

Von Bedürfnissen

Manchmal, vielleicht im Urlaub oder auf einer schönen Wanderung oder an einem schönen Sommertag, bin ich verwundert, wie wenig ich brauche: ein paar Waldhimbeeren, Wind in den Haaren, Sonnenflecken auf dem Waldboden, den Duft von blühendem Getreide. Und manchmal empfinde ich sogar den Überfluss, der uns in unserer reichen Welt umgibt, als Last, und sehne mich nach einem einfachen Leben. Ein andermal genieße ich diesen Reichtum auch in vollen Zügen. Und dann wieder sitze ich inmitten des Überflusses und bin zutiefst unglücklich: Ich brauche ganz was anderes!

Wer entscheidet eigentlich, was ich brauche? Und brauche wozu: um zu überleben? Um zufrieden zu sein? Oder gar um glücklich zu sein?

In der Psychologie spricht man davon, dass wir alle neben den körperlichen Grundbedürfnissen – essen und trinken, Schlaf, körperliche Nähe, Sex – psychische Grundbedürfnisse haben, und dass wir vom Beginn unseres Lebens an darauf ausgerichtet sind, auch diese Bedürfnisse zu befriedigen: das Bedürfnis nach Bindung, Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung, Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, Bedürfnis nach Selbstwertschutz.

Das Gefühl von Überfluss – das Gefühl von Mangel: Welches meiner Bedürfnisse steckt eigentlich hinter diesen Gefühlen? Oft versuchen wir ja, ein psychisches Bedürfnis (z.B. das nach Lust, oder das nach Bindung) mit materiellen Dingen zu befriedigen: Essen, oder Shoppen. Oder das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung: befriedigen wir durch Statussymbole; großes Auto, modische Kleidung, Luxusgüter aller Art. Manchmal treibt uns das Bedürfnis nach Kontrolle dazu, uns wie der Hamster im Laufrad zu verausgaben und uns für alles und jeden verantwortlich zu fühlen – oder versuchen wir dadurch, dass wir uns unverzichtbar machen, unseren Selbstwert zu erhöhen? Oder befriedigen wir unser Bedürfnis nach Bindung, wenn wir hilfsbereit unterwegs sind? Manchmal häufen wir aus einem vagen Gefühl von Mangel heraus blind Überfluss um uns herum an, und manchmal befriedigt es paradoxerweise das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, wenn wir inmitten unseres Überflusses über Mangel klagen: weil wir es so gewohnt sind.

Überhaupt ist die Gewohnheit eine weitere grundlegende Triebkraft unseres Verhaltens: Zum großen Teil machen, fühlen, denken wir, was wir gewohnt sind. Wir leben in eingefahrenen Bahnen, ja oft scheint es so, als funktionierten wir schier automatisch und hätten gar keine eigene Entscheidung: Was und wie viel wir essen, wie wir mit anderen und mit uns selbst umgehen, was wir zu brauchen glauben, wie wir unsere Tage verbringen. Wir fragen uns gar nicht, was wir brauchen, und wozu wir brauchen, was wir uns nehmen.

Im Großen und Ganzen ist dieses automatische Funktionieren gut und nützlich, es hat sich bewährt und vereinfacht unser Leben. Aber manchmal wünschen wir uns doch Entscheidungsfreiheit: Sei es, weil uns eine unserer Verhaltensgewohnheit stört und Leid bringt, sei es, weil wir plötzlich wach werden und uns, zum Beispiel, fragen: Wenn es nicht so weitergehen kann mit dem blind verschwenderischen Leben von uns reichen Europäern – was **brauche** ich denn, und wozu? Was ist es denn wirklich, was mich zufrieden macht, oder gar glücklich: das tägliche selbstverständliche Verschwenden von kubikliterweise warmem Wasser? Das Überangebot im Supermarkt? Die zweimal jährlich wechselnde Mode? Das Hetzen im Laufrad? Das Sammeln von Reichtum? Das Mich-Aufopfern, das Jammern und Klagen, das schnelle Autofahren?

Welches meiner Grundbedürfnisse versuche ich eigentlich mit meinem Verhalten befriedigen – und gibt es noch andere Möglichkeiten?

Da kann es manchmal gut sein, sich zu erinnern an die Momente, in denen man vollkommen zufrieden, gar glücklich gewesen ist, und diese zum Maßstab zu nehmen: Was habe ich da gehabt, welche Bedürfnisse waren befriedigt, was habe ich dazu gebraucht – und was nicht?