

# Lernen aus der Geschichte – ein Plädoyer für Bedürfnisse und Emotionen

Klaus Linde-Leimer, Susanne Linde

## Abstract Deutsch

Im European Heart Project werden Materialien für Schulen (Sekundarstufe 1 und 2) entwickelt, mit denen 13- bis 16-jährige Schülerinnen und Schüler demokratische Kompetenzen erwerben und trainieren können. Mit Hilfe eines emotional-empathischen Ansatzes, der davon ausgeht, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben, lernen die Schülerinnen und Schüler, ein empathisches Verhältnis zu sich selbst und anderen zu entwickeln und dabei eine kritische Distanz zu emotionalisierender Rhetorik zu erwerben.

## Schlüsselwörter

demokratische Kompetenzen, Empathiefähigkeit, menschliche Grundbedürfnisse, Motivation, Reflexionsfähigkeit, Selbstverantwortung, Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit, kritisches Denken, Partizipation

## Abstract English

In the European Heart Project, materials for schools (secondary level 1 and 2) are developed to help 13- to 16-year-old pupils acquire and train democratic competences. Using an emotional-empathic approach, which assumes that all people have the same basic needs, pupils learn to develop an empathic relationship with themselves and others, while acquiring a critical distance from emotionalising rhetoric.

## Keywords

democratic skills, empathy skills, basic human needs, motivation, reflectiveness, self-responsibility, emotion regulation, self-efficacy, critical thinking, participation

## Zur Autorin/ Zum Autor

Susanne Linde, MSc, Leitung Blickpunkt Identität, akademische Trainerin, Jugendleiterin, Shiatsu-Praktikerin, Koordinatorin europäischer Projekte im Bereich der Schulbildung, der Erwachsenenbildung und der beruflichen Bildung, Autorin von Publikationen im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Programmleitung von Stop Dropout zur Früherkennung und Unterstützung abbruchsgefährdeter Jugendlicher in Österreich

Kontakt: [office@blickpunkt-identitaet.eu](mailto:office@blickpunkt-identitaet.eu)

Klaus Linde-Leimer, Mag. MSc; Leitung Blickpunkt Identität, klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeits- und Organisationspsychologe, akademischer Trainer, Koordinator europäischer Projekte im Bereich der Schulbildung, der Erwachsenenbildung und der beruflichen Bildung, Autor von Publikationen im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Programmleitung von Stop Dropout zur Früherkennung und Unterstützung abbruchsgefährdeter Jugendlicher in Österreich;

Kontakt: [office@blickpunkt-identitaet.eu](mailto:office@blickpunkt-identitaet.eu)

## 1 Einleitung

Ist unser Handeln denn grundsätzlich rational begründet? Treffen wir denn größtenteils Entscheidungen, weil wir vorher gut abgewogen haben, was die beste Entscheidung ist? Und in der Politik? Liegen dem, dem wir zustimmen, immer oder jedenfalls meistens rationale Begründungen zu Grunde? Stimmen wir dem zu, oder lehnen wir das ab, worüber wir uns im Vorhinein gründlich informiert haben?

Das sind sehr pauschale Fragen. Und es besteht die Gefahr, dass auf diese Fragen nur mit sehr pauschalen Antworten reagiert werden kann. Aber es geht hier auch um etwas Grundsätzliches. Es geht um Fragen wie: Wie treffen wir Menschen Entscheidungen? Was beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln?

Warum sind diese Fragen essentiell? Warum sind sie essentiell, wenn es zum Beispiel um das Thema Demokratie geht? Und welchen Beitrag kann die Schule an sich leisten, junge Menschen darin zu unterstützen, zu mündigen und verantwortungsbewussten Staatsbürger\*innen zu werden? Können wir Menschen etwas aus der Geschichte lernen? Ist dies überhaupt möglich, wenn man jüngste sehr besorgniserregende Entwicklungen im Blickfeld hat?

Im Folgenden wird auf diese Fragestellungen eingegangen und der Versuch von halbwegs zufriedenstellenden Antworten gewagt.

## 2 Was uns bewegt! Ein Blick auf das Thema Motivation

Über Motivation ist bereits viel publiziert worden. Sie alle kennen die Bedürfnispyramide, wie sie Abraham Maslow in der Humanistischen Psychologie vorgestellt hat. Darauf brauchen wir nicht näher einzugehen. Was aber grundlegend in seinem Modell ist, ist der Umstand, dass es Bedürfnisse sind, die uns motivieren, man könnte fast sagen antreiben, Handlungen zu setzen.

Und da wollen wir genauer hinsehen! Wenn man Motivation unter dem Blickwinkel betrachtet, dass es um unerfüllte Bedürfnisse geht, die danach drängen, befriedigt zu werden, stellt sich sofort die Frage, um welche Bedürfnisse es sich denn dabei handelt?

