

MENSCHLICHE GRUNDBEDÜRFNISSE VOR DEM HINTERGRUND DES KLIMAWANDELS

KAPITEL 1



CLIMATOPIA



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Ein paar Worte am Anfang

Liebe Lehrkraft!

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

Warum geht es hier gleich am Anfang um Macht und Kontrolle? Und dann gleich darum, andere zu kontrollieren? Da ist es ja fast schon ein Trost, dass es laut dieser Theorie einigermaßen schwer zu sein scheint, andere zu kontrollieren!

Wie Sie gleich sehen werden geht es um Eigenmächtigkeit, darum, für sich selbst und für andere etwas (hoffentlich Positives) bewirken zu können. Und Glasser meint, dass es eben nur recht bedingt möglich ist, dass wir andere Menschen verändern können. Das müssen sie schon selbst tun!

Glasser wollte Menschen darin unterstützen, dass sie Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen.

Nun sind wir mit den Auswirkungen des Klimawandels konfrontiert. Wir erleben langanhaltende Hitzeperioden. Viele Menschen fühlen sich schlapp und am Ende ihrer Kräfte. Wir erleben Wasserknappheit, Dürre, Überschwemmungen, Waldbrände, Ernteauffälle, Artensterben, Hungersnöte. Die Situation ist sehr ernst.

Wie sieht es da mit Verantwortung aus? Welche Entscheidungen müssen nun endlich getroffen werden? Und noch viel wichtiger: Wie müssen wir handeln, um unseren Planeten mit all seinen Lebewesen zu schützen?

Sie sind Lehrkraft. Sie arbeiten mit unseren Kindern. Welche Perspektiven können wir unseren Kindern geben? Wie sollen sie angesichts der bedrohlichen Umstände vertrauensvoll in die Zukunft blicken können?

Was können wir ihnen mitgeben? Ist es nicht viel mehr so, dass es vor allem junge Menschen sind, die uns „Alten“ aufzeigen, dass es höchst an der Zeit ist, in die Verantwortung zu gehen? Was können wir jungen Menschen also anbieten, dass sie darin unterstützt, gute Entscheidungen zu treffen? Und was ist überhaupt eine gute Entscheidung?

Wenn wir also auch angesichts dieser drängenden Lage vor allem nur uns selber kontrollieren können und nur begrenzte Möglichkeiten haben, dies bei anderen zu tun, wird das Thema „sich verantwortlich fühlen für das eigene Denken und Handeln“ noch einmal zentraler und wichtiger. Denn: Es wird uns nur gemeinsam gelingen, also wenn möglichst alle Menschen die volle Verantwortung für sich selbst und ihr Tun übernehmen, uns selbst und diesen Planeten vor noch schlimmeren Schaden zu bewahren.

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

Ist das ein Widerspruch zu William Glasser und seiner Aussage, dass wir nur begrenzte Macht haben, andere zu kontrollieren?

So wie wir William Glasser verstanden haben, geht es darum, dass wir nicht darauf warten müssen und schon gar nicht darauf warten dürfen, dass sich andere ändern, damit wir selbst uns ändern (können). Da haben wir nicht viel Spielraum. Die aktuelle Spaltung in der Gesellschaft die Corona-Maßnahmen betreffend führt uns ganz deutlich vor Augen, dass beide Seiten, jene der Maßnahmenbefürworter und jene der Maßnahmengegner nur sehr begrenzte Möglichkeiten haben, die Einstellung und damit das Verhalten von anderen zu beeinflussen geschweige denn zu ändern.

Und doch braucht es gerade jetzt, wenn es darum geht, dass wir als Gesellschaft nachhaltige Veränderungen zum Schutz unseres Planeten herbeiführen, eine möglichst große Kooperation von uns allen, die auf

tiefempfundener Empathie für die eigenen Bedürfnisse und jener unserer Mitmenschen beruht, aufbaut.

Warum kommen hier die Bedürfnisse zur Sprache?

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 entfremden uns von anderen.

Es wird sehr viel Motivation von uns allen brauchen, damit wir diesen gesellschaftlichen Wandel gut hinbekommen. Und wenn wir Herrn Rosenberg Glauben schenken können – und wir glauben, dass sollten wir – dann rücken beim Thema Motivation (Alles, was wir tun) ganz stark unsere Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Sie sind Lehrerin oder Lehrer und wir sind sehr froh, dass sie diese Broschüre gerade lesen. Sie arbeiten tagtäglich mit unseren Kindern. Sie können unseren Kindern sehr viel mitgeben. Neben all dem Wissen, dass sie unseren Kindern vermitteln, ist es aber auch besonders wichtig, dass sie unseren Kindern Folgendes geben: Zuversicht. Zuversicht, dass wir es gemeinsam schaffen können.

Wenn es uns gelingt, dass möglichst alle von uns in die Verantwortung gehen, dann führt das unweigerlich dazu, dass wir uns nachhaltiger zu verhalten beginnen, dass wir positivere Beziehungen führen und generell mehr zufrieden mit unserem Leben sein können.

Dabei können und sollen wir einander auch helfen.

