

Podcastfolge 7:

Über Mangel und Bedürftigkeit

Der Mensch ist das bedürftigste Lebewesen auf diesem Planeten. Das wird ganz deutlich, wenn man sich die verschiedenen Bedürfniskategorien nach Maslow ansieht und untersucht, wie unsere Bedürfniskette funktioniert. Während Tiere damit einverstanden sind, zu essen, zu schlafen, sich fortzupflanzen und am Leben zu sein, will der Mensch immer mehr.

Doch das ist gar nicht ungewöhnlich und archetypisch für die Weiterentwicklung von Lebewesen und Organismen. Einhergehen damit viele Möglichkeiten, Antriebe und Motivationen, doch leider entsteht zeitgleich auch das Gefühl von Mangel und Unzufriedenheit, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

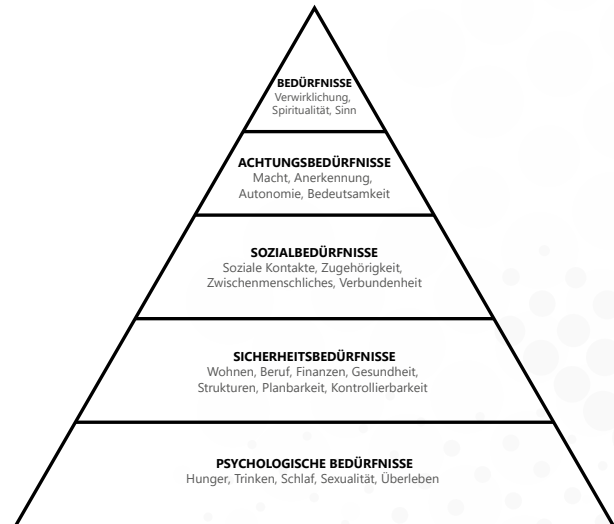
Unterschieden werden können grundlegend die Bedürfnismodelle nach Maslow (Maslowsche Bedürfnispyramide), sowie die 4 psychologischen Bedürfnisse nach Grawe. Genau mit diesen Bedürfnissen beschäftigen wir uns in der vorliegenden Folge. Wichtig ist mir an dieser Stelle zu sagen, dass Maslow beim Benennen der Bedürfnisse niemals von einer Pyramide sprach, sondern von nebeneinanderstehenden Bedürfnissen, die alle gleichsam wichtig sind. Die Pyramide betont allerdings die Wichtigkeit der Grundbedürfnisse für das zentrale Nervensystems und nimmt so größeren Einfluss als die Selbstverwirklichung. Daher sind die ersten drei stufen der Pyramide als Defizitbedürfnisse, die oberen als Wachstumsbedürfnisse definiert.

Bedürfnisse während einer Pandemie

Unsere Bedürfnisse sind aktuell stark eingeschränkt und beschnitten. Daher entsteht eine Unzufriedenheit, die sich Luft macht. Demonstrationen, das Aufbegehren, die Suche nach Schuldigen, all das sind Anzeichen für eine Verletzung der Grundbedürfnisse.

Auf der nächsten Seite schauen wir uns die von Maslow definierten Bedürfnisse an.

Bedürfnis-Pyramide



Stufe 1: Grundbedürfnisse – Physiologie

Wir haben hier in Deutschland scheinbar keine anderen Probleme als einen vollen Vorratsschrank. Das wird deutlich, wenn man sich die Ladenzeilen in Deutschland zur ersten Pandemie ansieht: Klopapier, Nudeln, Konserven ausverkauft. Noch heute fühle ich mich schlecht, wenn ich eine 8ter Packung Klopapier kaufe. Doch das Bedürfnis zu überleben ist das am stärksten ausgeprägte Bedürfnis überhaupt. Dazu zählen nach Maslow eben auch die physiologischen Bedürfnisse wie: Hunger, Pipi, Schlaf. Und mal Hand aufs Herz, bist du schonmal beruhigt eingeschlafen, in dem Wissen, dass du nur noch 2 Blatt Klopapier hast? Daher lassen sich hier die Hamsterkäufe hier einfach begründen. Wir fühlen uns besser, wenn wir alles haben, was wir brauchen und hier nicht in einen Mangelzustand geraten.

Stufe 2: Sicherheit – Abstand, Schutz, Vorsicht

Auch in Stufe 2 werden Veränderungen deutlich. Die Angst vor dem Arbeitsplatzverlust wächst, die Ansteckungsgefahr ist groß. So entsteht ein Gefühl von Unsicherheit, dass uns verängstigt. Auch neue Verhaltensweisen etablieren sich daher schnell. Wir halten Abstände ein, verzichten auf Rituale und treffen Schutzmaßnahmen, um unsere persönliche Sicherheit zu gewährleisten. Die Unsicherheit in der Wirtschaft trägt weiter dazu bei, dass unser Sicherheitsbedürfnis gefährdet ist, daher sind Pandemiezeiten auch immer Sparzeiten.

Stufe 3: Sozialbedürfnisse - Coronapartys und Demos

Coronapartys und die jüngsten Demos zeigen, dass Lockdown und Isolation in Deutschland nicht gut funktionieren. Denn der Mensch ist ein Herdentier und braucht die Vernetzung und den Austausch mit anderen Menschen, wird ihm das untersagt, sucht er sich Mittel und Wege. Bereits jetzt sind psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch, glaubt man den aktuellen Studien der gesetzlichen Versicherungen, Corona, Lockdown und Isolation, werden diese weiter explodieren lassen. Doch besondere Umstände erfordern immer besondere Maßnahmen, insbesondere dann, wenn sich eine Regierung erstmalig damit konfrontiert sieht.

Dein Auftrag:

Anhand der obigen Beispiele wird deutlich, wie unsere Bedürfnisse unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, daher probiere gerne die Gläser-Übung aus und reflektiere regelmäßig, wie es um deine Bedürfnisse bestellt ist. So kannst du dich ein Stück weit besser verstehen und Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen. Also überprüfe noch heute, welches deiner vier Bedürfnisgläser aktuell leer ist und Sorge für eine Druckbetankung!

Bedürfnisgläser

