

Workshop „All we need?!“, Sommerakademie 2015

Nachlese, Übungen und Materialverzeichnis

“All we need?! Vom Wollen, Brauchen und dem Umgang mit Bedürfnissen

Dipl.-Päd. Sabine Baumer, Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark

Immer mehr, immer mehr, immer mehr ... Wir konsumieren und glauben dabei glücklicher, zufriedener, gesünder ... zu werden. Werbebotschaften wecken gezielt diese Hoffnungen. In der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg werden ganz klar Bedürfnisse von Strategien unterschieden. An diesem Vormittag ging es mit abwechslungsreichen Methoden rund um Bedürfnisse und Werte sowie um Strategien, wie diese erfüllt werden können. Einzel- Partner- und Gruppenübungen boten Raum für eigene Erfahrungen und vielerlei Anregungen für den Einsatz in der Schule. Die eigenen Bedürfnisse besser kennen zu lernen, kann zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen, mit Konsumgütern, Ressourcen und der Natur beitragen und das eigene Handlungsrepertoire vergrößern.

Gefühle - Bedürfnisse - Strategien

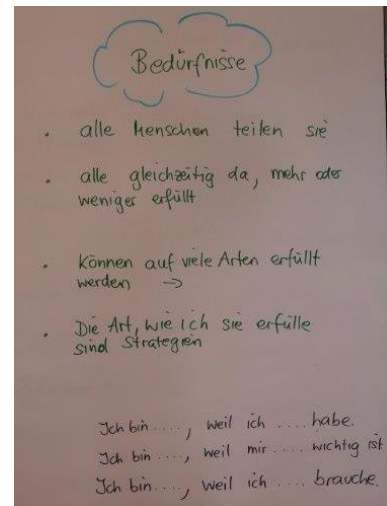
Bedürfnisse sind z.B.: Anerkennung, Wertschätzung, Liebe, Nähe, Gehört/Gesehen werden, Zugehörigkeit, Authentizität, Ruhe, Erholung, Wirksamkeit, Sinn, Weiterentwicklung, Freiheit, Selbstbestimmung, Energie durch Nahrung ...
Bedürfnisse sind unabhängig von Ort, Zeit, Personen und konkreten Handlungen. Jeder Mensch hat dieselben Bedürfnisse, unabhängig von Kultur und Religion. Bei jedem Menschen gibt es Bedürfnisse, die gerade im Moment bzw. grundsätzlich im Vordergrund stehen.



Erfüllte Bedürfnisse erzeugen angenehme Gefühle, unerfüllte erzeugen unangenehme Gefühle. So sind Gefühle Anzeiger für das, was erfüllt ist bzw. was wir brauchen. Alle Situationen, Handlungen, eigene Gedanken und Urteile können Auslöser für Gefühle sein. Die Ursachen sind jedoch unsere Bedürfnisse.

Bedürfnisse können auf unterschiedliche Weise erfüllt werden. Die Art, wie ich mir Bedürfnisse erfülle/erfüllen will, sind meine Strategien. Jeder hat das Recht auf dieselben Bedürfnisse. Wenn es Probleme gibt, liegt das auf der Ebene, wie Menschen versuchen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen – auf der Strategieebene.

Diese Grundannahmen beruhen auf Marshall Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation.



Wünsche und Bedürfnisse

Wir verwechseln oft unsere konkreten Wünsche mit dem was darunter liegt, mit dem was wir eigentlich brauchen. Z.B. L. wünscht sich ein bestimmtes Handy: Dahinter können verschiedene Bedürfnisse liegen, das kann bei jedem etwas anderes sein, oder auch mehr als eines. Wenn der Wunsch dann erfüllt wird – z.B. das neue Handy gekauft wird und das Bedürfnis dahinter noch immer nicht erfüllt ist – z.B. L. hat jetzt das Handy, das Bedürfnis war Zugehörigkeit, wenn L. jetzt aber immer noch nicht zu dieser Clique gehört, ist das gute Gefühl bald wieder weg und sie sucht weiter.

Warum spricht den einen eine bestimmte (Werbe-)Botschaft an, den anderen gar nicht?