Und damit sind wir wieder bei der eingangs erwähnten Choice Theory angelangt, die wir in den kommenden Kapiteln genauer vorstellen wollen. Mit der Choice Theory können Sie unseren Kindern helfen, ein verantwortungsvolleres und bewussteres Leben zu führen. In dieser Theorie geht es auch um das Thema Bedürfnisse, die ja der Antriebsmotor für unsere Motivation sind.

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

Wenn wir auf unsere Bedürfnisse achten und Acht geben, dass wir sie verantwortungsvoll erfüllen, könnte uns das dabei helfen, vordergründige Annehmlichkeiten aufzugeben und längerfristig sinnvolle Maßnahmen mitzutragen?

Lassen Sie uns das auf den folgenden Seiten gemeinsam herausfinden!

Und nun noch ein paar Fragen zu Beginn



Ist unser Handeln denn grundsätzlich rational begründet?

Treffen wir denn größtenteils 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 Vorhinein 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 um Klimaschutz geht?



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

Können wir Menschen unsere Perspektive verändern?

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

In dem folgenden Artikel wollen wir genauer auf diese Fragestellungen eingehen und den Versuch von halbwegs zufriedenstellenden Antworten wagen.

Was uns bewegt! Ein Blick auf das Thema Motivation

Über Motivation ist bereits viel publiziert worden. Sie alle kennen die Bedürfnispyramide, 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?

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:

CONNECTION	CONNECTION	HONESTY	MEANING
acceptance	continued	authenticity	awareness
affection	safety	integrity	celebration of life
appreciation	security	presence	challenge
belonging	stability		clarity
cooperation	support	PLAY	competence
communication	to know and be known	joy	consciousness
closeness	to see and be seen	humor	contribution
community	to understand and		creativity
companionship	be understood	PEACE	discovery
compassion	trust	beauty	efficacy
consideration	warmth	communion	effectiveness
consistency		ease	growth
empathy	PHYSICAL WELL-BEING	equality	hope
inclusion	air	harmony	learning
intimacy	food	inspiration	mourning
love	movement/exercise	order	participation
mutuality	rest/sleep		purpose
nurturing	sexual expression	AUTONOMY	self-expression
respect/self-respect	safety	choice	stimulation
	shelter	freedom	to matter
	touch	independence	understanding
	water	space	
		spontaneity	

Table 1: 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

Die hier dargestellte Liste wird allen Menschen vom Center for Nonviolent Communication frei zur Verfügung gestellt und es wird auf dessen Webseite gleich darauf hingewiesen, dass es sich bei dieser Liste 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!“

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 „Five Basic Needs“, die er in seiner „Choice Theory“ formuliert hat. Glasser spezifiziert diese Fünf Grundbedürfnisse wie folgt:

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 von einander zu betrachten. Mit dem, wie wir denken, fühlen und vor allem auch 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.

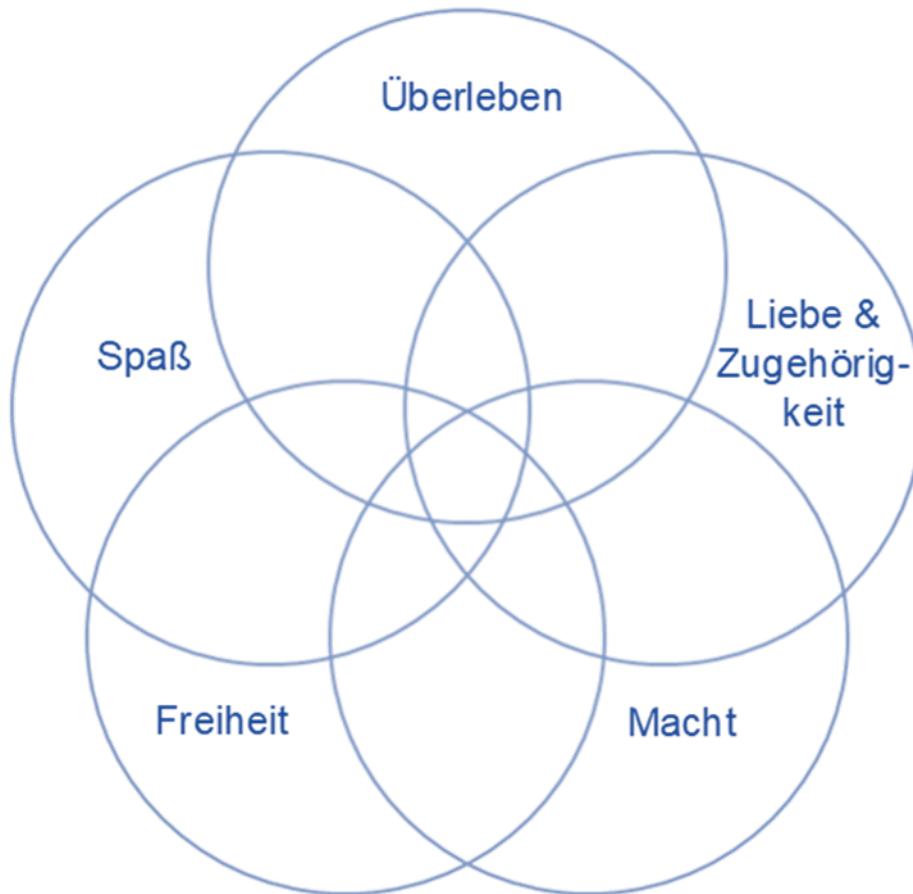
stehen immer wieder im Konflikt zu einander

· Manchmal oder je nach Gegebenheiten sogar recht oft stehen diese Bedürfnisse im Konflikt zueinander..

