



BAD NAUHEIM
Die Gesundheitsstadt

Seelische Grundbedürfnisse

Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport
der Stadt Bad Nauheim



Impressum:

Magistrat der Stadt Bad Nauheim
Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport
Parkstraße 36-38
61231 Bad Nauheim

Aus: Jochen Mörlner; Lehrerhandbuch für das
Präventionsspiel KLASSE KLASSE; 2016; S. 6-8



„Alles, was dazu führt, dass sich die Beziehungsfähigkeit von Menschen verbessert, ist gut fürs Hirn und dient der Gemeinschaft. Alles, was die Beziehungsfähigkeit von Menschen einschränkt und unterbindet, ist schlecht fürs Hirn und schadet der Gemeinschaft.“¹

Welche Voraussetzungen braucht ein Kind, um sich gut entwickeln zu können? Was meint „gute Entwicklung“ genau, was wird bereits früh angelegt und entsteht von Beginn an im Wechselspiel mit der Umwelt?

Eine „gute“ Entwicklung schafft die Voraussetzungen, damit Kinder und Jugendliche ein selbstbestimmtes, genussvolles, gesundes sowie sucht- und gewaltfreies Leben führen können und wollen.

Sich gut entwickeln bedeutet psychologisch gesehen, verschiedene Fähigkeiten und Kompetenzen zu erwerben und weiterzuentwickeln und zugleich ein stabiles Selbstwertgefühl aufzubauen. So betont beispielsweise Remo H. Largo, dass ein Kind die Bereitschaft, sich zu entwickeln mitbringe. Es brauche nicht „gefördert“ zu werden. Was es allerdings benötige, seien Erwachsene, die sein körperliches und seelisches Wohlbefinden gewährleisten.

Fest steht: Kinder brauchen eine stabile Basis, von der aus sie sich positiv entwickeln können. Dieses Fundament wird in der frühen Kindheit gelegt und in den nächsten Lebensjahren weiter ausgebaut.

Zunächst einmal sind es die körperlichen Grundbedürfnisse, die erfüllt sein sollten. Das bedeutet jedoch mehr, als über ausreichend Nahrung zu verfügen und ein Dach über dem Kopf zu haben. Auch die medizinische Versorgung, wie sie in den Industrienationen möglich ist, kann einen Teil dazu beitragen, ebenso wie ausreichend Ruhe und Bewegung. Zudem ist jedes Kind auf die Fürsorge und Zuwendung seiner Eltern angewiesen, damit es heranreifen und seine Potenziale nach und nach entfalten kann. Das klingt einfach, kann in seiner Bedeutung aber nicht oft genug betont werden.

¹ Prof. Gerald Hüther; So lernen Kinder



Die seelischen Grundbedürfnisse stehen daher im Folgenden besonders im Fokus:

Als seelische Grundbedürfnisse gelten jene „Bedürfnisse, die bei allen Menschen vorhanden sind und deren Verletzung oder dauerhafte Nichtbefriedigung zu Schädigungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen.“² Klaus Grawe zufolge gibt es vier dieser zentralen psychosozialen Bedürfnisse:³

- Bindung
- Kontrolle und Orientierung
- Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung
- Lustgewinn und Unlustvermeidung

Diese vier Grundbedürfnisse sind bereits angeboren und neuronal verankert.

Je nachdem, wie gut und auch rasch die geäußerten Bedürfnisse erfüllt werden, verstärken sich die damit verbundenen Nervenverbindungen im Gehirn eines Säuglings. In der Folge entwickeln sie sich zu immer dichter verwobenen neuronalen Netzen. Anders gesprochen: Jedes Mal, wenn es gelingt, ein Kind über die Erfüllung des geäußerten Bedürfnisses zu beruhigen, zu entspannen oder ihm ganz einfach ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, wird es in seinem Wohlbefinden gestärkt.

Die entsprechenden Nervenverbindungen werden so kontinuierlich stabiler und fester ausgebaut. Das hat auch Auswirkungen auf das spätere Sein: Ein Kind, das im Zusammensein mit seiner Bezugsperson die verlässliche und wiederkehrende Erfahrung macht, dass seine Bedürfnisse prompt befriedigt werden, wird sich später schneller und leichter entspannt, sicher und geborgen fühlen. Es hat für das Gefühl bzw. den Zustand von Entspannung, Sicherheit, Geborgenheit gute neuronale Voraussetzungen.

