

## Menschliche (seelische) Grundbedürfnisse

<p><b>Bedürfnis nach Beziehung</b></p> <p>Bedürfnis nach sicherer Bindung</p> <p>Wir alle können von Natur aus nur durch Liebe gedeihen.</p> <p>Positivitäts-Resonanz ist ein entscheidender Baustein unseres Lebens.</p>	<p><b>Bedürfnis nach Autonomie</b></p> <p>Bedürfnis nach Selbstbestimmung</p> <p>Bedürfnis nach Eigenständigkeit</p> <p>Menschen wollen selber, das zeigen uns schon ganz kleine Kinder.</p> <p>...es führen viele Wege nach Rom...</p> <p>Nur wer sichere Beziehungen (Bindungen) hat, kann sich Autonomie „leisten“...</p>
<p><b>Bedürfnis nach Anerkennung / Selbstwert / Kompetenz</b></p> <p>Bedürfnis nach Aufmerksamkeit</p> <p>Bedürfnis nach wohlwollender Beachtung</p> <p>Kompetenz- und Selbstwirksamkeitsbedürfnis</p> <p>Menschen möchten kompetent-Sein erleben und dafür Beachtung und Anerkennung bekommen.</p> <p>Menschen möchten Selbstwirksamkeit erfahren – auch Kinder und Jugendliche.</p>	<p><b>Bedürfnis nach Identität</b></p> <p>Bedürfnis nach Einzigartigkeit</p> <p>Bedürfnis nach Eigenartigkeit</p> <p>Bedürfnis nach Individualität</p> <p>ICH bin ICH und das ist gut so... Ja?</p> <p>Darf ich ICH sein? Darf ich auch anders sein?</p>
<p><b>Bedürfnis nach Wohlbefinden</b></p> <p>Bedürfnis nach körperlichem Wohlbehagen</p> <p>Bedürfnis nach Gesundheit</p> <p>Bedürfnis nach Unversehrtheit</p> <p>Was tut mir gut? Was mag ich gern?</p> <p>Jede Form von Gewalt ist als Erziehungsmittel tabu!</p>	<p><b>Bedürfnis nach Sinn</b></p> <p>Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit</p> <p>Bedürfnis nach Spiritualität</p> <p>Menschen möchten verstehen; die Suche nach Sinn gehört zu den elementaren Bedürfnissen.</p> <p>Sinn und Sinnhaftigkeit können nur individuell verstanden und erfahren werden.</p> <p>Niemand kann mir einen Sinn aufzwingen; das gilt auch für Spiritualität und Glauben.</p>

Diese sechs Grundbedürfnisse finden sich mit Nuancen u.a. bei Klaus Grawe, Konrad Stauss und auch bei Marshall B. Rosenberg und in ähnlicher Form als „PERMA“ bei Martin E.P. Seligman.

Weitere menschliche Grundbedürfnisse – die vor allem auch für Kinder und Jugendliche wichtig sind:

<b>Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit</b> Körperlich, vor allem aber auch seelisch	<b>Bed. nach altersgerechten Erfahrungen</b> ...und dabei auch nach Grenzen und Strukturen
<b>Bedürfnis nach Ritualen und Normen</b> Bekanntes, Regelmässigkeit und Ordnung helfen...	<b>Bedürfnis nach Zugehörigkeit</b> und nach stabilen Gemeinschaften
<b>Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung</b> Individuell und gemeinsam...	<b>Bedürfnis nach einer sicheren Zukunft</b> ...individuell und für die ganze Menschheit

Die Ärztin Ulrike Ludwig beschreibt menschliche Bedürfnisse in ihrem spannenden Artikel zu seelischen Grundbedürfnissen (nach Klaus Grawe und Konrad Stauss) und vergleicht sie mit Töpfen mit je speziellem Inhalt<sup>1</sup> (wie bei Miraculix), die still vor sich hin köcheln und dabei Teile ihres Inhaltes verdunsten.

Jeder Topf steht mit seinem Inhalt für ein spezifisches Bedürfnis. Bei jedem Topf gibt es je eine individuelle Markierung, die anzeigt, bei welchem Stand das **Bedürfnismass** gut gefüllt ist, das Bedürfnis also gestillt ist. Das ist bei jedem Menschen anders und kann auch im Laufe des Lebens variieren.

Es gibt **zwei Schemen der Bedürfnis-Motivation: Annäherung** oder **Vermeidung**. Das sind erlernte Strategien, ein Ziel zu erreichen oder Verletzung, Schmerz zu vermeiden. Unsere **Emotionen oder Körper-Gefühle** geben uns Auskunft darüber, ob wir „gut“ unterwegs sind oder nicht: als positive oder negative **somatische Marker** (Affekte, Körpersignale). Diese Signale treten spontan, ungefragt auf; es ist wichtig, sie zu beachten.

Damit wir uns wohl und gesund fühlen, ist entscheidend, dass jeder Topf das individuell gute Mass immer wieder erreicht. Eine gewisse Zeit können wir es ertragen, dass die Töpfe nur knapp genügend gefüllt sind. Sind die Bedürfnis-Töpfe aber über längere Zeit ungenügend gefüllt, hat das unweigerlich Auswirkungen und zeigt sich früher oder später in Form von unterschiedlichen „körperlichen Störungen“ (u. Krankheiten).

- als Aggression (Verhaltensauffälligkeit, Gewalt)
- als Depression (Erschöpfung, Zusammenbruch)

Der menschliche Organismus sucht immer nach Ausgleich, nach innerer Ruhe und auch einer gewissen Entspannung. Dieser Ausgleich ist aber nicht statisch, sondern dynamisch oder fluktuierend wie bei den körperlichen Bedürfnissen (Hunger vs. Sättigung und Schlaf vs. Wachheit). Wenn ich genug gegessen habe, dann bin ich satt; mein Hungerbedürfnis ist für eine gewisse Zeit gestillt. Wenn ich gut geschlafen habe, dann bin ich wach und habe das Bedürfnis, aktiv zu sein. **Unser Gehirn regelt diesen Kreislauf – und meldet den Zustand laufen in Form von Affekten bzw. Gefühlen, als Körpersignale** – die zu beachten es sich lohnt.

Ein gewisses Mass an Verlangen (und damit an Unausgeglichenheit der Bedürfnisse) ist nötig; das ist der Grundantrieb für unser Handeln und Verhalten.

Unsere **Bedürfnisse sind DER Treibstoff für unsere Motivation** – Motivation bedeutet letztlich: Energie aufbringen, um Bedürfnisse zu erfüllen. Dabei können einzelne Bedürfnisse als Kompensation für andere (mangelnde) Bedürfnisse dienen – massvoll und nur für eine gewisse Zeit.

Zusammenstellung (aktualisiert 2018): Thomas Markwalder

<sup>1</sup> vgl. [www.ludwig-ulrike.de/docs/grundbeduerfnisse.pdf](http://www.ludwig-ulrike.de/docs/grundbeduerfnisse.pdf) (letzter Zugriff: 10.09.18)