Und weiter:

Unterscheiden wir Menschen uns denn sehr in unseren Bedürfnissen?

Oder könnte es sein, dass wir alle ähnliche, wenn nicht sogar dieselben (Grund)bedürfnisse haben?

Ein Blick auf die Bestandsaufnahme der Bedürfnisse von Marshall Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, zeigt uns sehr rasch, dass es sehr viele unterschiedliche Bedürfnisse gibt:

Die Liste (Abb. 1) wird allen Menschen vom Center for Nonviolent Communication frei zur Verfügung gestellt und auf dessen Webseite gleich darauf hingewiesen, dass es sich dabei nur um eine recht unvollständige Auflistung verschiedener Bedürfnisse handeln kann.

Die Antwort auf die erste Frage müsste also „Ja!“ lauten. „Bei dieser Anzahl an unterschiedlichen Bedürfnissen kann es gar nicht anders sein, dass wir uns da sehr voneinander unterscheiden!“ Und die zweite Frage müssten wir mit einem eindeutigen „Nein!“ beantworten. „Menschen ticken nun mal recht unterschiedlich! Wo soll es da Gemeinsamkeiten geben!“

<b>CONNECTION</b>	<b>CONNECTION</b>	<b>HONESTY</b>	<b>MEANING</b>
acceptance	continued	authenticity	awareness
affection	safety	integrity	celebration of life
appreciation	security	presence	challenge
belonging	stability		clarity
cooperation	support	<b>PLAY</b>	competence
communication	to know and be known	joy	consciousness
closeness	to see and be seen	humor	contribution
community	to understand and		creativity
companionship	be understood	<b>PEACE</b>	discovery
compassion	trust	beauty	efficacy
consideration	warmth	communion	effectiveness
consistency		ease	growth
empathy	<b>PHYSICAL WELL-BEING</b>	equality	hope
inclusion	air	harmony	learning
intimacy	food	inspiration	mourning
love	movement/exercise	order	participation
mutuality	rest/sleep		purpose
nurturing	sexual expression	<b>AUTONOMY</b>	self-expression
respect/self-respect	safety	choice	stimulation
	shelter	freedom	to matter
	touch	independence	understanding
	water	space	
		spontaneity	

Abbildung 1: Needs Inventory – Center for Nonviolent Communication; © 2005

### 3 Motivation und unsere Grundbedürfnisse

Und doch wagen wir an dieser Stelle einen Widerspruch! Ja, es gibt ganz viele unterschiedliche Bedürfnisse! Und ja, da gibt es auch recht große Unterschiede, welche Bedürfnisse ein bestimmter Mensch in einer bestimmten Situation hat, die vielleicht ein anderer Mensch in derselben Situation überhaupt nicht verspürt.

Aber in unseren Grundbedürfnissen unterscheiden wir Menschen uns überhaupt nicht! Sehr wohl, was die Gewichtung dieser Grundbedürfnisse betrifft. Nicht aber, dass wir Menschen, egal welcher Herkunft wir sind, welche Erfahrungen wir gesammelt haben, in welche Kultur wir hineingeboren worden sind, eben alle diese Grundbedürfnisse haben.

Wollen Sie diese Aussage gemeinsam mit uns überprüfen? Wir beziehen uns im Folgenden auf William Glassers „Five Basic Needs“, die er in seiner „Choice Theory“ formuliert hat. Glasser spezifiziert diese Fünf Grundbedürfnisse wie folgt.

## 4 Merkmale der Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser

universal

• Unsere Fünf Grundbedürfnisse sind universal. Das heißt jede und jeder hat sie.

angeboren

• Sie sind angeboren. Unsere Grundbedürfnisse haben sich im Laufe der Zeit entwickelt und sind Teil unserer genetischen Struktur geworden.

überschneiden sich

• Sie überschneiden sich. Unsere Grundbedürfnisse sind also nicht getrennt von einander zu betrachten. Mit dem, wie wir denken, fühlen und vor allem auch handeln, können wir auch mehrere unserer Fünf Grundbedürfnisse befriedigen.

motivieren uns

• Unsere Grundbedürfnisse motivieren uns ständig zum Handeln. Dieser Punkt wird uns noch beschäftigen, wenn wir darauf eingehen, wie wir Menschen Entscheidungen treffen.

stehen immer wieder im Konflikt zu einander

• Manchmal oder je nach Gegebenheiten sogar recht oft stehen diese Bedürfnisse im Konflikt zueinander.

Aber um welche Bedürfnisse handelt es sich denn nun bei Glassers Five Basic Needs?