Wenn wir ein Defizit in einem Bereich haben, sind wir empfänglich für alles, das uns verspricht, das zu füllen, wovon wir nicht genug haben. Z.B. wenn sich jemand nach Freiheit sehnt, spricht er/sie vielleicht auf Reiseprospekte, Wanderreisen oder auf Bilder mit Autos im Gelände an. Ist jemandem sehr wichtig dazuzugehören, kauft er eher Dinge, die ihn mit anderen verbinden und wählt vielleicht denselben Kleidungsstil, Haarschnitt etc. Ist Anerkennung, Ansehen wichtig, sieht man das oft in der Automarke bzw. in der Größe des Autos bzw. Hauses.

Wenn wir erkennen, welche Bedürfnisse einem Wunsch zugrunde liegen, können wir erkennen, ob uns die Erfüllung dieses Wunsches wirklich so gute Gefühle verschafft, wie wir es hoffen.

Wie erfüllen wir unsere Bedürfnisse?

Es gibt viele Wege um Bedürfnisse zu erfüllen. Wir tun etwas, fordern wir von jemandem etwas zu tun, bitten wir jemanden etwas zu tun oder kaufen uns etwas. Oft wählen wir unsere Wege/Strategien automatisch, weil es irgendwann geklappt hat, dass damit unser Bedürfnis erfüllt wurde. Diese gewählte Strategie muss jetzt gar nicht mehr die zielführendste sein.

Beispiele für Bedürfnisse und wie Menschen unterschiedlich versuchen, diese zu erfüllen:

Ruhe

Gewählte Strategien:

A kommt von der Arbeit heim und legt sich ins Bett, B schaltet sein Handy ab und ist nicht erreichbar, C kauft sich ein Haus am Land auf einem Hügel ohne Nachbarn, D geht oft im Wald alleine spazieren, E genießt es, daheim keine Musik laufen zu haben, F bittet wiederholt, das Fenster zu schließen, G schreit: Jetzt seid endlich still, H setzt sich in einen anderen Raum, L möchte nicht mehr weiterreden, M hält sich die Ohren zu, N kauft sich Lärmschutzfenster u.v.m.

Gehört/Gesehen werden

Gewählte Strategien:

A schreit wie am Spieß, B ist im Unterricht so laut, bis er/sie ermahnt wird, C zieht sich auffällige Kleidung an, D fordert seit Tagen ihr Recht ein, E kauft sich eine große ..., F wiederholt sich zum zehnten Mal, G hört einfach nicht auf seine Argumente zu bringen ... u.v.m.

Übungen zu Bedürfnissen und Strategien - eine Auswahl

Strategien zu Bedürfnissen finden:

Einzelarbeit: Wähle ein Bedürfnis, das dir wichtig ist, das für dich ein Wert ist. Schreib auf, was es für dich bedeutet, warum du es gewählt hast. Dann schreib so viele Strategien dazu auf, die dir einfallen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Partnerarbeit: A erzählt, B hört empathisch zu (ist ganz beim anderen und seinen Gefühlen und Bedürfnissen), B wiederholt, was er gehört hat. Dann ist B dran zu erzählen, A hört zu und wiederholt in eigenen Worten. Am Schluss können beide über ihre Strategien sprechen, ob sie ähnliche/andere haben und wie es ihnen damit geht.

Was wünschst du dir?

Material: Papier und Stifte für Plakate; Frage: „Wenn du heuer alles zum Geburtstag bekommen könntest, was du dir wünschst, was wäre das? (außer Geld)“ Sammelt die Wünsche und erstellt dann gemeinsam zwei Plakate: Was davon sind Wünsche/Strategien und was sind Bedürfnisse?

Erklärung: Bedürfnisse sind das, was wir uns durch unsere Wünsche erfüllen wollen. Sie liegen meist unter den Wünschen.

Bedürfnis-Wahl:

Material: Bedürfniskarten; Im Kreis: Alle bekommen mehrere Bedürfniskarten ausgeteilt. Die Person, die in der Mitte des Kreises steht, liest vor was auf einer der Karten steht und sagt z.B: „Ich brauche Bewegung“. Nun überlegen sich die anderen, was derjenige tun könnte. Wer etwas weiß, steht auf und geht in den Kreis und sagt: Du könntest z.B. joggen gehen“ Ein anderer sagt: „Du könntest zu Fuß zur Schule gehen.“ Die Person im Kreis wählt diejenige Strategie aus, die sie am liebsten mag, um ihr Bedürfnis zu erfüllen. Diese Person darf dann in die Mitte und liest eine ihrer Karten vor. Z.B.: „Ich brauche Erholung“. Die anderen überlegen wieder Strategien und bieten diese an... Durch das Spiel wird klar, dass es für ein Bedürfnis verschiedene Wege/Strategien gibt, es zu erfüllen.

