusammenfassung

Max leidet sehr unter den Wutausbrüchen seines Vaters. Völlig hilflos ist er in solchen Situationen. Und dann ist da noch Bernd in seiner Klasse. Max weiß auch nicht so genau warum, aber irgendwie fühlt er sich von Bernd total genervt. So beginnt er, ihm in der Klasse das Leben schwer zu machen. Dass das aber weitere Probleme nach sich zieht, wird ihm recht schnell klar. Und natürlich geht es auch um Bernd! Dem muss schließlich auch geholfen werden. Aber wie kann das alles gelingen?

Die ganze Story

Hallo, ich bin Martina. Ich bin Beratungslehrerin an einer Berufsschule. Ich mag meinen Job. Er ist abwechslungsreich, manchmal etwas anstrengend. Aber das gehört einfach dazu. Meine Kolleginnen und Kollegen rufen mich immer dann, wenn es Probleme gibt. Wenn es ein offenes Gespräch braucht. Und ich kann wirklich gut zuhören und das verändert oft schon recht viel.

Der Grund, warum Max von seinem Mathelehrer zu mir geschickt worden ist, ist, dass Max auf seinen Klassenkameraden Bernd losgegangen ist und das – wie sich herausgestellt hat – schon öfter gemacht hat. Das können wir hier an der Schule natürlich nicht tolerieren. In letzter Zeit hat Max seinen Mitschüler Bernd mehrmals angegriffen. Bernd ist für sein Alter recht klein. Er ist eher schüchtern und zieht sich gerne zurück. Und was macht Max nun? Er macht Bernd das Leben schwer, wo er nur kann. In den Pausen ist Bernd einfach nicht mehr sicher vor ihm. Max versteckt ihm das Handy oder seine Schulsachen und macht Witze über ihn. Letzens ist Bernd auf die Toilette geflüchtet, aber auch dort hat ihn Max dann gejagt und mit Wasser bespritzt. Und dabei hat ihn sein Mathelehrer bei der Gangaufsicht ertappt. Der Bernd hat nämlich dieses Mal um Hilfe gerufen und zwar so laut, dass es im ganzen Gang zu hören war. Und dann saß Max ganz zerknirscht bei mir im Büro. Ich hatte ein langes Gespräch mit Max. Ich mag Max sehr und weiß inzwischen, dass er es zu Hause nicht unbedingt leicht hat.

Max hat mir während unseres Gesprächs erzählt, dass sein Vater oft jähzornig ist, besonders wenn er Probleme und Stress in der Arbeit hat. Und das ist ziemlich oft der Fall! Dann schreit sein Vater wütend herum, Max wird wegen Kleinigkeiten zur Rede gestellt, und oft bekommt Max von seinem Vater dann auch Strafen. Er bekommt Hausarrest, muss seine Spielkonsole abgeben oder der Vater nimmt ihm das geliebte Smartphone weg. Max wird in solchen Situationen sehr wütend, traut sich aber auch nicht, seinem Vater irgendetwas zu sagen.

Ich habe mit Max dann viel darüber geredet. Zuerst hat er gesagt, dass er auch nicht so recht weiß, warum er den armen Bernd nicht in Ruhe lässt. Wir sind dann Im Gespräch gemeinsam draufgekommen, dass Max sich von Bernd total genervt fühlt. Bernd ist recht klein für sein Alter und ziemlich schüchtern. Und wenn der dann noch ganz nervös zu zappeln beginnt, haut es Max dann die Sicherungen heraus. Dass Bernd so klein und hilflos ist, erinnert Max daran, wie es ihm selber zuhause mit seinem Vater geht. Wenn er den armen Bernd quält, ist er endlich einmal der Mächtige; der, der austeilt, und das genießt er. Aber wirklich zufrieden

macht ihn das auch nicht. Er bekommt ein ungutes Gefühl und das sagt ihm dann, dass das eigentlich gar nicht in Ordnung ist, was er da tut.

Ich habe ihm dann gesagt, dass er sich zu Hause, wenn sein Vater so wütet, wahrscheinlich oft recht hilflos fühlt. Das ist Max am Anfang recht unangenehm gewesen. Aber ja, hat er dann gemeint, zu Hause ist er in solchen Situationen wirklich sehr hilflos. Und das ist wirklich ein „Scheißgefühl", hat er gesagt. Wir haben dann darüber gesprochen, was er sich eigentlich wünschen würde - über seine Bedürfnisse eben. Und natürlich haben wir auch über den armen Bernd geredet und was der für Bedürfnisse haben könnte. Max hat sich dann eingestehen müssen, dass er mit seinem Verhalten weder Bernd noch sich selbst etwas Gutes tut.