## 5 William Glassers Fünf Grundbedürfnisse

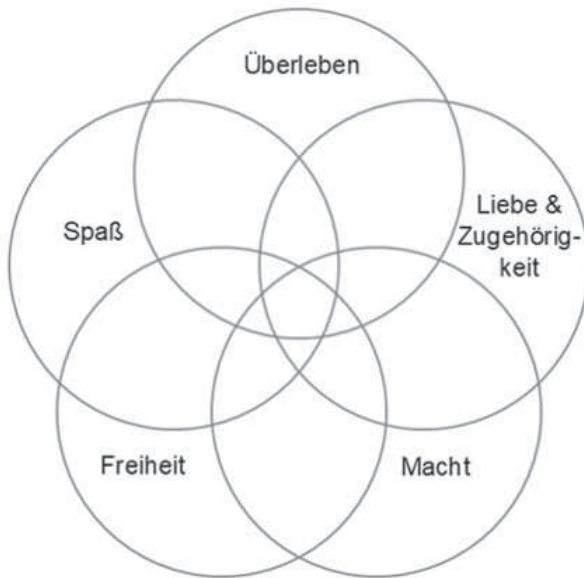


Abbildung 2: William Glassers Fünf Grundbedürfnisse

Betrachten wir nun diese Fünf Grundbedürfnisse genauer. Was bedeuten sie im Einzelnen?

### Überleben

- Dieses Bedürfnis ist das Bedürfnis nach Nahrung, Unterkunft und Sicherheit. Es ist das subjektive Gefühl, in Sicherheit zu sein und die existenziellen Grundbedürfnisse (Essen, wohnen, etc.) erfüllt zu haben.

### Liebe & Zugehörigkeit

- Das Bedürfnis zu lieben und dazuzugehören, beinhaltet das Bedürfnis nach Beziehungen, sozialen Verbindungen, Zuneigung zu geben und zu empfangen und sich als Teil einer Gruppe zu fühlen.

### Macht

- Mächtig zu sein bedeutet, etwas, das einem wichtig ist, auch zu erreichen, kompetent und qualifiziert zu sein, für unsere Leistungen und Fähigkeiten anerkannt zu werden, gehört zu werden und ein Gefühl des Selbstwertgefühls zu haben.

### Freiheit

- Das Bedürfnis, frei zu sein, ist das Bedürfnis nach Unabhängigkeit, Autonomie, Wahlmöglichkeiten zu haben und in der Lage zu sein, die Kontrolle über die Richtung des eigenen Lebens zu übernehmen. Es bedeutet, eigene Entscheidungen treffen zu können, sich eine eigene Meinung zu bilden und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

### Spaß

- Das Bedürfnis nach Spaß ist das Bedürfnis, Vergnügen zu finden, zu spielen und zu lachen. Es ist dann im Spiel, wenn wir neugierig sind und etwas Neues entdecken können. Und damit schließt das Bedürfnis nach Spaß auch das Lernen ein

*Überprüfen Sie bitte an dieser Stelle für sich selbst:*

Können Sie dem zustimmen, dass es sich bei Glassers Five Basic Needs um universale Bedürfnisse handelt, also um Bedürfnisse, die ALLE Menschen haben?

Wir arbeiten im *Programm Stop Dropout* mit diesen Bedürfnissen, wenn es darum geht, junge Menschen darin zu unterstützen, dass sie ihre Ausbildung gut schaffen und letztendlich erfolgreich abschließen können. Wir arbeiten deshalb mit diesen Bedürfnissen, weil wir sie bei allen Menschen, egal welcher Herkunft, beobachten können. Die Arbeit mit den Fünf Grundbedürfnissen erleichtert es uns, gemeinsam mit den Jugendlichen passende Lösungen zu

finden. Lösungen, für die sie auch genügend motiviert sind, sie tatsächlich umzusetzen, eben weil Bedürfnisse uns tagtäglich dazu anhalten, sie auch entsprechend zu beachten und zu stillen.

## 6 Mit unseren Grundbedürfnissen Verbindendes schaffen

Wenn wir dem also zustimmen können, dass Grundbedürfnisse universal sind, dass jeder Mensch sie hat, so könnte dies ein Weg zueinander sein. Ein Weg für mehr Verständnis füreinander, für mehr Respekt voreinander. Ein Weg hin zu mehr gemeinschaftlichen Engagement, weil wir merken, dass die anderen sich in dem, was ihnen wichtig ist, überhaupt nicht von uns unterscheiden. Es könnte auch ein Weg hin zu mehr Verantwortungsbewusstsein unserer Umwelt gegenüber sein, weil wir sehen können, dass wir unsere Bedürfnisse nur dann auf lange Sicht erfüllen können, wenn wir aufeinander und vor allem auch auf unseren Planeten Acht geben, in dem, wie wir uns verhalten.

Und all diese Werte sind letztendlich demokratische Werte: Respekt, gemeinschaftliches Engagement, Verantwortungsbewusstsein.