Strategie-Wahl:

Material: keines, ev. Bedürfniskarten;

Im Kreis: Ablauf wie bei Bedürfnis-Wahl. Eine Person steht in der Mitte und überlegt sich eine Handlung/Strategie, z.B.: „Ich fahre mit dem Rad.“ Die anderen bieten wieder an: „Machst du das, weil dir frische Luft gut tut?“ „Machst du das, weil du schneller bist (Bedürfnis Effizienz)?“ „Machst du das, weil du Bewegung magst?“ Die Person in der Mitte wählt aus und die nächste kommt in die Mitte. Es können auch vorgefertigte Sätze für Handlungen/Strategien genommen werden. Durch das Spiel wird klar, dass es hinter einer Strategie/Handlung verschiedene Bedürfnisse liegen können.

Werbung und Bedürfnisse

Material: unterschiedliche Bilder von Werbungen aus Illustrierten, Zeitungen ... ev. auch die Kinder vorher sammeln lassen, ev. auch Produkte bzw. Verpackungen

Im Kreis: Die Bilder werden am Boden aufgelegt, jeder kann sich eines aussuchen, das ihn/sie besonders anspricht (ev. nur mit den Augen aussuchen und liegenlassen, damit mehrere dasselbe wählen können) Frage: Was gefällt dir dran so gut? Was spricht dich dabei an? (Welche Bedürfnisse werden da bei dir angesprochen, die du gern ganz erfüllt hättest?)

Dann werden einzelnen Bildern gemeinsam Bedürfnisse zugeordnet. Im Marketing wird gezielt damit gearbeitet, positive Gefühle und Sehnsüchte nach Bedürfniserfüllung hervorzurufen. Ev. Gruppenarbeit: Zu ein bis mehreren Bildern werden Gefühle und Bedürfnisse zugeordnet, die möglicherweise angesprochen werden. Diese werden dann vorgestellt.

Bedürfnis-/Strategien-Sammlung:

Material: Plakat, ev. Bedürfniskarten;

Gruppenarbeit: Jede Gruppe überlegt sich eine/mehrere Strategien/Handlungen: z.B. zum Fußball-Training gehen, zum Friseur gehen, chinesisches Essen gehen, früh schlafen gehen ...

Dann werden in der Gruppe mögliche Bedürfnisse dazugeschrieben. Welche Bedürfnisse könnten dadurch erfüllt werden? Am Schluss malt jeder dort einen Punkt dazu, welche Bedürfnisse er/sie sich erfüllt, wenn er/sie diese Strategie wählt. Dasselbe geht auch umgekehrt: Die Gruppe wählt mehrere Bedürfnisse. Zu jedem Bedürfnis werden Strategien dazugeschrieben. Jede/r wählt dann seine/ihre Lieblingsstrategie.

Materialien und Bezugsadressen

www.sprache-verbindet.at

schöne Bedürfniskarten im Spielkartenformat mit Übungsanleitungen



<http://www.mut-fabrik.de>

Gefühls- und Bedürfniskarten mit Giraffenmotiven



<http://www.erfuellende-kommunikation.de>

Kartenset zum Selbsttraining mit Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken



www.matameko.de

GFK-Spielesammlung mit Gefühls- und Bedürfniskarten zum Downloaden – kostenlos

Bedürfnisse und Beispiele für Umschreibungen für die Arbeit mit Kindern

Abwechslung	Möchtest du etwas anderes, etwas Neues tun, sehen, ausprobieren...?
Austausch	Möchtest du jemanden zum Reden haben, jemand der dir zuhört und dir was erzählt und dem du was erzählen kannst?
Authentisch sein	Möchtest du sagen, was wirklich in dir los ist, tun, wonach dir wirklich ist, so sein können, wie du bist, ... ?
Ehrlichkeit	Möchtest du dich verlassen können, dass was einer sagt, auch stimmt, ... ?
Einbezogen sein	Möchtest du dabei sein, bei dem, was passiert, mitmachen, ... ?
Einen Beitrag leisten	Möchtest du helfen können, mitmachen, deinen Teil beitragen?

