

15. 11. 2018

Bedürfnisse

Einsicht in die menschlichen Grundbedürfnisse

Dr. sc. ETH Marc Baumgartner

Psychotherapeut und Laufbahncoach

Der Mensch hat grundlegende Bedürfnisse. Häufig sind ihm diese gar nicht bekannt oder er hat Mühe sie zu befriedigen.

Unbefriedigte Grundbedürfnisse führen zu Unzufriedenheit und psychischem Leiden.

Grundbedürfnisse müssen schon in der Kindheit erfüllt werden. Findet dies nicht statt, kann dies ab der Kindheit bis hin ins Erwachsenenalter zu interaktionellen und psychischen Problemen führen. Es ist wichtig die eigenen zentralen Grundbedürfnisse zu kennen und diese zu befriedigen.

In der psychologischen Grundlagenforschung wurden vier zentrale Grundbedürfnisse identifiziert: Bindung, Sicherheit, Selbstwert und Lustgewinn.

Bindung und Intimität:

Das wichtigste Grundbedürfnis ist die sichere Bindung zu einer primären Bezugsperson. Meistens ist dies die Mutter, gefolgt vom Vater. Eine sichere Bindung ermöglicht es sich geborgen und zugehörig zu fühlen. Jeder Mensch braucht Fürsorge, Aufmerksamkeit und Nähe. Eine sichere Bindung ermöglicht es, auch im späteren Leben stabile Beziehung eingehen zu können.

Bedürfnisse nach: Geborgenheit und Nähe, Intimität und Sexualität, Fürsorge erhalten, Fürsorge geben, Aufmerksamkeit, Gemeinschaft und Zugehörigkeit

Sicherheit und Kontrolle:

Ein weiteres zentrale Grundbedürfnis ist Sicherheit und Kontrolle. Ein Kind braucht ein stabiles und sicheres Umfeld, wie auch realistische Grenzen. Jeder Mensch hat das Bedürfnis die Kontrolle über sein Leben zu haben und dieses selbständig zu gestalten. Wir gewinnen dadurch an Freiheit und Autonomie. Im Weiteren ist es wichtig, sein Wissen zu erweitern und Dinge verstehen zu können. Die kognitive Entwicklung des Kindes macht dies möglich und bleibt auch im Erwachsenenalter ein zentrales Bedürfnis.

Bedürfnisse nach: Sicherheit und Stabilität, Kontrolle, Verstehbarkeit, Bildung und Wissen, Realistische Grenzen, Autonomie, Selbständigkeit

Selbstwert:

Selbstwert und Selbstvertrauen sind wichtige Grundbedürfnisse. Ein Kind wie auch ein Erwachsener hat das Bedürfnis akzeptiert zu sein sowie Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren. Wir wollen uns im Leben durchsetzen und streben entsprechen nach Leistung, Erfolg und Ansehen.

Bedürfnisse nach: Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung, Leistung, Durchsetzung und Selbstbehauptung, Erfolg und Ansehen

Lustgewinn:

Das letzte zentrale Grundbedürfnis ist der Lustgewinn und die Vermeidung von Unlust. Schon als Kind suchen wir Abenteuer und Abwechslung. Wir wollen Spass und Freude, Wir bewegen und entspannen uns. Später interessieren wir uns für geistige und spirituelle Themen. Wir wollen uns selber verwirklichen und kreativ zum Ausdruck bringen.

Bedürfnisse nach: Abwechslung und Abenteuer, Bewegung, Spass und Freude, Ruhe und Entspannung, Glauben und Sinn, Transzendenz., Selbstverwirklichung und Kreativität

In der eigenen Entwicklung wurden oftmals Bedürfnisse nicht oder nur ungenügend befriedigt. Auch heute können gewisse Glaubenssätze und Überzeugungen dazu führen, dass Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und deren Umsetzung ist ein zentraler Bestandteil jeder Psychotherapie.