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

Hier ist ein erster kurzer Überblick:

William Glassers Fünf Grundbedürfnisse



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

Sicherheit & Überleben

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

Liebe & Zugehörigkeit

- Das Bedürfnis zu lieben und dazuzugehören, beinhaltet das Bedürfnis nach Beziehungen, sozialen Verbindungen, Zuneigung zu geben und zu empfangen und sich als Teil einer Gruppe zu fühlen.

Macht

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

Freiheit

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

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?

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.

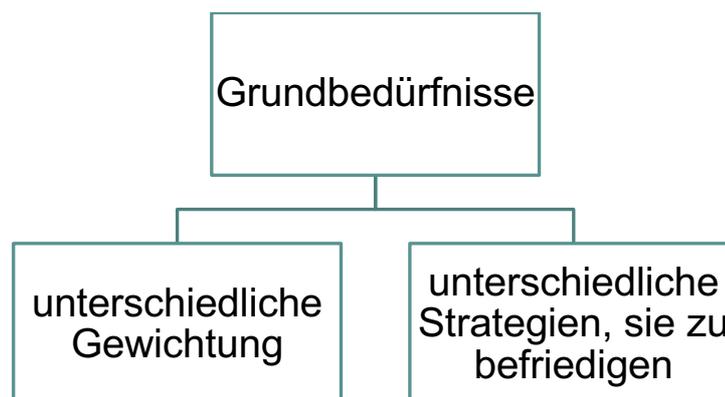
Mit unseren Grundbedürfnissen Verbindendes schaffen

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 so stark 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 gegenwärtigen 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?



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 dazuzugehören (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..

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.

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.

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.

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

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? Bringt es mir wirklich das, was ich mir wünsche?

Ist das, was ich vorhabe, gut für meine Mitmenschen?

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

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 großteils 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?

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 können?

An dieser Stelle müssen wir eine weitere Theorie bemühen. Sie stammt von dem Psychoanalytiker Donald Winnicott. Es geht um das Falsche Selbst

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.

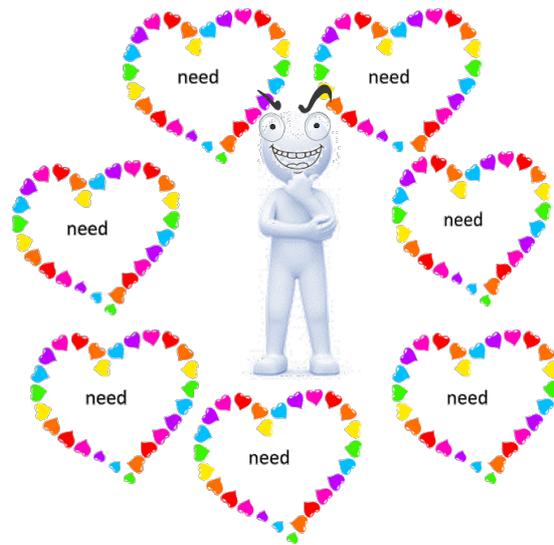
Wenn sehr viele unterschiedliche Lebensbereiche von falschen Selbst Anteilen betroffen sind, staut sich bei diesen Kindern viel Frust und auch Wut auf. Dieser Frust und die Wut bleiben aber oft hinter den falschen Selbstanteilen verborgen. Sie verlieren immer mehr den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und letztendlich werden ihre eigenen Bedürfnisse sogar abgespalten. 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?

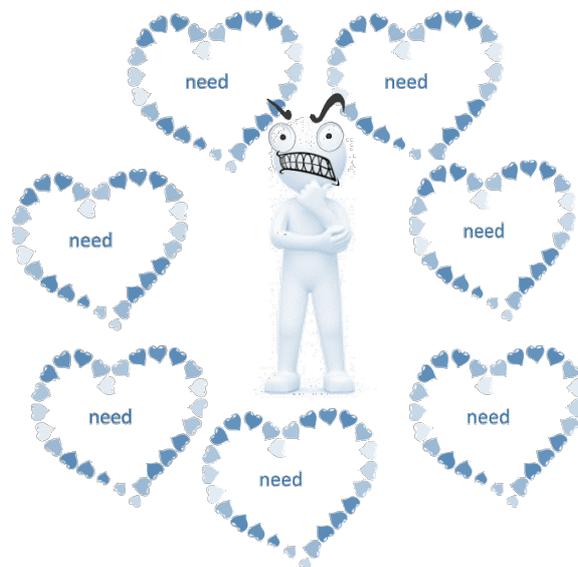
Warum ist das wichtig? Was hat das Ganze mit Demokratie zu tun?