Demzufolge bedeutet es für einen Säugling hingegen massiven Stress, verbunden mit Angst und dem Gefühl der Bedrohung, wenn seine Bedürfnisse nicht oder nicht angemessen erfüllt werden, zum Beispiel, in

² Klaus Grawe: Neuropsychotherapie (2004), S. 185

³ Klaus Grawe: a.a.O., S. 183 ff.



dem auf das Weinen oder Schreien zu spät oder gar nicht reagiert wird. Auch hier hat die Regelmäßigkeit, mit der diese Erfahrung gemacht wird, Einfluss auf die entsprechenden Nervenverbindungen. Nur werden in diesem Falle jene Netze gewoben, in denen das Gefühl von Belastung, Stress und Angst „abgespeichert“ ist.

Und so wird ein Kind, das als Baby solche Erfahrungen macht, in seinem weiteren Leben deutlich mehr Stress, Angst und Erregung erleben, da die neuronalen Voraussetzungen hierfür bereits früh angelegt und ausgebaut wurden.

Das heißt: Wenn ein Kind in seiner Familie z. B. diese Bindungssicherheit nicht genügend erlebt, wird es auch als Kita- oder Schulkind stets versuchen, sein bislang unerfülltes Bedürfnis zu befriedigen. In gewissem Maße ist eine Kompensation möglich. Andererseits begegnet das Kind dem Erwachsenen aber schon mit dem erlebten und damit erlernten Bindungsstil. Dies birgt die Gefahr, dass sich ein ungünstiger Bindungsstil verfestigt.

Das stets entwicklungsbereite Gehirn passt also seine innere Struktur dem tatsächlichen Erleben an. Alles, was an Signalen dorthin gelangt, baut an den Erregungsmustern innerhalb der neuronalen Netzwerke mit.

Erlebte Sicherheit und das damit verinnerlichte Gefühl von Bindung und Beziehung ist eine der Grundvoraussetzungen für Wohlbefinden. Dieses wiederum ist DIE Voraussetzung fürs Lernen – und die Lust am Lernen. Oder anders formuliert: Bildung und Lernen brauchen Beziehung.

Regelmäßiges Spiel kann daher nicht hoch genug geschätzt werden. Kinder sammeln hier stets wertvolle Erfahrungen, die sie im Alltag nutzen können, an und mit denen sie wachsen.

Dies setzt sich fort, denn das Spielen regt immer wieder wichtige Lernprozesse an – ein Leben lang. Im Spiel erwerben Kinder auch grundlegende Kompetenzen wie Teamfähigkeit oder auch den Umgang mit Konkurrenzsituationen. Ganz „nebenbei“ werden sie so auf Anforderungen des späteren Lebens vorbereitet.



„ Anders gesagt: Wir lernen immer. Bei zu hohem Stress und Angst lernen wir aber nichts anderes als Angst. Nur Sicherheit und Wohlbefinden ermöglichen es überhaupt, sich auf anderes, auch den Lernstoff, zu konzentrieren.“⁴

Konsistenz

Die Bedeutung der Grundbedürfnisse wird im Rahmen der Konsistenztheorie von Klaus Grawe besonders deutlich. Denn das psychische „Funktionieren“ des Menschen steht in enger Verbindung mit der Befriedigung jener Grundbedürfnisse. Diese sind gewissermaßen evolutionär vorgegeben und bestimmen den Organismus – und ihre Erfüllung dessen Gesundheit.

Der Mensch strebt stets nach Stimmigkeit und Stabilität, dieser übergeordneten Konsistenz, dem „Grundprinzip des psychischen Funktionierens.“ Werden Grundbedürfnisse dauerhaft verletzt bzw. bleiben sie unerfüllt, entsteht eine Unstimmigkeit zwischen Erlebtem und Gewünschtem, die das Wohlbefinden (und die Lebenskräfte) beeinflussen. Die Frage, was Menschen im Inneren bewegt – positiv als auch negativ – und was sie sowohl bewusst als auch unbewusst anstreben bzw. was sie zu umgehen versuchen, hilft besonders im Hinblick auf das Verstehen des kindlichen Verhaltens.