Ein Blick auf die Spaltung unserer Gesellschaft, was die Maßnahmen in der gegenwärtigen Corona-Pandemie betrifft, ein Blick auf den Krieg, der ganz in unserer Nähe in Europa wütet, ein Blick auf all die Menschen, die fernab ihrer Heimat Schutz suchen, weil sie in ihrem eigenen Land politisch verfolgt werden, zeigt uns aber, dass es nicht so weit her ist mit Respekt, gemeinschaftlichem Engagement, Verantwortungsbewusstsein. Warum ist das so?



Abbildung 3: Grundbedürfnisse, unterschiedliche Gewichtung und unterschiedliche Strategien



## 7 Dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Gewichtungen

Worin wir Menschen uns unterscheiden, ist die Gewichtung, die diese Fünf Grundbedürfnisse bei jeder und jeden von uns haben.

Sie kennen sicher Menschen, denen Freiheit (eines der Fünf Grundbedürfnisse) ganz besonders wichtig ist, während ihnen das Gefühl, wo dazuzugehören (Liebe und Zugehörigkeit) nicht so am Herzen liegt. Oder auch Menschen, bei denen es genau umgekehrt ist: Denen es ganz wichtig ist, dass sie sich als Teil einer Gruppe fühlen können (Liebe und Zugehörigkeit), während sie keinen besonderen Wert darauf legen, sich in jeder Situation frei entscheiden zu können, oder die sogar froh sind, wenn sie die Entscheidung und damit die Verantwortung öfter mal abgeben können. Trotzdem haben aber auch diese Menschen das Bedürfnis, sich – zumindest hin und wieder – frei zu fühlen.

Sicher haben Sie auch Menschen in Ihrem Bekanntenkreis, denen Spaß besonders wichtig ist, während sie wiederum auch andere Menschen kennen, bei denen dieses Bedürfnis gar nicht so stark ausgeprägt ist. Und trotzdem ist es auch hier so, dass prinzipiell alle Menschen das Bedürfnis nach Spaß haben, nur eben in unterschiedlicher Ausprägung und Intensität.

## 8 Dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Strategien, sie zu erfüllen

Dass wir Menschen diese Grundbedürfnisse alle – zwar in unterschiedlicher Ausprägung – haben, erklärt aber noch nicht hinreichend, dass wir doch recht unterschiedliche Wege gehen, uns unsere Bedürfnisse auch zu erfüllen:

Wir unterscheiden uns nicht in unseren Grundbedürfnissen, wohl aber in den Strategien, die wir anwenden, uns unsere Bedürfnisse auch zu erfüllen!

Und das birgt Konfliktpotenzial! Großes Konfliktpotenzial sogar! Konflikte treten nicht bei unseren Grundbedürfnissen auf. Wir haben ja alle dieselben Grundbedürfnisse, da können wir großes Verständnis für einander entwickeln. Konflikte treten auf, wenn es darum geht, wie ich mir ein oder auch mehrere meiner Bedürfnisse erfüllen möchte und erst recht, wenn ich damit konfrontiert bin, wie jemand anders das vorhat, zu tun. Und das können Sie tagtäglich beobachten: Ein Mensch, dem es sehr wichtig ist, sich frei zu fühlen und eigene Entscheidungen treffen zu können (Freiheit), wählt als Strategie, dass er

ungeachtet dessen, wie es seinen Mitmenschen damit geht, macht und tut, was er will – und gerät damit in Konflikt mit seinen Mitmenschen.

Jemand der etwas bewirken möchte (Macht), beginnt andere Menschen zu manipulieren, weil er der Annahme ist, dass er so seine Ziele am besten erreichen kann – und gerät damit in Konflikt mit seinen Mitmenschen.

Ein Mensch, dem es sehr, sehr wichtig ist, dass er Teil einer Gruppe ist, gibt viele seiner Überzeugungen und Ideale auf, um von dieser Gruppe akzeptiert zu werden – und gerät damit in Konflikt mit anderen Mitmenschen, die dieser Gruppe skeptisch gegenüberstehen.

Jemand, dem Spaß sehr wichtig ist und der in seinem Bedürfnis danach völlig übersieht, dass er andere Menschen damit verärgert, vielleicht sogar bloßstellt oder auch vergrämt, gerät unweigerlich auch in Konflikt mit diesen Menschen.

Ein Mensch, dem Sicherheit (Überleben) sehr wichtig ist und in seinem Versuch, sich ständig und überall sicher zu fühlen, andere Menschen dazu einspannt, ihm andauernd Sicherheit zu vermitteln – auch dieser Mensch gerät früher oder später in Konflikt mit seinen Mitmenschen.

All diese Beispiele zeigen zwei Dinge: Zum einen zeigen diese Beispiele, dass die Fünf Grundbedürfnisse nicht völlig getrennt voneinander betrachtet werden können:

Jemand der Teil einer Gruppe ist, erfüllt sich damit nicht nur sein Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit sondern möglicherweise auch sein Bedürfnis nach Spaß, weil es lustig ist, mit den anderen gemeinsam unterwegs zu sein und möglicherweise auch sein Bedürfnis nach Macht, weil andere in der Gruppe auf ihn hören und vielleicht auch sein Bedürfnis nach Sicherheit, weil die Gruppe ihm genügend Halt gibt.