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.



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.



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

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 und ist damit ein wichtiger Resilienzfaktor.

Wir glauben aber, dass es in unserem Schulsystem, gerade dann, wenn es darum geht, unsere Kinder zu stärken, recht wichtig ist, dass junge Menschen auch sehr oft die Gelegenheit bekommen müssen, emotional zu lernen. Und das führt uns zu den Fragen zurück, die wir ganz am Anfang dieses Artikels gestellt haben.

Die Fragen vom Anfang

Wir haben sie im Folgenden nochmals hervorgehoben:

Ist unser Handeln denn grundsätzlich rational begründet? Treffen wir denn großteils 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.

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 Vorhinein gründlich informiert haben?

Natürlich spielen Informationen eine wichtige Rolle. Es ist aber bei weitem nicht so, dass wir alle Entscheidungen nur auf Grund rationaler Überlegungen treffen. Die Choice Theory ist eine Motivationstheorie. Eine der Postulate dieser Theorie lautet: Unsere Grundbedürfnisse motivieren uns ständig zum Handeln. Und da kommen auch unsere Emotionen ins Spiel. Es gibt uns ein unangenehmes Gefühl, wenn wir merken, dass eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse gerade nicht erfüllt sind. Letztendlich sind es Emotionen, die uns den Antrieb geben eine Entscheidung zu fällen und das Beschlossene dann auch umzusetzen. Wichtig ist, dass wir erkennen, welche unserer Grundbedürfnisse in einem

bestimmten Moment gerade betroffen sind. Dann können wir uns auch auf die Suche nach einer guten Strategie (gut für mich selbst, gut für die anderen, gut für uns alle zusammen in der Zukunft) begeben.

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."

Ein guter Zugang zu unseren eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen anderer unterstützt verantwortungsvolles, rücksichtsvolles und respektvolles Verhalten. Und das brauchen wir, wenn wir aktiven Klimaschutz betreiben wollen.

Und welchen Beitrag kann die Schule an sich leisten, junge Menschen darin zu unterstützen, zu mündigen und verantwortungsbewussten Erdenbewohner*innen zu werden? Können wir Menschen unsere Perspektive verändern? Ist dies überhaupt möglich, wenn man jüngste sehr besorgniserregende Entwicklungen im Blickfeld hat?

Die Schule darf nicht aufhören, ständig zu einem Ort zu werden, an dem unsere Kinder aufblühen können. Viel wichtiger als ständige Leistungsanforderungen ist es, dass Kinder lernen, miteinander zu kooperieren und auf einander Rücksicht zu nehmen. Dann können sie sich frei entfalten. Dann können sie lernen, Verantwortung zu übernehmen. Dann können sie andere Menschen und deren Meinung akzeptieren und gemeinsam nach guten Lösungen im Sinne einer guten Strategie (gut für mich selbst, gut für die anderen, gut für uns alle zusammen in der Zukunft) suchen.

Was heißt das jetzt konkret für den Unterricht?

Wenn Sie das voll und ganz unterschreiben können, dass es wichtig ist, dass sich Kinder in ihrem Unterricht möglichst frei entfalten können, dass sie aufblühen und erkennen können, welchen (positiven) Einfluss sie mit ihrem Mensch sein auf sich selbst und auf andere nehmen können, dann bringen Sie die Fünf Grundbedürfnisse in ihren Unterricht ein.

Wie könnte das in der Praxis aussehen.



Ein Vorschlag, wie man Kindern die Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser erklärt

So oder so ähnlich könnten Sie die Fünf Grundbedürfnisse erklären:

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 Schüler:innen, 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

Unser Bedürfnis nach Freiheit bedeutet, sich frei bewegen zu können, eine eigene Meinung zu haben, und auch 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 du wirst, desto mehr Verantwortung für dich und dein Handeln kannst du übernehmen.



Überlege dir mal, welche Entscheidungen du jetzt schon treffen kannst?

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.

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, dass es furchtbar weh tun kann, wenn man sich ungeliebt fühlt, oder wenn jemand anderer deine Zuneigung gar nicht will. 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 sich nicht geliebt fühlen.

Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen. Wir haben deshalb in allen Kulturen regelmäßige Gelegenheiten geschaffen, einander zu begegnen. Das beginnt ja schon in der Krabbelstube (Kinderkrippe) oder im Kindergarten. Und natürlich geht es auch jetzt in der Schule auch viel darum, etwas gemeinsam zu machen oder zu erleben. Wir treffen

einander in Cafes und Restaurants gehen ins Kino oder Theater oder in Gruppen und Vereinen.

Sich mit jemand anderem verbunden zu fühlen, bedeutet auch, dass man ihm eine Freude machen will. Und dass es einen interessiert, was sich der andere wünscht oder wie der andere über etwas denkt. 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 auch dafür eingesetzt. 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.



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?