<p>Erholung</p>	<p>Brauchst du freie Zeit, in der dir keiner sagt, was du tun sollst, in der du ausspannen kannst?</p>
<p>Ernst genommen werden</p>	<p>Möchtest du, so wie du bist und mit dem was du sagst angehört werden, dass dir das wichtig ist...?</p>
<p>Feiern</p>	<p>Möchtest du zeigen, wie glücklich du dich fühlst?</p>
<p>Freiheit</p>	<p>Möchtest du selbst entscheiden, was für dich gut ist, was und wann du was tun willst, wo du sein willst?</p>
<p>Freude</p>	<p>Möchtest du etwas tun, was dein Herz erhellt...?</p>
<p>Gehört und gesehen werden</p>	<p>Möchtest du, dass du wahrgenommen wirst mit dem was du tust und wie du bist...?</p>

Gemeinschaft	Brauchst du Freunde, dass jemand bei dir ist, dass du wo dazugehörst?
Gleichwertigkeit	Möchtest du, dass für alle dasselbe gilt, alle gleich viel bekommen, gleich behandelt werden, es gerecht zugeht?
Harmonie	Möchtest du, dass sich alle vertragen?
Identität	Möchtest du herausfinden, was du wirklich willst, was genau zu dir passt ...?
Klarheit	Möchtest du wissen, was da los ist, worum es wirklich geht?
Kooperation	Möchtest du, dass alle miteinander etwas tun, wir zusammenhelfen, wir ein Team sind?

<p>Kreativität</p>	<p>Möchtest du entdecken, was du selbst schaffen kannst, etwas Neues machen, Ideen haben?</p>
<p>Mitgefühl</p>	<p>Möchtest du, dass andere bemerken, was mit dir los ist, worum es dir wirklich geht, wie hart/schwer es für dich ist, dir wirklich zuhören...?</p>
<p>Nähe</p>	<p>Brauchst du jemanden, dem du nah sein kannst, dem du dich verbunden fühlst...?</p>
<p>Ordnung / Struktur</p>	<p>Möchtest du deine Sachen gleich finden können, dich gut zurechtfinden?</p>
<p>Respekt</p>	<p>Möchtest du so behandelt werden, dass es dir gut tut... du dich gleich viel wert fühlst wie der andere ...?</p>
<p>Rücksichtnahme</p>	<p>Möchtest du, dass deine Bedürfnisse und die der anderen zählen, sicher sein, dass für alle gut gesorgt ist ?</p>
<p>Schutz</p>	<p>Brauchst du jemanden, der dich beschützt..., der dich hält, wo du dich sicher fühlst...?</p>

Selbstbestimmung	Möchtest du selbst entscheiden, was du tust, selber aussuchen, was du magst, wählen können, wie du etwas machst?
Sicherheit	Möchtest du sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird?... wissen, dass jemand hinter dir steht?
Sinn	Möchtest du etwas tun, was wirklich wichtig ist?
Trauern	Möchtest du zeigen, wie traurig du bist?
Unterstützung	Brauchst du Hilfe, jemanden, der für dich da ist, der dir weiterhilft?
Verbindung	Möchtest du spüren können, dass du dazu gehörst?

<h2>Verlässlichkeit</h2>	<p>Möchtest du darauf zählen können, dass es beim nächsten Mal wieder so ist, jemand dazu steht, was er/sie sagt...?</p>
<h2>Wertschätzung</h2>	<p>Möchtest du, dass andere bemerken, wie wertvoll du für sie bist, möchtest du das auch hören/spüren, dass sie es bemerkt haben?</p>
<h2>Wirksamkeit</h2>	<p>Möchtest du es schaffen können, dass sich Dinge ändern? Dass das was gesagt oder getan wird, wirklich etwas bewirkt?</p>
<h2>Zuneigung Liebe</h2>	<p>Möchtest du spüren, dass dir jemand ganz nahe ist, dich aus vollem Herzen gern hat?</p>

Texte und Übungen aus: „Was wir wollen und brauchen – Materialien für Schulen, Gruppen und Selbsttraining, Kompetenzen für mehr Gestaltungsfreiheit – Bildung für nachhaltige Entwicklung konkret“, Sabine Baumer, 2015

Dipl.-Päd. Sabine Baumer ist Umweltpädagogin im Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark und dort zuständig für den Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung. Seit 1999 leitet sie Umweltbildungsprojekte, hält Workshops in Schulen und ist in der LehrerInnenfortbildung und -beratung sowie in Schule-Umwelt-Netzwerken tätig. Sie ist ausgebildete Volksschullehrerin und hat Zusatzqualifikationen in Pädagogik und Persönlichkeitsbildung: Montessoripädagogik, Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Naturmentoring, Achtsamkeitstraining u.a.