

Die psychologischen Grundbedürfnisse

Dieser Artikel beschäftigt sich mit den Psychologischen Grundbedürfnissen und inwieweit sie das Lernen beeinflussen.

Kinder im Kindergartenalter sind unglaublich wissbegierig: Sie gehen staunend durch die Welt, stellen Fragen, wollen Zusammenhänge verstehen und sind stolz auf die Dinge, die sie erforscht und gelernt haben. Dieses Lernen aus purer Lust und einem inneren Antrieb heraus bezeichnet man als intrinsische Motivation. Sie ist die beste Voraussetzung für nachhaltiges Lernen. Mit Eintritt in die Schule geht dieser natürliche Wissensdurst häufig verloren und Eltern wünschen sich oft, dass ihre Kinder mehr Motivation im schulischen Kontext zeigen und fragen sich:

„Wie motiviere ich mein Kind zum Lernen?“ Der Neurologe und Psychiater Manfred Spitzer stellt in diesem Zusammenhang fest, dass die Frage genauso irrwitzig sei wie die Frage:

„Wie erzeuge ich Hunger?“

Es ist daher sinnvoll sich einmal prinzipiell mit den Motiven und Bedürfnissen von Menschen zu beschäftigen. Sie helfen uns, besser zu verstehen, welche Voraussetzungen überhaupt erfüllt sein müssen, damit Menschen lernen möchten. Hierfür betrachten wir die 4 psychologischen Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe etwas genauer:

- Bindung und Beziehung: Das Bedürfnis nach emotionaler Nähe und Sicherheit
- Kontrolle und Selbstbestimmung: Das Bedürfnis nach Einfluss und Autonomie
- Anerkennung und Selbstwertschutz: Wertschätzung erfahren und den eigenen Selbstwert stärken
- Luststeigerung: Das Bedürfnis nach positiven Erlebnissen und Unlustvermeidung

Diese Grundbedürfnisse sind beim Menschen universell und biologisch angeboren. Ihre Befriedigung ist elementar für die psychische Gesundheit und erklärt, warum einige Kinder für bestimmte Schulfächer oder Themen Motivation, Interesse und sogar Begeisterung aufbringen, aber auch, warum andere Kinder Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit im Schulkontext empfinden.

Im Folgenden wollen wir die einzelnen Bedürfnisse einmal genauer erklären:

Bindung/ Beziehung

Das Bedürfnis nach Bindung und Beziehung beschreibt den Wunsch nach sicheren und stabilen Beziehungen. Das Bindungsverhalten besteht bereits kurz nach der Geburt und dient dazu, Nähe, Schutz und Verbindung zu einer primären Bezugsperson (meist der Mutter) herzustellen und damit das Überleben des Säuglings zu sichern – es ist ein biologisch angepasster Mechanismus.

Auch im späteren Leben sind die Beziehungen zu anderen Menschen (Eltern, Freunde, Partner, Erzieher, Lehrpersonen, Trainer ...) grundlegend für die soziale Entwicklung und mentale Gesundheit des Einzelnen. Das Bindungsbedürfnis existiert also vom Zeitpunkt der Geburt bis zum Zeitpunkt des Todes, auch wenn sich die Interaktionspartner und die Ausgestaltung immer wieder verändern. Mit Personen, die uns wichtig und wertvoll sind, möchten wir eine gute Beziehung leben, deshalb versuchen wir Handlungen, die unsere Beziehung belasten, auch eher zu vermeiden.

Kontrolle und Selbstbestimmung

Das Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstbestimmung ist eng mit der Grundüberzeugung verbunden, inwieweit das eigene Leben und Handeln einen Sinn hat. Die Erfahrung, das eigene Leben gestalten zu können und entsprechend zu steuern, führt zu einer hohen Zufriedenheit. Der Glaube an die eigene Kompetenz lässt uns auch mit Misserfolgen konstruktiv umgehen. Wird dieses Bedürfnis jedoch längere Zeit nicht erfüllt, fühlen wir uns oft unsicher, abhängig und hilflos. Dieses Gefühl kann entstehen, wenn wir immer wieder an Aufgaben scheitern, obwohl wir uns anstrengen oder keinen Zusammenhang zwischen unseren Handlungen und unseren Ergebnissen sehen.

Anerkennung und Selbstwertschutz

Ein weiteres Grundbedürfnis, das ein enormer Motor ist, ist der Wunsch das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen und zu schützen. Der Selbstwert beschreibt die Bewertung des Bildes von sich selbst und umfasst damit die essenzielle Haltung gegenüber der eigenen Person. Wir suchen daher nach Situationen in denen wir Anerkennung, Lob und Wertschätzung von anderen Menschen erhalten und versuchen Selbstwertverletzungen gezielt zu vermeiden. Empirische Studien haben belegt, dass ein hoher Selbstwert mit dem eigenen Wohlbefinden und der psychoemotionalen Gesundheit korrelieren. Bei der Entwicklung des Selbstwertes sind sowohl genetische als auch persönliche Entwicklungserfahrungen und Umweltfaktoren von Bedeutung, deshalb ist der Selbstwert auch individuell entwickelbar.

Luststeigerung und Unlustvermeidung

Lust und Unlust zu regulieren ist ein essenzieller Antrieb für unsere Handlungen.

Wir alle streben nach lustvollen Erfahrungen, die unseren Interessen entsprechen, uns Freude und gute Gefühle bereiten. Negative oder schmerzhaftige Emotionen wie beispielsweise Angst, Trauer, Scham oder Enttäuschung versuchen wir hingegen zu vermeiden. Besonders für Kinder/ Jugendliche ist der Umgang mit Unlust ein herausfordernder und langwieriger Lernprozess. Wichtig ist dabei die richtige Balance zwischen lustvollen und unlustvollen Erfahrungen zu finden. Kinder müssen lernen mit Frustrationen umzugehen und diese auszuhalten. Aber ein Kind, das maßgeblich unlustvolle Erfahrungen macht, wird auch zukünftig, als Erwachsener, eher eine vermeidende und abwehrende Haltung dem Leben gegenüber einnehmen.

Um einen praktischen Bezug herzustellen, betrachten wir einmal konkret eine Hausaufgaben-Situation, bei der es zu verschiedenen Problemen kommen kann:

Die Aufgabenstellung wird vom Kind nicht verstanden, es fehlt eine Idee, wie man am besten startet (**Verletzung des Selbstwerts**) und die Aufgaben strukturiert (**Verletzung des Bedürfnisses nach Kontrolle und Selbstbestimmung**), der Arbeitsumfang wirkt erschlagend (**Unlust**), die Eltern legen fest, was, wann und wie die Hausaufgaben erledigt werden sollen (**Verletzung des Bedürfnisses nach Kontrolle und Selbstbestimmung**). Das Kind macht die Erfahrung, dass die Hausaufgaben kompliziert sind (**Unlust**) oder dass sie sogar zu schwierig sind (**Verletzung des Selbstwerts**). Vielleicht erlebt es auch, dass ihre Eltern genervt, ungeduldig oder womöglich abwertend beim Bearbeiten der Hausaufgaben reagieren (**Verletzung des Selbstwerts und der Bindung**).

Führt das Lernen also wiederholt zu Frustration der Grundbedürfnisse, ist es nachvollziehbar, dass Kinder versuchen die unangenehmen Erfahrungen zu vermeiden, um sich zu schützen.

Es ist daher hilfreich, mit ihrem Kind über seine Bedürfnisse im Lernkontext ins Gespräch zu kommen und Unterstützungsmöglichkeiten zu analysieren.