Nach unserem ersten Gespräch sehe ich Max nun regelmäßig. Irgendwann hat Max sogar eingewilligt, dass sein Vater auch einmal zu einem unserer Gespräche mitkommt. Sein Vater ist anfangs sehr abwehrend gewesen. Der hat sich nicht so recht auf das Gespräch einlassen wollen. Doch je länger wir miteinander geredet haben, desto mehr hat er erkennen können, wie sehr sein Sohn unter seinen Wutausbrüchen leidet. Er ist dann doch recht bestürzt gewesen und er hat versprochen, sich professionelle Hilfe zu holen. Und wirklich! Ich habe dann später von Max erfahren, dass sein Vater nun an einem Kurs für Entspannungstechniken teilnimmt.

Und für Max wird's daheim endlich besser. Sein Vater ist nicht mehr so wütend, sagt er. Und siehe da, auch Max hat sein Verhalten geändert. Er lässt Bernd jetzt in Ruhe. Ja mehr noch! Er hält jetzt immer zu Bernd, wenn irgendjemand aus der Klasse etwas Dummes über ihn sagt. Woher ich das weiß? Ich habe natürlich auch mit Bernd ein paar Gespräche geführt und dem geht's jetzt auch viel besser in der Klasse. Nachdem Max jetzt zu ihm hält, traut er sich auch mehr aus sich heraus: Und das tut ihm echt gut.

- Um welche Bedürfnisse ist es hier hauptsächlich gegangen?
- Gibt es auch in Deinem Leben Situationen, in denen du dich hilflos und bedroht fühlst?
- Was tust du in solchen Situationen, um die Lage wieder in den Griff zu bekommen?

6.2 Fremdenfeindlichkeit – Überleben, Zugehörigkeit, Macht, Freiheit

Zusammenfassung

Ahmad ist neu in der Klasse und erst seit kurzem in diesem Land. Seine alte Heimat musste er verlassen. Als Außenseiter hat er es nicht unbedingt leicht. Als sich die Ereignisse dann noch zuspitzen und Ahmad Probleme mit älteren Schülern bekommt, sind viele seiner Grundbedürfnisse bedroht. Steht denn wirklich keiner zu ihm?

Die ganze Story

Ich bin Lea. Und Ahmad ist einer meiner besten Freunde. Ahmad! Ja, das war am Anfang nicht so ganz leicht mit ihm. Aber er hatte es ja auch nicht so leicht gehabt in seinem Leben. Ich kenne Ahmad jetzt seit zwei Jahren. Er war einer der Neuen, die damals in unsere Klasse gekommen sind. Zwei Sitzenbleiber und eben Ahmad. Und ich muss sagen, wir alle konnten am Anfang nicht wirklich viel anfangen mit ihm – ich auch nicht. Der ist ein Muslim und aus seiner Heimat geflohen, als wäre das alles, was es über Ahmad zu sagen gibt! Aber so haben wir eben damals gedacht! Und in den Pausen ist er dann immer so alleine dagestanden. Keiner hat mit ihm geredet. Er konnte ja kaum unsere Sprache, also hat keiner von uns versucht, mit ihm zu reden. Und auch ich war nicht mutig genug, hab‘s gar nicht probiert, mit ihm ein Gespräch zu beginnen. Dabei wär’s für uns alle sicher viel leichter gewesen, den ersten Schritt zu machen, als für ihn. Wo er doch ganz alleine war.

Bis dann eines Tages das in der Pause passiert ist. Martin aus der Klasse ober uns und seine zwei Freunde, der Jan und der Leon, sind zu uns runtergekommen und haben Stunk gemacht. Du dreckiger Ausländer, haben sie gesagt, Du hast hier gar nichts zu suchen! Hau ab, du Schwein!

Und wir, wir sind nur dagestanden, haben nichts gesagt: Wir waren wie gelähmt und haben nur gebannt zugesehen. Der Martin ist dann sogar aggressiv geworden, hat den Ahmad beim Kragen gepackt und wollte ihm schon eine reinhauen. Aber dann ist Gott sei Dank die Freidinger gekommen, die an diesem Tag Gangaufsicht gehabt hat und da haben sich die drei Jungs schnell aus dem Staub gemacht.