Zum anderen zeigen diese Beispiele aber auch, dass die Fünf Grundbedürfnisse bei einem Menschen durchaus auch in Konflikt zu einander stehen können.

Um bei dem Beispiel zu bleiben: Jemand der Teil einer Gruppe sein möchte, verspürt möglicherweise einen inneren Konflikt zwischen seinem Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit und seinem Bedürfnis nach Freiheit, weil er innerhalb der Gruppe manche Entscheidungen, die er gerne treffen würde, doch nicht trifft, weil er die Zuneigung der anderen nicht riskieren möchte.

Und diese beiden Aspekte werfen eine noch viel größere Frage auf:

## 9 Was wäre denn eine gute Strategie, sich seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen?

Diese Frage ist nicht unbedingt einfach zu beantworten. Und eine wirklich definitive Antwort wird sich auf diese Frage wahrscheinlich nicht finden lassen. Wir versuchen es trotzdem!

Wir glauben, dass diese Frage mit drei weiteren Fragen beantwortet werden kann. Ein wenig paradox, aber lassen Sie's uns versuchen! Eine gute Strategie zu finden könnte durch folgende Fragen gelingen:

Ist das, was ich vorhabe, wirklich gut für mich? Bringt es mir wirklich das, was ich mir wünsche?

Ist das, was ich vorhabe, gut für meine Mitmenschen?

Ist das, was ich vorhabe, gut für uns alle zusammen in der Zukunft?

Wir wissen wohl, dass jede dieser einzelnen Fragen wiederum nicht unbedingt einfach zu beantworten ist, geschweige denn, dass es überhaupt möglich ist, eine wirklich uneingeschränkt gültige Antwort auf jede dieser Fragen zu finden.

Und dennoch sind wir davon überzeugt, dass alleine schon der Umstand, sich diese Fragen zu stellen, etwas bewirkt. Sich diese Fragen zu stellen leitet einen Reflexionsprozess ein, der sonst oft im Trubel der Ereignisse einfach untergeht. Und dieses Reflektieren ist wichtig! Es ist wichtig, weil es uns von großteils unbewussten hin zu bewussteren und verantwortungsvolleren Entscheidungen führt.

Fassen wir also zusammen: Wir Menschen haben dieselben Grundbedürfnisse, wohl aber recht unterschiedliche Strategien, sie uns zu erfüllen. Und diese Strategien bergen ein ordentliches Konfliktpotenzial in sich. Ist das schon alles? Gelingt es mit diesem Wissen, verantwortungsvoller und bewusster zu leben?

## 10 Die Theorie vom Falschen Selbst

Wir haben da so unsere Zweifel. Warum? Weil wir sehr oft auf Menschen treffen, die keinen guten Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen haben. Und das wirft sofort eine weitere Frage auf:

Wie soll ein Mensch, der keinen guten Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen hat, einen guten Zugang zu den Bedürfnissen von anderen Menschen haben können?

Oder anders formuliert:

Wie kann jemand, der wenig Empathie für sich selbst aufbringen kann, Empathie und Verständnis für andere Menschen aufbringen?

An dieser Stelle müssen wir eine weitere Theorie bemühen. Sie stammt von dem Psychoanalytiker Donald Winnicott. Es geht um das *Falsche Selbst*. Diese Theorie besagt: Das Falsche Selbst ist eine defensive Fassade, hinter der sich ein Mensch hohl und leer fühlen kann, da seine Verhaltensweisen eher erlernt und kontrolliert sind als spontan und echt. Ein Falsches Selbst entwickelt sich oft bereits in einem sehr frühen Alter.

Kinder, die viele Anteile eines Falschen Selbst haben, sind in ihrer individuellen Entfaltung behindert. Sie müssen viel leisten, sich anpassen und funktionieren. Dadurch können sie auch nicht wirklich herausfinden, wer sie selbst sind. Und sie bekommen ihre Wünsche nach Zuneigung nicht bedingungslos beantwortet.

Wenn sehr viele unterschiedliche Lebensbereiche von falschen Selbst Anteilen betroffen sind, staut sich bei diesen Kindern viel Frust und auch Wut auf. Diese Frust und die Wut bleiben aber oft hinter den falschen Selbstanteilen verborgen. Solche Menschen verlieren immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen und letztendlich spalten sie ihre Bedürfnisse sogar ab. Durch die Abspaltung haben sie dann überhaupt keinen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und, was die Sache noch bedenklicher macht, sie sprechen diese Gefühle nun vermehrt auch anderen ab. Sie haben wenig Empathie für sich selbst entwickelt und können sie somit auch nicht für andere aufbringen.

