

Menschliche Grundbedürfnisse (K O S Z H)

Es gibt allgemeine Grundbedürfnisse, nach denen Menschen im Allgemeinen ihr Verhalten ausrichten. Je mehr die Grundbedürfnisse erfüllt sind, desto zufriedener ist der Mensch. Neben den körperlichen gibt es psychologische Grundbedürfnisse.

Der Theologe, Psychologe und Organisationsberater Klaus Doppler ist davon überzeugt, dass Menschen sich wohl fühlen, wenn die folgenden fünf psychologischen Grundbedürfnisse ausreichend befriedigt werden.

Klarheit.

Menschen möchten wissen, was los ist, wo es langgeht; sie möchten den Sinn einer bestimmten Sache verstehen. Sie wollen *Klarheit*.

Ordnung.

Menschen geht es gut, wenn sie sich auskennen, wenn *Ordnung* herrscht. Selbst Diktatoren erhalten eine gewisse Anerkennung, solange sie für Ordnung sorgen.

Sicherheit.

Menschen lieben keine Überraschungen, außer positive. Sie möchten *Sicherheit*. Sie möchten einigermaßen vorhersehen können, was auf sie zukommt, sich darauf einstellen und planen können.

Zugehörigkeit.

Mit das Schlimmste, was man einem Menschen antun kann, ist Isolationshaft. Menschen benötigen gesellschaftliche Kontakte, emotionale Beziehungen. Sie wollen nicht allein sein. *Zugehörigkeit* zu einer Gruppe und damit verbunden Geborgenheit und Wertschätzung sind emotional überlebensnotwendig, egal ob in einer Partnerschaft, Familie, Clique, Gang, im Gefängnis oder in einem Verein.

Handlungsfähigkeit.

In Drucksituationen müssen Menschen das Gefühl haben, dass sie etwas tun können und dass ihr Handeln etwas bewirkt. Sie benötigen *Handlungsfähigkeit* im Sinne von Handlungsmöglichkeiten, statt sich hilflos fremden Kräften ausgeliefert zu fühlen. Ansonsten geraten sie unter Stress.