Aber nach der Schule haben die drei ihn dann doch gekriegt. Haben ihn abgepasst, ihm seine Schulsachen weggenommen, seinen Rucksack am Gehsteig ausgeleert und den Rucksack

dann in den Mülleimer geworfen. Die haben ihn richtig fertiggemacht, den armen Kerl. Und keiner hat ihm geholfen. Angst haben wir gehabt! Ja, echt Angst, weil vor dem Martin hat sich eigentlich jeder von uns gefürchtet.

Und als sie dann endlich aufgehört haben, da haben wir auch nicht so recht gewusst, was wir jetzt tun sollen. Ihm helfen und riskieren, dass wir uns mit Martin und seinen Kumpels anlegen? Das hat sich niemand so recht getraut! Also ist der Ahmad ganz alleine geblieben. Verzweifelt. Wir haben gespürt, wie fertig er ist, wie sehr er seine Tränen unterdrückt. Und die anderen sind weiter dagestanden und haben bloß geschaut. Und da hat es mir gereicht! Wütend bin ich geworden! Das kann man sich doch nicht gefallen lassen, habe ich mir gedacht! Das können die doch nicht mit dem armen Kerl machen!

Ich bin dann zu Ahamd hingegangen, weil ich's einfach nicht mehr ausgehalten habe. Habe begonnen, seine Sachen aufzuheben. Und als ich das gemacht habe, habe ich gecheckt, dass ich mich richtig stark und befreit gefühlt habe. Dann ist der Joshua gekommen und hat auch mitgeholfen, die ganzen Sachen wieder aufzuheben. Und dann die Carla und auf einmal sind wir alle bei Ahmad gewesen und haben ihm geholfen. Wir haben auf einmal gemerkt, dass wir zusammengehören und das hat sich richtig und stark angefühlt.

Wir hatten auf einmal gar keine Angst mehr vor Martin und seinen Leuten. Wir haben auf einmal alle irgendwie gecheckt, dass wir ja viel, viel mehr sind als die drei.

- Um welche Bedürfnisse ist es hier gegangen?
- Nun bist Du gefragt! Mach Dich auf die Suche und schau, wo es in dieser Geschichte um folgende Grundbedürfnisse geht und mache Dir Notizen.
    - Überleben
    - Zugehörigkeit
    - Macht
    - Freiheit
    - Spaß

6.3 Radikalisierung – Zugehörigkeit

Zusammenfassung

Martins Eltern interessieren sich nicht wirklich für ihn. Nur seine Leistungen sind wichtig für sie. Also sucht Martin woanders nach dem für ihn so wichtigen Gefühl der Zugehörigkeit. Leider findet er zuerst nur Anschluss bei einer Gruppe, die ihn für ihre Zwecke ausnutzen will.

Die ganze Story

Ich bin Georg. Und ich arbeite jetzt seit gut 15 Jahren in dieser Beratungsstelle. Wir kümmern uns um Jugendliche, die gefährdet sind, auf die schiefe Bahn zu kommen. Martin ist einer dieser Jugendlichen. Frau Freidinger, seine Klassenlehrerin hat mich angerufen und mir von dem Vorfall in der Schule erzählt. Martin hat mit zwei anderen einen Schüler attackiert, weil der ein Ausländer ist.

In unserem ersten Gespräch ist er zuerst nur ganz steif dagesessen und es war überhaupt nicht einfach, sein Vertrauen zu gewinnen. Aber nach und nach ist es dann immer besser geworden und der Martin hat begonnen, über sich zu erzählen.

Wohlhabend ist die Familie, aus der er kommt. Beide Eltern sind berufstätig und richtig erfolgreich in ihren Jobs. Und weil seine Eltern beide so ehrgeizig sind, haben sie auch beim Martin von Anfang an große Pläne gehabt. Er soll's einmal zu etwas bringen, so wie sie. Also haben sie ganz viel Druck gemacht. Leistung ist alles, was in dieser Familie zählt. Und wie's dem Martin wirklich geht, hat die beiden nie wirklich interessiert. Martin hat sich früher oft gewünscht, dass sie mehr Zeit miteinander verbringen, etwas unternehmen, einfach zusammen Spaß haben. So wie in den anderen Familien, wo die Eltern für ihre Kinder da sind. Aber seine Eltern haben sich immer nur für ihre Jobs und für seine Schulnoten interessiert, hat er mir erzählt.