Hier sind die Eltern gefordert, das ist keine Frage! Wir dürfen aber an dieser Stelle auch nicht die Schule mit ihren Rahmenbedingungen außer Acht lassen, weil es hier auch um Leistungsdruck (viel leisten und funktionieren müssen) geht. Wir müssen uns fragen, wie die Schule an sich ein Ort sein

kann, an dem persönliches Wachstum gefördert wird und junge Menschen sich möglichst frei entfalten können?

Warum ist das wichtig? Was hat das mit Demokratie zu tun?

Kommen wir noch einmal auf die Grundbedürfnisse zu sprechen, wie sie William Glasser formuliert hat, und stellen wir sie in Bezug zu der Theorie des Falschen Selbst von Donald Winnicott.

Ein Wahres Selbst – das Gegenstück zu einem Falschen Selbst – hat ein Mensch demnach also entwickelt, der einen guten Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen hat. Jemand, der Empathie für sich selbst aufbringen kann, ist auch eher in der Lage, anderen Menschen empathisch zu begegnen.

Ein Mensch mit einem Falschen Selbst hat keinen guten Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen. Weil er wenig Zugang zu seinen eigenen Bedürfnissen hat, kann er auch wenig Empathie für andere Menschen aufbringen.

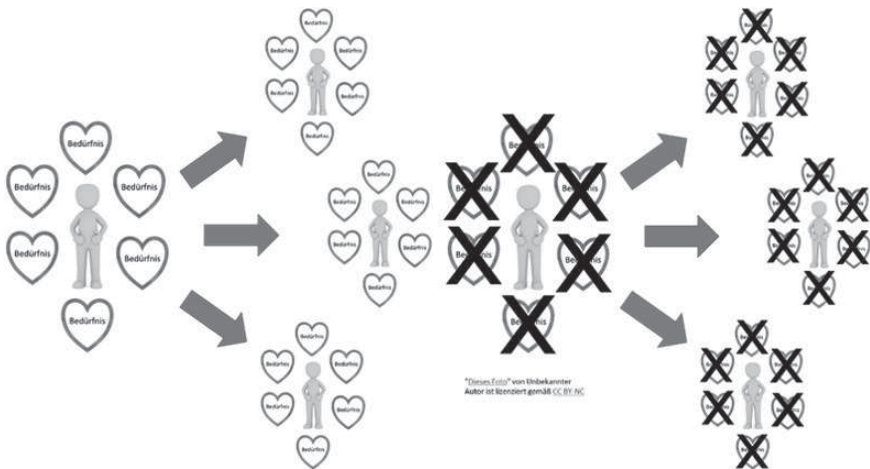


Abbildung 4: Wahres Selbst

Abbildung 5: Falsches Selbst

Je mehr Falsche Selbst Anteile ein Mensch hat, desto eher ist er auch in Gefahr, sich antidemokratisch zu verhalten, weil es ihm an Empathie für sich selbst und für andere mangelt.

## 11 Was kann die Schule nun tun?

Wir haben vorhin kurz den Leistungsdruck angesprochen. Damit hier kein falscher Eindruck entsteht, möchten wir an dieser Stelle gleich betonen, dass wir keineswegs das Gegenteil herbeisehnen. Wir finden es wichtig, dass junge Menschen Leistungen erbringen. Etwas zu leisten macht stolz. Es befriedigt unser Bedürfnis nach Macht (Macht für etwas, nicht Macht über jemanden) und Anerkennung. Etwas zu leisten stärkt auch unser Selbstwertgefühl und nicht zuletzt bestätigt eine gute Leistung auch immer wieder unsere Selbstwirksamkeit und ist damit ein wichtiger Resilienzfaktor.

Wir glauben aber, dass es in unserem Schulsystem, gerade dann, wenn es darum geht, unsere Demokratie zu stärken, recht wichtig ist, dass junge Menschen auch sehr oft die Gelegenheit bekommen müssen, emotional zu lernen. Und das führt uns zu den Fragen zurück, die wir ganz am Anfang dieses Artikels gestellt haben.

## 12 Die Fragen vom Anfang

Wir haben sie im Folgenden nochmals hervorgehoben:

*Ist unser Handeln denn grundsätzlich rational begründet? Treffen wir denn größtenteils Entscheidungen, weil wir vorher gut abgewogen haben, was die beste Entscheidung ist?*

Bei unseren Entscheidungen sind immer auch Emotionen im Spiel. Diese Emotionen stehen im Zusammenhang mit unseren Grundbedürfnissen. Ist eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse nicht erfüllt, so haben wir ein unangenehmes Gefühl, das uns auffordert etwas zu tun, damit wir uns wieder besser fühlen können. Wenn wir bei unseren Entscheidungen Empathie für uns selbst, für andere und für uns alle in der Zukunft aufbringen können, gehen wir sicherlich einen Schritt in eine richtigere Richtung.