In weiteren Broschüren dieser Reihe werden die vier Grundbedürfnisse näher beschrieben. Dabei sind Folgen benannt, die sich zeigen können, wenn diese Bedürfnisse dauerhaft verletzt werden oder unerfüllt bleiben. Des Weiteren wird gezeigt, was das jeweilige Grundbedürfnis im Zusammenhang mit Kita, Schule und Lernen bedeutet.

⁴ Vgl. auch Susanne Stroppe und Karin Weyer: Qualität in der Kinderbetreuung bedeutet Beziehung (2007), S. 4



Unsere übergeordneten und überregionalen Programme

Die Themen Sucht- und Gewaltprävention und die gesunde Entwicklung von Kindern liegen uns sehr am Herzen. Daher haben wir hierzu Programme entwickelt, die in der Folge bundesweit ausgezeichnet wurden und heute deutschlandweit eingesetzt werden.

E.v.A.

Elternbegleitung von Anfang an

2009 haben wir das Programm E.v.A. entwickelt um Bad Nauheimer



Familien zu unterstützen. Seitdem werden alle Familien mit

neugeborenen Kindern von unseren Elternbegleitern besucht und erhalten den Elternbegleitordner. Unsere E.v.A.-Elternbriefe begleiten die Familien während des Aufwachsens ihres Kindes halbjährlich. Gemeinsam

mit dem Sozialministerium des Landes Hessen haben wir einen Leitfaden erarbeitet, um die Erkenntnisse von E.v.A.. anderen Kommunen zur Verfügung zu stellen.

Weitere Infos zu E.v.A. unter www.eva-bn.de

KIKS UP

Das ganzheitliche Präventionsprogramm für Kita und Schule

Bereits 2004 haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern das



bundesweit ausgezeichnete Präventionsprogramm KIKS UP entwickelt. Neben der Sucht- und Gewaltprävention stehen Bewegungsförderung sowie

Genusschulung und Ernährungsbildung im Zentrum der Angebote. KIKS UP bietet abgestimmte Programme für Kita und Schule, sowie regelmäßige Qualitätszirkel zur Reflexion des eigenen Handelns.

Weitere Infos zu KIKS UP unter www.kiksup.de

Weitere Broschüren in dieser Reihe:

- **Partizipation**
Partizipation, also die Teilhabe von Menschen an ihrem Alltag, ist ein wichtiges Prinzip pädagogischen Handelns
- **Positive Pädagogik**
Die positive Pädagogik ist der wesentliche Schlüssel zur Veränderung der Welt.
- **Regeln & logische Konsequenzen**
Das Zusammenleben gelingt nur mit funktionierenden Regeln, deren Einhalten mit logischen Konsequenzen eingeübt wird.
- **Seelische Grundbedürfnisse**
Jedem Menschen wohnen diese seelischen Grundbedürfnisse inne. Daher sind sie für pädagogisches Handeln der zentrale Wissensfaktor.
 - **Das Grundbedürfnis - Bindung**
Hintergründe und Wissenswertes zum zentralen Grundbedürfnis der Kinder zu Beginn der Kita-Zeit
 - **Das Grundbedürfnis - Kontrolle und Orientierung**
Interessantes zum oft unbekanntem aber ebenso wichtigen Grundbedürfnis von uns Menschen
 - **Die Grundbedürfnisse Selbstwertschutz & Lustgewinn**
Zwei Grundbedürfnisse aller Mensch, die in der pädagogischen Praxis noch nicht weit verbreitet sind.
- **Selbstbild**
Das Selbstbild des Menschen bestimmt, wie er sich in der Welt bewegt. Aber wie entsteht es und wie können wir darauf einwirken?
- **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit**
Aufschlussreiches über zwei, in der Pädagogik, häufig verwendete Begriffe.
- **Spiel als pädagogische Methode**
Die spielen doch nur mit den Kindern. Das ist gut so, denn darin steckt viel pädagogisches Handeln.