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 hast du schon öfter daheim, oder in der Schule oder bei deinen Freunden und Freundinnen einen Vorschlag gemacht, und dieser Vorschlag ist auch angenommen worden!

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 dein Freund oder deine Freundin schon einmal sehr beeindruckt, weil sie etwas ganz toll gemacht hat?

Hast du das deinem Freund oder deiner Freundin auch gesagt, dass du ganz beeindruckt bist?

Weißt du, was du ganz besonders gut kannst?

Weißt du, wie du mit dem, was du besonders gut kannst, anderen eine Freude machen kannst?

Schreib doch einfach einmal auf, was du besonders gut kannst und wie du anderen damit eine Freude machen kannst!

Spaß

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



Wie hat sich das angefühlt?

Warst du ganz angenehm aufgeregt?

Bist du voll in der Tätigkeit aufgegangen?

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. Du siehst schon, dass das Bedürfnis nach Spaß auch viel mit Lernen zu tun hat. Nämlich dann, wenn man ganz neugierig sein darf und auf etwas Neues draufkommen kann.

Und wenn wir neugierig sind, dann kann die ganze Welt um uns herum zu einem großen Abenteuer werden! Und das macht definitiv Spaß!

Spaß ist auch oft ein guter Weg, damit manches um uns herum wieder leichter werden kann. Du kennst sicher die Situation, wenn deine Mitschüler:innen vor einer Schularbeit ganz 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 ganz wichtig ist.

Wenn dieser Spaß auf Kosten von anderen geht, dann ist das natürlich nicht so gut.

Ein Vorschlag, wie man Kindern erklärt, wie man zu einer guten Strategie kommt, sich seine Bedürfnisse zu erfüllen

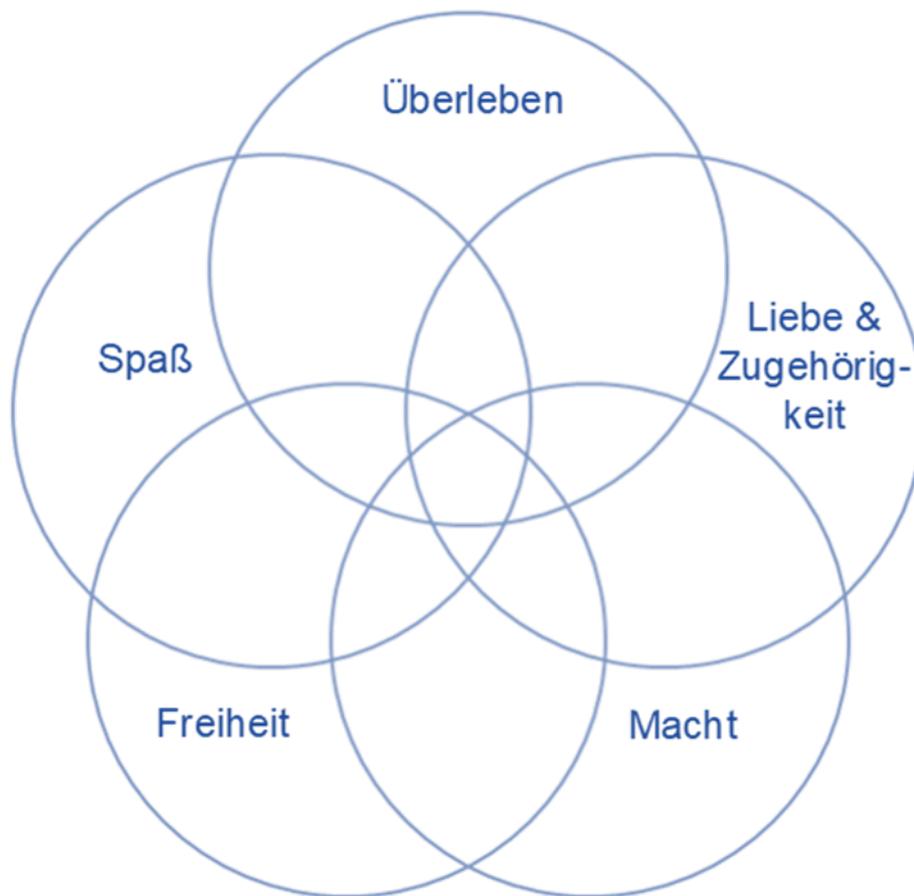
Wir schlagen an dieser Stelle vor, dass Sie es hier mit Story Telling probieren. Sie wissen besser als wir, die wir diese Broschüre verfasst haben, dass Kinder Geschichten lieben. Also warum nicht eine Geschichte erzählen, wenn es um Strategien geht! Die Geschichte könnte ungefähr so gehen:

Du kennst nun die Grundbedürfnisse. Und sicherlich hast Du auch schon bemerkt: Wenn eines oder mehrere unserer Bedürfnisse bedroht oder nicht erfüllt sind, dann passt das für Dich überhaupt nicht. Stell Dir zum Beispiel vor:

Nehmen wir an, Du hast eine große Schwester. Vielleicht hast Du ja wirklich eine große Schwester! Falls nicht, dann stell dir jetzt einfach vor, Du hättest eine! Eines Tages kommt Deine große Schwester ganz aufgekratzt von der Schule nach Hause. Bereits drei ihrer Freundinnen haben dieses neue Smartphone, das eben erst herausgekommen ist. Und nun hat auch noch Alex, ihr bester Freund, dieses tolle Teil von seinen Eltern bekommen. Natürlich laufen auf diesem Gerät alle Apps viel besser. Das Display hat die höchste Auflösung, die es derzeit gibt. Da Macht das Spielen alleine oder gemeinsam im multiplayer-mode noch viel mehr Spaß! Und erst die Kamera! Die macht traumhaft schöne Bilder! Viel schönere Bilder als das mit dem Vorgänger-Modell dieses Smartphones möglich gewesen ist. Auch bei Nacht, wenn die Lichtverhältnisse nicht so optimal für's Fotografieren sind, liefert dieses Gerät echt gute Bilder ab. Und das Design dieses Smartphones ist sowieso ein echter Wahnsinn! Noch ein Stückchen flacher als das Vorgängermodell und die abgerundeten Ecken machen dieses Gerät zu einem echten Hingucker!

Kurz gesagt: Deine große Schwester möchte auch unbedingt dieses neue Modell haben. Deine Eltern wirken allerdings nicht besonders begeistert. Schon wieder ein neues Smartphone! Deine Schwester hat doch erst letzten Frühling ein neues Mobiltelefon bekommen. Und das war damals auch der absolute Wahnsinn! Das mussten damals auch alle unbedingt haben.

Nun kennst Du ja bereits die Fünf Grundbedürfnisse. Sehen wir uns einmal gemeinsam an, welche Bedürfnisse da bei Deiner großen Schwester im Spiel sein könnten:



Spaß! Auf alle Fälle, würde ich sagen. Es macht sicher enorm Spaß so ein neues Teil zu besitzen, die neuen Features zu entdecken, die Kamera auszuprobieren, die ersten Bilder zu teilen. Also Spaß ist da sicher ganz vorne mit dabei!

Wie sieht es aus mit Liebe und Zugehörigkeit? Ich würde sagen, dieses Bedürfnis ist hier auch recht wichtig. Warum? Na, weil bereits drei Freundinnen Deiner Schwester dieses Gerät haben und nun auch Alex stolzer Besitzer dieses Smartphones geworden ist. Na klar, deine Schwester möchte einfach dazugehören!

Geht es hier auch um Macht? Eventuell schon! Deine Schwester möchte von ihren Freundinnen und Freunden anerkannt sein. Möglicherweise möchte sie auch bessere Fotos machen, als das mit ihrem derzeitigen Smartphone möglich ist. Und sie möchte, dass ihre Freundinnen und Freunde diese Fotos dann auch recht cool finden.

Könnte eventuell auch das Bedürfnis nach Freiheit im Spiel sein? Ich würden „Ja!“ sagen. Deine Schwester hat sich eigentlich schon entschieden: Sie möchte dieses neue Smartphone unbedingt haben. Ginge es nach ihr, würde sie mit ihren Eltern sofort in den nächsten Store gehen

und dieses heißersehnte Mobilgerät kaufen. Wären da nicht Eure Eltern, die das gar keine gute Idee finden.

Geht es hier auch um Sicherheit? Diesbezüglich würde ich meinen, dass dieses Bedürfnis in diesem Beispiel nicht von besonderer Bedeutung ist. Dass Deine Schwester dieses Smartphone sehr gerne haben möchte, hat wenig bis gar nichts mit ihrem Bedürfnis nach Überleben und Sicherheit zu tun.

Machen wir jetzt einen Blick zu Deinen Eltern. Warum sind die nicht sonderlich begeistert, dass sie schon wieder ein neues Smartphone für ihre Tochter kaufen sollen?

Deine Eltern finden es wichtig, dass wir Menschen auf uns und unseren Planeten Acht geben. Und das findet Deine Schwester ja auch sehr wichtig. Gemeinsam sitzt ihr nun zusammen und redet darüber, dass wir Menschen nicht so viel Müll produzieren dürfen. Es geht um den Klimawandel. Und es geht darum, dass jeder Mensch dazu beitragen kann, dass wir uns und die Erde vor größeren Schäden bewahren können. Und da könnt Ihr gemeinsam es ganz deutlich spüren, Euer Bedürfnis nach Überleben und Sicherheit, wie Ihr da so zusammensitzt und über die Folgen des Klimawandels redet.

Und jetzt kommst Du in Spiel! In der Schule habt Ihr nämlich letzte Woche auch über den Klimawandel gesprochen. Eure Lehrerin hat Euch von den Fünf Grundbedürfnissen erzählt und dass jeder Mensch sie hat. Und obwohl jeder Mensch dieselben Fünf Grundbedürfnisse hat, versuchen die Menschen doch auf recht unterschiedliche Weise, sich diese Grundbedürfnisse zu erfüllen.

Und dann hat Eure Lehrerin Euch gezeigt, wie man recht gut herausfinden kann, ob das, was man vorhat, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen, auch wirklich ok ist.