*Und in der Politik? Liegen dem, dem wir zustimmen, immer oder jedenfalls meistens rationale Begründungen zu Grunde? Stimmen wir dem zu, oder lehnen wir das ab, worüber wir uns im Vorhinein gründlich informiert haben?*

Wenn man politische Reden hört, wenn man politische Diskussionen verfolgt, kann man beobachten, dass dort sehr viele Emotionen angesprochen werden. Warum ist das so? Weil unsere Emotionen uns auffordern etwas zu tun,

vor allem dann, wenn es sich um unangenehme Emotionen handelt. Mündige Staatsbürger\*innen können unserer Meinung nach reflektieren, welche Grundbedürfnisse in den politischen Reden und Diskussionen angesprochen werden und sie können für sich selbst auch eher reflektieren, ob sie die vorgeschlagenen Maßnahmen im Sinne einer guten Strategie (gut für mich selbst, gut für die anderen, gut für uns alle zusammen in der Zukunft) gut heißen und unterstützen wollen.

*Wie treffen wir Menschen Entscheidungen? Was beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln?*

Wenn wir wissen, dass Emotionen unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen, dann ist es besonders wichtig, einen guten Zugang zu ihnen und den dahinterliegenden Bedürfnissen zu haben.

An dieser Stelle wollen wir nochmals auf Marshall Rosenberg, den Begründer der Gewaltfreien Kommunikation verweisen, der sagt: „Alles, was wir tun, tun wir aufgrund von Bedürfnissen. Alle Bedürfnisse dienen dem Leben. Nichts, was wir tun, ist schlecht. Aber manche Strategien zur Befriedigung unserer Bedürfnisse entfremden uns von anderen (Rosenberg, 2002).

Ein guter Zugang zu unseren eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen anderer unterstützt rücksichtsvolles, respektvolles und damit auch demokratisches Verhalten.

*Und welchen Beitrag kann die Schule an sich leisten, junge Menschen darin zu unterstützen, zu mündigen und verantwortungsbewussten Staatsbürger\*innen zu werden? Können wir Menschen etwas aus der Geschichte lernen? Ist dies überhaupt möglich, wenn man jüngste sehr besorgniserregende Entwicklungen im Blickfeld hat?*

Das sind ganz zentrale Fragen. Wir haben uns diese Fragen zum Anlass genommen und ein EU-Projekt zu diesen Themen begonnen, weil wir davon überzeugt sind, dass die Schule einen wesentlichen Beitrag dazu leisten kann, dass junge Menschen zu verantwortungsbewussten Staatsbürger\*innen werden. Weil wir davon überzeugt sind, dass wir Menschen etwas aus unserer Geschichte lernen können! Auch oder gerade, wenn wir die jüngsten gesellschaftlichen und geopolitischen Entwicklungen betrachten!

## 13 Das European Heart Project

Das European Heart Project bringt die Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser und die Reflexion über eine gute Strategie, sich seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, ins Klassenzimmer.

Können wir aus der Geschichte lernen? Ja, wir können! Wenn wir im Geschichteunterricht den Fokus nicht alleine auf Jahreszahlen legen und Geschichte nicht alleine aus der Perspektive der Herrschenden erzählen, hat Geschichtsunterricht ein großes Potenzial, junge Menschen zum Nachdenken, vor allem aber zum Nachspüren und Reflektieren anzuregen. In unserem Projekt haben wir gemeinsam mit unseren Partnern Arbeitsmaterialien entwickelt, die jungen Menschen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren die Fünf Grundbedürfnisse nach William Glasser näherbringen und sie auch anleiten, über gute Strategien zur Bedürfnisbefriedigung nachzudenken – und ja, auch nachzuspüren. Diese Materialien sind sowohl in klassischer Buchform auf unserer Projektwebseite herunterladbar. Sie sind aber vor allem auch als interaktive Lernmaterialien für sämtliche Android-Mobilgeräte frei verfügbar.

Haben sich die Jugendlichen mit den Grundbedürfnissen und den Strategien vertraut gemacht, so haben wir Geschichtsepisoden für sie vorbereitet. Dort erfahren die Schüler\*innen zuerst etwas über die damalige Zeit, in der diese Episode stattgefunden hat. Und sie bekommen einen ersten Eindruck über die Situation, in der sich die damals handelnden Personen befunden haben.

In einem nächsten Schritt schlüpfen die Schüler:innen nun in die Perspektive der einzelnen Akteur:innen. Welchen Akteur, oder welche Akteurin, sie dabei zuerst auswählen, bleibt ihnen überlassen. Nun erfahren sie, wie eine bestimmte geschichtliche Person die damalige Situation erlebt hat. Denn: Die Person beginnt in der Ich-Form und in der Gegenwart zu schildern, wie es ihr gerade geht. Dabei offenbart sie ihre Gefühle, Wünsche und auch ihre Befürchtungen. Kurz, sie ist als Menschen spürbar. Die Erzählung endet dabei jedes Mal damit, dass diese Person vor einer Entscheidung steht. Wie sich die jeweilige Person aber letztendlich entschieden hat, wird an dieser Stelle noch nicht verraten.