Ein Bekannter hat ihn dann einmal zu einem Treffen von so einer Gruppierung mitgenommen, wo er sich gleich recht willkommen gefühlt hat. Die Leute dort haben sich für ihn interessiert und ihm angeboten, dass er gern öfter vorbeikommen kann. Also ist der Martin dann dort auch öfter hingegangen, weil er zu Hause eh oft ganz allein gewesen wäre. Er hat mir gesagt, dass er dort die Familie gefunden hat, die er sich immer gewünscht hat.

Die haben ihm dann auch erklärt, warum seine Eltern so viel arbeiten müssen. Weil unser Land bereitwillig so viele Ausländer aufnimmt und immer mehr von denen unser Land

überschwemmen, haben die ihm gesagt. Und das kostet alles sehr viel Geld, das eigentlich die anständigen Leute, die von hier sind, bekommen sollten.

Am Anfang hat sich der Martin noch gedacht, dass seine Eltern ja nicht gezwungen werden, so viel zu arbeiten. Aber der Martin wollte unbedingt zu denen dazugehören. Und mit der Zeit hat er ihnen dann auch immer mehr geglaubt. Eigentlich haben die Recht, hat er sich gedacht. Und je mehr er die Sachen nachgesagt hat, die er dort gehört hat, desto mehr Anerkennung hat er von denen bekommen.

Jetzt im Nachhinein, wundert er sich selber, warum er sich so aufhetzen hat lassen. Und woher all seine Aggressionen hergekommen sind. Aber wenn er dort dazugehören wollte, hatte er keine andere Wahl als mitzumachen. Also hat er mitgemacht. Wir haben dann gemeinsam im Internet recherchiert, aus welchen Ländern Menschen flüchten, warum sie überhaupt flüchten und was sich alles an Grausamkeiten in ihren Ländern abspielt. Und dann haben wir noch recherchiert, wie viel Geld Flüchtlinge wirklich in unserem Land bekommen.

Der Martin ist ja ein wirklich gescheiter Kerl. Also ist ihm so einiges klar geworden. Und das war dann echt hart für ihn, als er gemerkt hat, wie diese Leute ihn für ihre Zwecke ausgenutzt haben. Das ist in meinen Beratungen dann immer der Punkt, wo es heikel wird, weil eine Welt in sich zusammenbricht. Wir haben dann gemeinsam überlegt, was Martin echt gerne macht und wo er wirkliche Freunde finden kann. Und ich muss sagen, da haben seine Eltern jetzt auch echt was dazu beigetragen, dass es nun für den Martin besser geworden ist. Die waren sowieso einigermaßen schockiert, als sie von der Schule zu einem dringenden Gespräch vorgeladen worden sind.

Jetzt geht Martin in einen Sportklub, wo er echte Freunde gefunden hat und seine Eltern nehmen sich auch mehr Zeit für ihn. Seine Mannschaftskollegen stehen auch dann zu ihm, wenn ihm bei einem Match einmal etwas misslingt.

- Um welche Bedürfnisse ist es hier gegangen?
- Nun bist Du gefragt! Mach Dich auf die Suche und schau, wo es in dieser Geschichte um folgende Grundbedürfnisse geht und mache Dir Notizen.
    - Zugehörigkeit
    - Macht
    - Freiheit
    - Spaß

6.4 Scheidung der Eltern - Sicherheit und Zugehörigkeit

Summary

Rebekkas Eltern sind geschieden. Sie haben sich oft gestritten. Doch leider gehen die Streitereien auch nach der Scheidung weiter. Und Rebekka steht zwischen ihren Eltern, obwohl sie eigentlich nur ihre Ruhe haben will. Zum Glück gibt es da noch ihre beste Freundin Rea und deren Eltern.