„Es ist dann gut“, hat Deine Lehrerin gesagt, „wenn es für möglichst alle Menschen gut ist!“

„Aber wie soll ich das wissen, ob das für alle Menschen gut ist. Ich kenne ja nicht alle Menschen!“, hat einer deiner Mitschüler daraufhin gesagt.

Da hat Deine Lehrerin gelächelt und gesagt: „Ja, da hast Du absolut Recht. Das können wir nicht mit Bestimmtheit sagen. Und trotzdem ist es wichtig, dass wir uns diese Fragen stellen, weil wir dadurch eher herausfinden können, ob das, was wir vorhaben, auch wirklich ok ist, als wenn wir uns diese Fragen nicht stellen würden.“

„Welche Fragen denn?“, hast Du nun gefragt, „davon hast Du uns doch noch gar nichts erzählt!“

Da hat Deine Lehrerin wieder gelächelt und gesagt:

„Im Grunde ist es ganz einfach! Immer wenn Ihr merkt, dass Ihr ein unangenehmes Gefühl habt, ist das ein Zeichen, dass eines oder mehrere Eurer Fünf Grundbedürfnisse sich melden. Und wenn Ihr dann merkt, dass Ihr etwas gegen dieses unangenehme Gefühl unternehmen wollt, damit es wieder besser wird, dann stellt Euch einfach diese Fragen:

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

Ist das, was ich vorhabe, gut für meine Mitmenschen?

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

Dabei müsst Ihr ganz ehrlich mit Euch selbst sein. Denn nur so helfen Euch diese Fragen auch, das Ihr möglichst das Richtige tut.“

Und dann habt Ihr in der Klasse mehrere Themen besprochen, die alle mit dem Klimawandel zu tun haben. Ihr habt gesprochen über:



das Zerstören des Lebensraumes von Menschen und Tieren durch das Abholzen von Wäldern bzw. des Regenwaldes



das Problem des Plastikmülls in den Weltmeeren



die „Wegwerfgesellschaft“ und das damit verbundene Problem der wachsenden Müllberge, vor allem in ärmeren Ländern



das Leben von Menschen in wohlhabenden Ländern der Erde auf Kosten der Bevölkerung anderer Länder

Und bei jedem Thema seid Ihr gemeinsam die Fragen, die Euch Eure Lehrerin vorhin gezeigt hat, durchgegangen.

Deine Familie hat ganz interessiert zugehört und Deine Mutter schlägt vor, dass Ihr nun auch gemeinsam diese Fragen durchgehen könntet, wenn es um ein neues Smartphone geht, das Deine große Schwester unbedingt haben möchte.

Am Anfang ist Deine große Schwester wenig begeistert von diesem Vorschlag. Aber dann wird sie doch neugierig, was dabei herauskommen könnte, wenn Ihr gemeinsam versucht, diese Frage zu beantworten. Und schließlich willigt sie ein und Ihr beginnt mit der ersten Frage:

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

„Also ich wünsche mir dieses Smartphone wirklich sehr“, hat Deine Schwester gemeint. „Aber ob es mir wirklich das bringt, was ich mir wünsche? Also das ist eine ganz schön schwierige Frage! Ich finde es einfach cool, dieses Smartphone, und einige in meiner Klasse haben es ja auch schon. Aber so wirklich brauchen tue ich dieses Smartphone noch nicht. Ich meine, ich habe ja erst letztes Frühjahr ein Mobiltelefon bekommen und das funktioniert ja auch noch einwandfrei. Und jetzt haben wir vorhin gerade über die Wegwerfgesellschaft gesprochen und über die Müllberge. Naja, wirklich wünsche ich mir, dass ich mit meinen Freundinnen und Freunden zusammen sein kann. Dass wir gemeinsam Spaß haben und so. Es wäre halt echt cool, dieses neue Smartphone, aber ob es mir wirklich das bringt, was ich mir wünsche ... schwer zu sagen ... aber ich glaube, es sind eher Freundschaften und so, die ich mir wirklich wünsche.“

Wow, das sind ganz schön starke Worte, die da so von Deiner Schwester kommen! Nun bist Du es, die die zweite Frage stellt:

Ist das, was ich vorhabe, gut für meine Mitmenschen?

„Naja, wenn ich da wieder an all die Müllberge denke“, meint Deine Schwester, „oder daran, dass wir trotz der Krise in einem recht wohlhabenden Land leben und auch ich schon gehört habe, dass viel von unserem Wohlstand auf Kosten von anderen Ländern geht, dann bin ich mir nicht mehr so sicher, ob dieses neue Smartphone so eine wirklich gute Idee ist.“

„In den Smartphones werden ja auch sogenannte „Seltene Erden“ verwendet“, wirft nun Dein Vater ein, „und wie das Wort schon sagt, sind die eher selten, das heißt, dass sie nicht unendlich verfügbar sind und wir daher darauf Acht geben müssen, dass wir sie nicht achtlos wegschmeißen, wenn wir ein noch funktionierendes Smartphone wegwerfen.“