Hat ein Schüler oder eine Schülerin die Perspektive dieser geschichtlichen Person (mit)erlebt, so findet er oder sie nun Fragen vor, die dazu anregen sich zu überlegen, welche Grundbedürfnisse bei dieser Personen im Spiel gewesen



sind. Dann wird die Schülerin oder der Schüler dazu aufgefordert, sich zu überlegen, welche Strategien zur Bedürfnisbefriedigung sie oder er an Stelle dieser Person wählen würde.

Haben die Schüler\*innen Strategien, wie sich diese Person verhalten könnte, beschrieben, so erfahren sie nun, wie sich die Person damals wirklich verhalten hat.

Nun können die Schüler\*innen entscheiden. Möchten sie in die Perspektive einer weiteren handelnden Person von damals schlüpfen, so können sie eine weitere Person auswählen und sich mit ihrer Version der Geschichte vertraut machen.

Zum Schluss erfahren die Jugendlichen dann noch, wie die jeweilige geschichtliche Episode tatsächlich ausgegangen ist und welche Folgen das auf die Gesellschaft und weitere politische Entwicklung gehabt hat.

Natürlich sind auch diese Materialien teilweise animiert. So haben die Jugendlichen etwa die Möglichkeit, die Erzählungen in der Ich-Form als Audio zu hören und müssen die Texte nicht selber lesen.

Zu den ausgewählten geschichtlichen Episoden haben wir mit den Jugendlichen auch Kurzfilme gedreht, in denen jeweils ein kleiner Ausschnitt der damaligen Situation näher beleuchtet wird. Das Drehbuch und die Requisiten für diesen Filmdreh haben die Schüler\*innen der mitwirkenden Schulen dabei gemeinsam mit ihren Lehrer\*innen selber erstellt. Natürlich geht es auch bei diesen Kurzfilmen um Bedürfnisse und Emotionen.

Wir entwickeln gerade das ACT Game (Active Citizen Team Game), ein Brett- und Kartenspiel mit online Extensions, das die Jugendlichen weg von der Geschichte in die Gegenwart bringt. Als Kooperationsspiel angelegt, stärkt es den Teamgeist der Schüler\*innen und macht deutlich, dass Kooperation ein wesentliches Kernelement demokratischen Verhaltens ist. Es geht dabei darum, die Grundbedürfnisse zu beachten und gemeinsam Entscheidungen im Sinne einer guten Strategie zu treffen. Das ACT-Game kann im Unterricht und in Projekten zu den Themen Europäische Werte, Demokratie, Inklusion, soziales Kompetenztraining, Menschenrechte, politische Bildung und ähnlichen eingesetzt werden.

Und Anfang nächsten Jahres wird auch ein Leitfaden für Unterrichtende und Schulleitungen auf unserer Projekt-Webseite frei erhältlich sein. In diesem Leitfaden stellen wir unseren pädagogischen Ansatz vor und zeigen Möglichkeiten auf, wie unsere Materialien in verschiedenen Unterrichtsfächern ver-

wendet werden können. Neben dem Geschichtsunterricht können unsere Materialien auch im Sprachunterricht, im Ethikunterricht, sowie in Fächern wie Philosophie, Psychologie und politische Bildung verwendet werden. Der Leitfaden wird sich aber auch, wie oben erwähnt an Schulleitungen wenden, weil wir davon überzeugt sind, dass das Wissen um die Fünf Grundbedürfnisse auch in der Schulentwicklung gut verankert werden kann.

### Informationen zum European Heart Project

Webseite: <https://european-heart.eu/>

Projektkoordination: Blickpunkt Identität <https://www.blickpunkt-identitaet.eu/>

Projektpartner: Österreich: Pädagogische Hochschule Steiermark

Frankreich: LP Julien de Rontaunay

Griechenland: Diefthinsi Deferovathmias Ekpedefsis Anatolikis Artikis Akadimaiko Diadiktyo

### Literatur

- Bandura, A. (1978) Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), S. 237–269.
- Glasser, W. (1999) *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper-Perennial
- Maslow, A. H. (1943) A Theory of Human Motivation. In: *Psychological Review*. Vol. 50 #4, S. 370–396
- Maslow, A. H. (1954): *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers
- Rosenberg, M. B. (2002). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: Puddledancer Press
- Rosenberg, M. B. (2004). *The heart of social change: How to make a difference in your world*. PuddleDancer Press.
- Winnicott, D. W. (1960) Ego distortion in terms of true and false self. *The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, Inc: 140–57.
- Winnicott, D.W. (1960) Ego Distortion in Terms of True and False Self. In: Winnicott, D.W., Ed., *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, London, 140–152.