

Was Menschen motiviert: Ein Koordinatensystem der Bedürfnisse

What Motivates the Human Being:
A Coordinate System of the Human Needs

Helga Kernstock-Redl & Ulrich Sachsse

Themenschwerpunkt Psychologie und Spiritualität

Zusammenfassung

Eine Analyse von bewährten Methoden in Therapie und Beratung unterstützt von neurobiologischen Erkenntnissen zeigt, dass es für die biopsychosoziale Gesundheit von Menschen wichtig sein dürfte, drei Grundbedürfnisse erfüllt zu haben: die Gefühle von Sicherheit, von Einfluss und von Beziehung. Im Artikel wird ein räumliches Modell für diese Dimensionen und das durch sie definierte Kraftfeld vorgestellt, innerhalb dessen sich Menschen bewegen. Es kann als Möglichkeit dienen, sich selbst und andere diagnostisch einzuordnen und zu ermitteln, in welchen Bereichen Maßnahmen notwendig sind, um die verschiedenen Formen von Hochstress zu vermindern. Das Modell lässt sich in Beratung, Therapie und Psychoedukation einsetzen und kann ein Ansatzpunkt für weitere, empirische Forschung sein.

Abstract

Analysis of methods in therapy and counselling as well as neurobiological findings support the hypothesis that bio-psycho-social health is dependent on the satisfaction of three basic needs: safety, influence and attachment. The article offers a three-dimensional cluster for these dimensions and their field of energy. The model makes it easy to diagnose oneself and others and to find out which dimension is in need and should be supported in order to avoid high levels of stress. The model is helpful in counselling, therapy, and psycho-education and will enhance further empirical research.

Da sitzt er nun, der kleine Bub, wie ein Häufchen Elend vor Ihnen und weint und schreit. Seine Eltern sind nicht da und ein schrecklich blutiges Knie hat er auch noch. Was können Sie tun, wie können Sie ihm helfen, aus seinen entsetzlich unangenehmen Gefühlen heraus zu finden?

Nicht nur in solchen Mikro-Beratungssituationen ist

es gut zu wissen: Was brauchen Menschen, was treibt sie an, was fürchten und was motiviert sie? Welche innere Organisation steckt hinter dem Streben nach Macht, nach der ewigen Liebe, nach der sicheren Pension? Der folgende Beitrag liefert eine Idee, mit welcher Art von Kompass man sich im weiten Land der menschlichen Seele orientieren kann. Er verdeutlicht auch, welche Bedeutung neuropsychologisches Grundwissen für praktisches, hilfreiches Handeln haben kann.

Bedürfnisse, Motive, Triebe... dieser Bereich ist seit langem ein beliebtes Forschungsmotiv in Psychologie, Soziologie oder Ökonomie, mit verschiedensten Versuchen der Definition, Klassifikation und Hierarchienbildung. Eine der bekanntesten, die Bedürfnispyramide von Maslow (1971) mit ihrem hierarchischen Aufbau, entspricht jedoch nicht allen beobachtbaren Fakten, was auch die Arbeit von Steven Reiss (2002) bestätigt. Vielmehr scheinen unsere Bedürfnisse ein dreidimensionales Koordinatensystem aufzuspannen, was sich durch aktuelle Ergebnisse der Hirnforschung zu bestätigen scheint. Jede einzelne der positiven Qualitäten bzw. ein bestimmter Idealbereich darin, der „Alpha-Quadrant“, zieht uns Menschen an so wie der Nordpol die Kompassnadel.

Der derzeitige Wissenstand in der neurobiologischen Forschungsarbeit verändert sich so rasant, dass immer nur von einem „derzeitigen Stand“ gesprochen werden darf. Auch die folgende Übersicht ist so zu verstehen. Und wie jede Landkarte nur eine Orientierung bietet und keinen Anspruch stellt, die Wirklichkeit in ihrer Komplexität zu umfassen, so stellt auch das im folgenden dargestellte Koordinatensystem mit seinen Vektoren lediglich eine Orientierungshilfe dar. Zusätzlich ist es bei Bedürfnis- und Gefühlszuständen bekanntermaßen schwierig, sie in einen fassbaren, sprachlichen Rahmen zu bringen. Jedes Wort kann lediglich eine mehr oder weniger gelungene Annäherung an die Darstellung eines emotionalen Zustandes darstellen. Die im Koordinatensystem verwendeten Kategoriebezeichnungen sind daher jeweils als Oberbegriffe für eine ganze Reihe von emotionalen Zuständen