Die ganze Story

Hallo, ich bin Rea! Ich bin die beste Freundin von Rebekka. Schon sehr lange! Und ich muss sagen, wir kennen einander wirklich total gut. Wir können oft stundenlang miteinander reden und nie wird uns fad dabei. Und wir können richtig Spaß miteinander haben. Obwohl in letzter Zeit ist Rebekka schon recht oft bedrückt gewesen. Kein Wunder! Rebekkas Eltern haben sich vor kurzem scheiden lassen. Und Rebekka hat sehr darunter gelitten. Ihre Eltern haben sich davor jahrelang gestritten. Immer wieder hat's Zoff daheim gegeben. Rebekka ist echt schon völlig fertig gewesen wegen den beiden. Und als sich ihre Eltern dann endlich scheiden haben lassen, ist sie am Anfang total erleichtert gewesen. Aber nur ganz am Anfang! Weil die Streitereien haben nicht aufgehört zwischen ihren Eltern! Und damit haben die Probleme für Rebekka dann erst so richtig begonnen. Weil ihre Mutter und ihr Vater einfach nicht von ihr ablassen haben können und immer wieder versucht haben, sie auf ihre Seite zu ziehen. Das ist echt gemein, finde ich! Meine Freundin hat diese ganzen Vorwürfe, die sich ihre Eltern gegenseitig machen, einfach nicht mehr hören können. Sie hat genug davon gehabt! Sie hat einfach nur ihre Ruhe haben wollen. Sie hat ständig höllisch aufpassen müssen, was sie daheim sagt. Ganz unsicher hat sie sich gefühlt! Sie lebt ja jetzt abwechselnd eine Woche bei ihrer Mutter und eine Woche bei ihrem Vater. Aber egal, bei wem sie gerade gewesen ist! Sie hat echt Angst gehabt, dass sie sich nur großen Ärger einhandelt, wenn sie bei ihrer Mutter etwas über ihren Vater sagt, oder umgekehrt, wenn sie ihrem Vater etwas über ihre Mutter erzählen will.

Die haben keinen Platz für mich, weil es immer nur um sie und ihre depperten Streitereien geht und nie um mich, hat sie mir immer gesagt. Und ja, das finde ich auch. Um ehrlich zu sein, habe ich mir in letzter Zeit ziemliche Sorgen um Rebekka gemacht. Ich habe halt gemerkt, dass es ihr wirklich nicht gut geht. Nachts hat sie oft stundenlang nicht schlafen können, tagsüber ist sie dann oft echt hinüber gewesen. Und dass das nicht unbedingt super für die Schule ist, ist eh ganz klar!

Und ich habe auch für sie da sein wollen, denn sie mich da wirklich gebraucht. Gott sei Dank sind meine Eltern da echt ganz anders! Die interessieren sich wenigstens für mich und so! Und meistens lassen sie mich auch in Ruhe, wenn ich mal echt keinen Bock auf reden habe. Eigentlich sind sie ganz schön cool - und das in ihrem Alter! Und Rebekka habe ich natürlich oft mit zu mir nach Hause genommen. Die hat daheim eh genug Stress mit ihren Eltern gehabt!

Meine Eltern sind auch wirklich sehr nett zu Rebekka. Die interessieren sich voll für sie. Die haben ja auch mitbekommen, was da bei ihr zu Hause so los ist. Manchmal hab ich auch echt den Eindruck, dass Rebekka irgendwie voll zu uns gehört. Irgendwie Familie, oder so! Und ich glaub, sie fühlt sich auch recht wohl bei uns! Da geht sie halt auch keiner blöd an.

Neulich hat mein Vater sogar erst Rebekkas Vater und dann ihre Mutter angerufen und den beiden vorgeschlagen, dass sie ihrer Tochter zum 14. Geburtstag einen Hund schenken sollen - sie hat sich schon lange einen gewünscht! Und weißt Du was? Ihre Eltern haben auch beide ja gesagt! Und das, obwohl sie vorher nichts davon wissen haben wollen, als Rebekka sie darum gebeten hatte. Astor, der Hund von Rebekka, ist wirklich so niedlich! Und er ist jetzt immer dabei, wenn sie bei ihrem Vater oder bei ihrer Mutter ist. Und ihr Hund zeigt ihr wirklich die ganze Zeit, dass er sie sehr mag. Ich glaube, Rebekka fühlt sich jetzt, wo sie Astor bei sich hat, ein bisschen sicherer in ihrer Haut, weil auch ihre Eltern angefangen haben, mehr Rücksicht auf sie zu nehmen.

Jetzt schläft sie auch wieder viel besser. Gott sei Dank! Wird auch echt Zeit, dass sich ihre Eltern mehr um ihren eigenen Kram kümmern und sie mit ihren Problemen in Ruhe lassen!

Merkst du auch, wie Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden, uns dazu drängen, sie doch zu erfüllen? Wenn wir tiefer in uns hineinspüren, merken wir auch, wo wir unsere Bedürfnisse auf eine Weise erfüllen, die gut für uns selbst und auch gut für andere ist. Wenn man versucht, sich ein Grundbedürfnis auf eine negative Art und Weise zu erfüllen, kann dieses Grundbedürfnis gar nicht wirklich erfüllt werden. Im Gegenteil, diese Art, es anzugehen, schafft nur weitere Probleme!

- Hast Du so etwas auch schon einmal erlebt? Hier kannst du deine Erfahrungen aufschreiben.

Und hier haben wir noch eine letzte Erfolgsgeschichte für dich. Es geht um ein Thema, das doch einige Menschen betrifft: Schüchternheit. Überlegen wir gemeinsam, welche Bedürfnisse betroffen sind und welche Möglichkeiten es gibt, mit der eigenen Schüchternheit umzugehen.

6.5 Schüchternheit – Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit, Macht

Zusammenfassung

Bernd ist wirklich ein toller Musiker. Er spielt Keyboard und hat einen echt netten Lehrer. Der ist natürlich Profimusiker. Eigentlich klingt das alles recht gut, wäre da nicht Bernds Schüchternheit, die ihm schwer zu schaffen macht und die Sache mit seinem Mitschüler, der ihn einfach nicht in Ruhe lässt. Aber sein Lehrer hat da einen Plan.

Die ganze Story

Hallo, ich bin Ludwig. Ich bin ein Musiker. Ein Profi-Musiker. Ich spiele, je nach Projekt, Klavier oder Keyboards. Man findet mich auf größeren und kleineren Bühnen und ich bin mittlerweile auch ein gefragter Studiomusiker, der Bands bei Aufnahmen unterstützt. Und - um ein regelmäßiges Einkommen zu haben - unterrichte ich auch klassisches Klavier und Jazzpiano in einer Musikschule.

Einer meiner Schüler ist Bernd und Bernd hat wirklich großes Talent. Wenn er so weitermacht, könnte er später wirklich Karriere machen. Aber Bernd hat ein Problem: Er ist sehr, sehr schüchtern. Und er leidet auch ziemlich darunter.

Besonders schlimm für Bernd sind Prüfungssituationen oder wenn er vor der ganzen Klasse ein Referat halten muss. Diese Situationen tun ihm fast körperlich weh. Bernd spürt die Anspannung im ganzen Körper, besonders im Nacken. Diese Anspannung ist manchmal so groß, dass die dadurch gebundene Energie, die Bernd eigentlich dafür nutzen könnte, dass er einfach sagt, was er zu sagen hätte - und das ist wirklich viel -, dann dummerweise in seine Füße fährt. Dann zappelt er unruhig herum und das verunsichert ihn dann noch mehr. Es ist wirklich zum Auswachsen!

Und dann war da dieser Tag, an dem der Bernd so ganz bedrückt in meine Unterrichtsstunde gekommen ist. Was ist denn los mit Dir, hab ich ihn gefragt. Aber der wollte mir am Anfang gar nichts sagen, hat nur so rumgedruckst. Und als er dann seine Noten rausgeholt hat, hab ich gewusst, dass da was überhaupt nicht in Ordnung ist. Weil seine Noten, die waren voll angeschmiert und allerlei Unfug ist da hingekritzelt gewesen. Richtig geschämt hat er sich, der arme Kerl! Aber ich hab gewusst, das ist nie und nimmer der Bernd selbst gewesen, der seine Noten da so verunstaltet hat. An unterrichten war da natürlich überhaupt nicht zu

denken, der war ja viel zu durcheinander, der arme Bernd! Also hab ich ihn nochmals gefragt, was denn passiert ist und dann ist er so nach und nach herausgerückt mit der Sprache. Bedroht hat er sich gefühlt, schon recht lange, weil der Max, der ebenfalls mit ihm in der Klasse ist, es schon seit einiger Zeit auf ihn abgesehen hat. In der Pause stellt er ihm nach und Bernd findet nirgendwo in der Schule einen sicheren Platz, wo ihm dieser Kerl nicht an die Pelle rückt. Und natürlich ist es auch dieser Max gewesen, der ihm seine Noten so zugerichtet hat.

Das darfst Du Dir nicht gefallen lassen, hab ich ihm gesagt! Schrei doch um Hilfe, wenn er das nächste Mal so etwas tut. Und das hat der Bernd dann auch wirklich getan. Das war, würde ich sagen, ein wichtiger Wendepunkt in Bernds Leben. Es ist ihm dann nämlich gleich sein Mathelehrer, der die Gangaufsicht gehabt hat, zu Hilfe gekommen und der Bernd hat dann gemerkt, dass es völlig ok ist, wenn man um Hilfe bittet. Und da ist man auch kein Feigling und schon gar nicht dumm!

Bernds Schüchternheit hindert ihn natürlich auch daran, einen richtig guten Auftritt als Musiker hinzulegen. Er wünscht sich so sehr, dass er in solchen Situationen einfach cool bleiben könnte.

Und daran arbeiten wir jetzt auch regelmäßig. Also nicht nur daran, dass er sein Instrument immer besser beherrscht – das ist natürlich auch total wichtig. Aber als Musiker ist es eben genauso wichtig, sein Lampenfieber im Griff zu haben. Selbst bei den besten Künstlern schlägt es zu, das Lampenfieber, wenn sie auf die Bühne gehen. Als ich Bernd davon erzählt habe, ist er ganz neugierig geworden, also habe ich ihm einige Tipps verraten, die mir mein Lehrer gegeben hat, als ich noch ein Musikschüler gewesen bin.

Ich habe Bernd dann geraten, eine Liste mit all den Dingen anzufertigen, in denen er wirklich gut ist, eine sogenannte Kompetenzliste. Diese Liste hat er dann auch gemacht und zu Hause aufgehängt. Und die hat ihn dann recht oft am Tag an seine Stärken erinnert, nämlich immer dann, wenn er sie gesehen hat.

Da Bernd nun wirklich schon ein As im Keyboard spielen ist, habe ich ihn mit anderen Musikschülern zusammengebracht und die Jungs haben eine Band gegründet mit dem einen Ziel, gemeinsam Musik zu machen ... und ja, auch gemeinsam aufzutreten. In der Band hat Bernd schnell Freunde gefunden und seine Bandkollegen können Bernd voll so nehmen, wie er ist.

Und da hat Bernd jetzt auch wirklich was zu sagen, da kann er sich voll einbringen. Nämlich dann, wenn es darum geht, seine Kompositionen in der Band zu arrangieren. Die hören voll auf ihn, die anderen Bandmitglieder, weil er's echt draufhat und einen Plan hat, was jeder spielen soll, dass es wirklich gut klingt.

Bernd stört's auch immer weniger, dass er eine Zahnspange trägt. Schließlich ist er der Keyboarder in der Band und nicht der Sänger. Und nach ein paar Monaten ist dann Katrin als neue Sängerin zur Band dazugekommen. Und auch Katrin findet Bernd und seine Kompositionen echt cool. Das macht ihn schon ein wenig stolz auf sich selber.

- Um welche Bedürfnisse ist es hier gegangen?
- Nun bist Du gefragt! Mach Dich auf die Suche und schau, wo es in dieser Geschichte um folgende Grundbedürfnisse geht und mache Dir Notizen.
    - Zugehörigkeit
    - Macht
    - Überleben

7 FAQ (Zusammenfassung)

Wie heißen die fünf Grundbedürfnisse?

Die fünf Grundbedürfnisse lauten

- Überleben
- Spaß
- Liebe und Zugehörigkeit
- Macht
- Freiheit

Warum ist es wichtig, über diese Grundbedürfnisse Bescheid zu wissen?

Sicherlich hast du schon oft erlebt, dass ein unangenehmes Gefühl in dir aufsteigt und dich eine Zeit lang beschäftigt. Grundsätzlich gibt es vier verschiedene Möglichkeiten, mit diesem unangenehmen Gefühl umzugehen:

1. Du empfindest es als lästig und unterdrückst es.

2. Du lässt dir deine Stimmung davon verderben.

3. Du gibst jemand anderem die Schuld und bist wütend (das ist fast das Gleiche wie Möglichkeit 2)

4. Du siehst es als Hinweis, dass ein Grundbedürfnis von Dir nicht erfüllt ist, gehst dem Gefühl nach und wirst aktiv, um das entsprechende Bedürfnis wieder zu erfüllen.

Vielleicht scheint Option vier die beste zu sein, aber du fragst dich, ob sie nicht zu kompliziert ist.

Wie bei allem, was neu ist, muss man sich erst daran gewöhnen. Aber wenn es erst einmal zur Gewohnheit geworden ist, können wir Dir versprechen, dass Du ein besseres Verhältnis zu Dir selbst und anderen entwickeln wirst und mit mehr Selbstvertrauen durchs Leben gehst.

Was genau habe ich von der Arbeit mit den fünf Grundbedürfnissen?

Du hast mehr Möglichkeiten, mit Stress und unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Du stärkst deine Persönlichkeit und dein Selbstvertrauen, indem du deine Grundbedürfnisse besser verstehst und dann positive Strategien entwickelst, um sie zu erfüllen.

Du verbesserst deine sozialen Fähigkeiten, indem du andere besser verstehst.

Du gewinnst mehr Selbstbestimmung, indem du lernst, emotionale Botschaften zu erkennen und kritisch zu hinterfragen.

Du lernst, besser mit Konflikten umzugehen.

Gibt es auch andere Bedürfnisse?

Absolut! In diesem Konzept sprechen wir nur von den Grundbedürfnissen, aber darüber hinaus gibt es natürlich viele andere Bedürfnisse. Ein paar Beispiele sind das Bedürfnis nach Nähe, nach Harmonie, nach Unabhängigkeit, nach Frieden, nach Klarheit und so weiter. Es wäre sicher eine spannende Aufgabe, zu versuchen, diese vielen Bedürfnisse in die fünf Grundbedürfnisse einzuordnen! Im Kapitel "Links" findest du einige interessante Adressen, in denen du weiter stöbern kannst, wenn du dich für dieses Thema interessierst.

Auf welcher wissenschaftlichen Theorie basieren die fünf Grundbedürfnisse?

Sie basieren auf der Choice Theory von William Glasser. Im Kapitel "Links" findest du einige interessante Adressen, wo du weiter stöbern kannst, wenn du dich für dieses Thema interessierst. Wirf auch einen Blick auf die Buchtipps.

Gelten diese Grundbedürfnisse für alle Menschen gleichermaßen?

Haben alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse oder sind diese davon abhängig, wo eine Person lebt, welcher Religion sie angehört, wie alt sie ist und ob es sich um einen Mann oder eine Frau handelt?

Das Konzept geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben.

Daher kann jeder diese Grundbedürfnisse sehr leicht nachvollziehen - bei sich selbst und auch bei anderen Menschen. Was uns voneinander unterscheidet, ist die unterschiedliche Art und Weise, wie jemand auf seine Bedürfnisse reagiert.

Hier ist ein **Beispiel**:

Eines der fünf Grundbedürfnisse ist es, sicher zu sein und zu überleben.

Wenn man hungrig ist, will das Überlebensbedürfnis erfüllt werden.

Felix und Claudia sind hungrig.

Würde man die beiden also fragen, ob sie hungrig sind, würden sie zustimmen.

Während Felix dieses Bedürfnis am liebsten mit Pizza stillt, bevorzugt Claudia gebratenes Gemüse.

Wenn es also um die Frage ginge, ob sie beim Italiener oder beim Chinesen essen gehen, um diesen Hunger zu stillen, müssten sie diskutieren, um sich zu einigen.

Ich habe von der Maslowschen Bedürfnispyramide gehört - Was ist der Unterschied?

Im Laufe der Geschichte haben es viele Menschen nicht immer so gutgehabt wie wir Europäer heute. Leider gibt es in Teilen der Welt immer noch Menschen, deren Leben bedroht ist, die hungern und nicht wissen, wo sie schlafen werden. Maslow wollte mit seiner Pyramide zeigen, dass es sehr unwahrscheinlich ist, dass diese Menschen den Kopf frei haben, um über ihre Selbstverwirklichung nachzudenken. Als Psychologe und Humanist war es ihm jedoch ein Anliegen, die Situation aller Menschen zu verbessern und sich nicht mit diesem Missstand abzufinden. Nach Glassers Ansicht sind die fünf Bedürfnisse gleichwertig, was zeigt, dass alle fünf Bedürfnisse erfüllt sein müssen, damit ein Mensch zufrieden und voll in seiner Kraft ist.

8 Wie es weiter geht

Bist du nun neugierig geworden und hast Lust, mit den 5 Grundbedürfnissen weiterzuarbeiten? Sieh Dir die weiteren Materialien zum Thema an:

Grundbedürfnisse und Strategien - Teil 2 – Strategien, sich seine Grundbedürfnisse zu erfüllen

Im nächsten Heft mit dem Titel „Strategien, sich seine Grundbedürfnisse zu erfüllen“ erfährst du mehr darüber, wie sich Menschen verhalten, wenn ihre Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Es gibt Verhaltensweisen, die positiv und dienlich sind und Verhaltensweisen, die scheinbar auch zum Erfolg führen, doch auch Nachteile mit sich bringen. Für welche Verhaltensweise würdest du dich entscheiden?