„Ja, und diese Seltenen Erden werden auch unter nicht besonders guten Bedingungen für die Arbeiter abgebaut.“, meldet sich nun Deine Mutter zu Wort, „Viele Arbeiter haben durch diese Arbeit schon gesundheitliche Probleme bekommen. Und das kann uns ja auch nicht egal sein, oder?“

„Ja, Du hast Recht!“, meint Deine große Schwester, „also ob, das jetzt besonders gut für die anderen ist, wenn ich mir dauernd ein neues Smartphone wünsche – und ich will ja wirklich immer gleich das neueste Modell haben – ich glaube eher nicht, dass das so eine ganz tolle Idee von mir gewesen ist.“

Dann kommt die dritte Frage ins Spiel:

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

„Naja, nach all dem, was wir jetzt besprochen haben, glaub ich das eher nicht!“, gibt Deine Schwester nun zu. „All die weiteren Müllberge, die da entstehen, wenn wir nicht aufhören, Dinge wegzuwerfen, die eigentlich noch gut funktionieren! Ich meine, mir ist der Klimaschutz ja auch total wichtig! Und ich finde, die Leute, die dafür demonstrieren gehen auch total cool. Das ist schon eine wichtige Sache. Und jetzt merke ich, dass ich da auch voll dazu beitragen kann. Das ist nicht immer leicht, weil ich da auch auf etwas verzichten muss. Aber ich kann tatsächlich etwas tun und das ist schon sehr cool!“

Dann geht Ihr nochmals gemeinsam die Fünf Grundbedürfnisse durch.

Spaß! Deine Schwester ist sich nun ganz sicher, dass sie auch mit ihrem alten Smartphone noch jede Menge Spaß haben wird. Die Apps funktionieren alle sehr gut auf diesem Gerät, schließlich ist dieses Gerät ja auch noch nicht so alt. Letztes Frühjahr wurde es angeschafft. Und die Fotos, die man damit machen kann sind auch ganz ok.

Liebe und Zugehörigkeit! Deine Schwester findet, dass ihre Freundinnen und Freunde sie einfach mögen, weil sie sie selbst ist, weil sie eben so ist, wie sie ist und dass sie genau das an ihr mögen. Ob sie nun dieses neue Gerät hat oder nicht, spielt dabei eigentlich keine Rolle. Und apropos Spielen. Gemeinsam Spielen im multiplayer Modus funktioniert auch mit dem Smartphone, das sie jetzt hat. Dafür braucht sie kein neues Gerät.

Freiheit! Jetzt, da Ihr gemeinsam darüber gesprochen habt, hat Deine Schwester eine neue Entscheidung getroffen. Sie hat sich dazu entschlossen, dass sie ihr altes Smartphone, das ja gar nicht so alt ist, behalten wird. Und diese Entscheidung gibt ihr ein gutes Gefühl. Und sie

hat noch etwas beschlossen: Wenn sie wirklich einmal ein neues Smartphone braucht, dann wird sie darauf achten, dass es sich dabei um ein Modell handelt, das man auch leicht selber reparieren kann. Immer mehr Smartphone-Anbieter gehen nun in diese Richtung und bieten Modelle an, bei denen man zum Beispiel das Display ganz einfach selber tauschen kann, wenn es einmal kaputt geworden ist. Da muss man nicht gleich das ganze Smartphone wegwerfen. Oder den Akku tauschen. Auch da gibt es immer mehr Modelle, bei denen man das wieder selber machen kann.

Und damit sind wir beim Thema Macht! Deine Schwester hat sich nämlich vorgenommen, dass sie mit ihren Freundinnen und Freunden genau darüber reden wird. Dass es wichtiger ist, Dinge zu reparieren, als sie wegzuwerfen. Und das betrifft nicht nur Smartphones. Und deine Schwester ist sich sicher, dass ihre Freundinnen und Freunde das genauso finden, weil ihnen unsere Umwelt auch am Herzen liegt. Ihren Vorschlag, darauf gemeinsam mehr zu achten, dass nicht so viele Sachen vorschnell weggeworfen werden, werden sicher alle gut finden.

Literatur

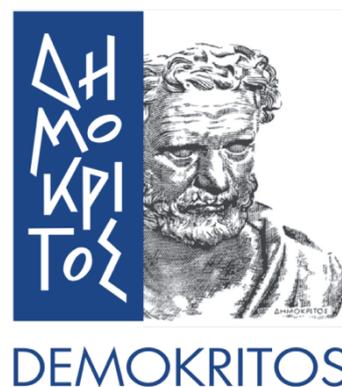
- Bandura, A. (1978) Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), S. 237-269.
- Glasser, W. (1999) *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperPerennial
- Maslow, A. H. (1943) A Theory of Human Motivation. In: *Psychological Review*. Vol. 50 #4, S. 370–396
- Maslow, A. H. (1954): *Motivation and Personality*. new york harper & row publishers
- 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. *The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, Inc: 140–57.
- 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*



CLIMATOPIA



UNIVERSITY
OF LATVIA



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein