

↓ Online-Materialien zum Buch



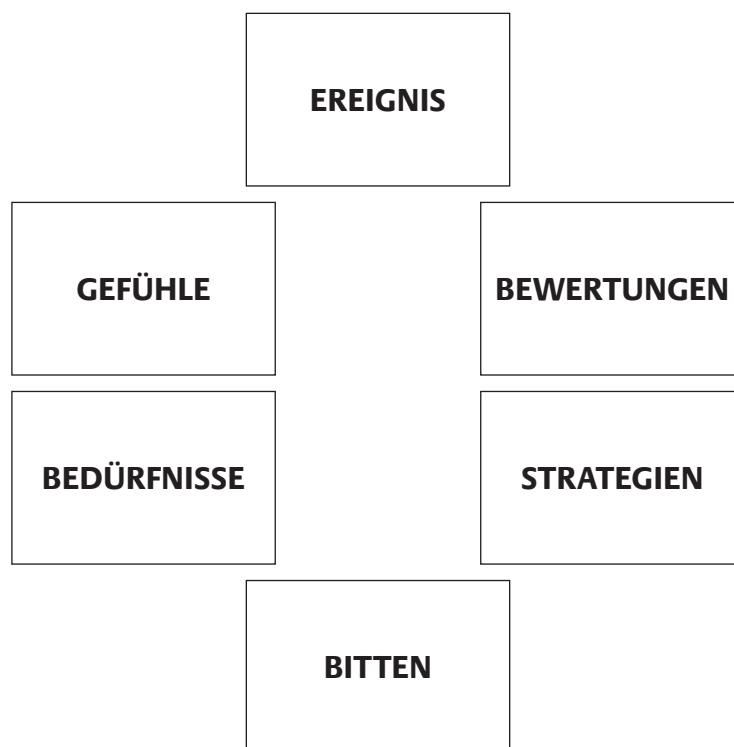
Miriam Tölgyesi
Kartenset Arbeiten mit Bedürfnissen
80 Reflexionskarten und 28-seitiges Booklet
GTIN 4019172300395

Die Bedürfnis-Schatzkarte

In dieser Übung beschreiten Sie erneut einen Weg mit Ihren Klienten. Am besten Sie tun dies nicht nur gedanklich, sondern suchen dafür einen Ort, an dem Sie auf dem Boden Platz haben, um die verschiedenen Standpunkte auszulegen, auf die sich die Klienten hinstellen und einfühlen können.

Grundlage ist ein spezielles Ereignis, das im Folgenden kurz geschildert und dann entsprechend der auf dem Boden ausliegenden Begriffe immer wieder reflektiert werden soll.

Bereiten Sie dazu folgende Begriffe auf einem DIN-A3 oder wenigstens DIN-A4 Bogen Papier vor und legen Sie diese Blätter so wie hier angedeutet auf dem Boden aus:



Während der Schilderung des Ereignisses, sollen die Klienten nun auf dem Begriff »Ereignis« stehen.

Sobald sie über die Gefühle sprechen, sollen sie auf diese Position wechseln. Greifen sie diesen Aspekt nicht von selbst schon in der Schilderung auf, sollen sie sich bewusst auf diese Position stellen, sich einfühlen und aus dieser Positionen heraus eigene Gefühle für diese vergangene Situation wahrnehmen.

Genauso verhält es sich auch mit den Bedürfnissen. Suchen Sie die jeweils benannten konkreten Bedürfnisse aus der Box und legen Sie diese seitlich um den Begriff »Bedürfnisse« herum.

Bei den Strategien beleuchten Sie mit den Klient:innen alle Lösungswege, die bisher schon unternommen wurden, um gut mit der Situation umzugehen bzw. um die Bedürfnisse zu erfüllen.

Wenn die Klienten währenddessen ins Bewerten der Situation oder von an der Situation beteiligten Personen verfallen, machen Sie sie darauf aufmerksam, indem sie dann die aktuelle Position verlassen und sich auf der Bewertungsposition einfinden sollen.

Oft kommt es bei dieser Übung zu einem häufigen Standortwechsel zwischen Gefühlen und Bewertungen sowie zwischen Bedürfnissen und Strategien. Das ist wichtig, denn hier werden sich oft Gefühle als Gedanken vorstellen und Bedürfnisse als Strategien entpuppen – diese Erkenntnisse können den Denk- und Handlungsspielraum erweitern. Es ist wichtig, im Gefühl zu bleiben und nicht die Emotionen zu verreden. Lassen Sie hier auch Tränen oder Wutausbrüche (bis zu einem erträglichen Maß) zu.

Am Ende kommen Sie vielleicht sogar soweit, gemeinsam die Position »Bitten« einzunehmen. Hier soll nun konkret überlegt werden, um was die Klienten andere – oder auch sich selbst – bitten. Diese Bitten sollen laut formuliert werden. Geben Sie als Zuhörer Feedback, wie Sie diese Bitte als Gegenüber aufnehmen würden.

Diese Übung lädt den Körper wortwörtlich ein, in die Beratung einzusteigen, sich einzufühlen, den Platz zu tauschen, Lieblingsorte zu suchen und Fluchttendenzen aufzuspüren. Diese Form kann auch helfen, wenn Klienten dazu neigen, im Gespräch etwas unsortiert immer wieder hin und her zu springen. Sie zeigt diese Tatsache einerseits reflexiv auf und lädt sogar dazu ein hier verschiedene Plätze einzunehmen. Als letzter Schritt – der konkreten Bitte – lenkt sie den Fokus auf die Lösungsperspektiven, um einen ersten Schritt zur Verbesserung der Situation hervorzubringen.

Für eine ausführlichere Variante beachten Sie auch das »GFK Tanzparkett«. Sie finden eine Fülle von Informationen dazu im Internet.

Persönliche Bedürfnispyramide

Die Theorie der Bedürfnispyramide geht zurück auf Abraham Maslow. Vereinfacht gesagt kann sie dafür eingesetzt werden, um Bedürfnisse zu sortieren und zu zeigen, dass Bedürfnisse aufeinander aufbauen können. Nur wenn ich eine Wohnung habe, kann ich das Bedürfnis haben, diese zu verschönern. Wenn ich aber durch ein Unglück momentan einen sehr großen finanziellen Rückschlag erlebe, ist es mir erst einmal wichtiger, weiterhin Strom und Wasser zahlen zu können als neue Tapeten auszusuchen. Maslows Theorie lautet also: Meine Bedürfnisse werden größer, wenn es die Situation zulässt.

Seine Pyramide baut sich wie folgt auf: Als Grundlage werden die physiologischen Bedürfnisse genannt. Jeder Mensch braucht Nahrung, Sauerstoff oder eine adäquate Lebensumgebung.

Sind die physiologischen Bedürfnisse erfüllt, geht Maslow davon aus, dass der Mensch nach Sicherheit strebt. Dazu gehören der Schutz vor Gefahren, ein stabiles soziales Umfeld oder das Bedürfnis nach Ordnung. Maslow benennt hier ebenfalls das Bedürfnis nach finanzieller, sozialer und körperlicher wie geistiger Sicherheit. Er war davon überzeugt, dass Menschen das Bekannte dem Unbekannten vorziehen. Auch die Tatsache, dass Menschen das Bedürfnis haben, Dinge zu verstehen, ist Teil des menschlichen Bestrebens auf dieser Stufe der Pyramide.

Die dritte Stufe wirft den Blick auf das Bedürfnis nach sozialen Bindungen, also etwa zu Familie oder Freund:innen. Sprachfähig zu werden, wirksam zu kommunizieren wie auch das Einnehmen einer bestimmten sozialen Rolle innerhalb einer Gruppe, sind hier relevant. Zu den Defizitbedürfnissen gehört laut Maslow auch das Streben nach Anerkennung, Wertschätzung, Status und Macht. Allerdings nehmen diese Bedürfnisse nicht für jeden Menschen den gleichen Stellenwert ein.

Sind die ersten vier Stufen und deren Bedürfnisse erfüllt, steht in der Pyramide das Streben nach Selbstverwirklichung an oberster Stelle. Die Selbstverwirklichung umfasst beispielsweise den Ehrgeiz die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, die generelle Persönlichkeitsentwicklung und die eigene Kreativität auszuleben.



Kurz vor seinem Tod ergänzte Maslow sein Modell mit der Transzendenz um einen weiteren Entwicklungsschritt. Damit ist eine außerhalb des individuellen Selbst liegende und meine eigenen Bedürfnisse überschreitende Ebene gemeint. Dies bezieht sich auf Bedürfnisse nach Sinn, Glaube, Spiritualität oder Altruismus.

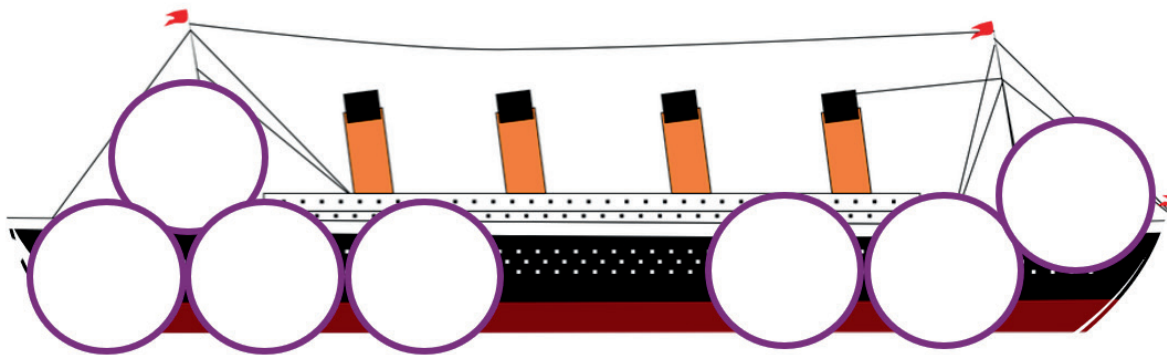
Reflektieren Sie mit Ihren Klientinnen anhand der Pyramide zu jeder einzelnen Stufe:

- Was gehört für Sie alles zu dieser Stufe?
- Woran merken Sie, dass Sie dieser Bedürfnisebene »satt« sind?
- Wer hat Sie dabei unterstützt?
- Welches Gefühl verbinden Sie aktuell mit dieser Stufe (z.B. Unzufriedenheit, Frust, Freude oder Stolz)?
- Was für eine Aufgabe bringt diese Stufe aktuell für Sie mit?
- Welche Bedürfnisse sind befriedigt?
- Was wünschen Sie sich auf dieser Stufe?
- Was brauchen Sie, um sich auf dieser Stufe oder auf dem Weg zur nächsten Stufe weiterzuentwickeln?
- Was ist Ihnen durch diese Stufe oder auch schon durch den nächsten Schritt möglich?
- Wofür empfinden Sie tiefe Dankbarkeit?

Titanic-Methode

Bei dieser Methode arbeiten Sie mit einem narrativen Ansatz. Die Klienten gehen durch den Kartenstapel und sollen sich dabei zunächst alle Bedürfnisse sammeln, die sie verspüren. Lesen Sie danach den folgenden Text vor und gehen Sie gemeinsam die Bedürfnisse durch. Nach und nach verlieren Ihre Klienten diese wieder, bis am Ende ein Hauptbedürfnis übrig bleibt. Nach jeder Aufgabe oder am Ende der Übung können Sie Ihren Klienten Reflexionsfragen stellen. Hinweis: Diese Übung sollte nicht mit Menschen durchgeführt werden, die Fluchterfahrungen gemacht haben (Gefahr einer Retraumatisierung).

Nutzen Sie für diese Übung gerne diese Vorlage, die Sie noch einmal gesondert auf Seite 8 finden:



Ablauf:

Sie haben durch Glück ein Ticket für die Jungfernfahrt der Titanic ergattert! Mit ihrem Gepäck und frohen Mutes beziehen Sie Ihre Kabine in der dritten Klasse.

Aufgabe 1: Füllen Sie jeden Lagerraum mit einem Bedürfnis, das Ihnen persönlich in Ihrem Leben wichtig ist.

Auf dem Schiff herrscht emsiges Treiben. Beim Tanzabend auf den unteren Decks hat Ihnen jemand, ohne dass Sie es bemerkt haben, den Schlüssel zu Ihrer Kajüte entwendet! Sie haben durch den Diebstahl zwei Ihrer Koffer verloren!

Legen Sie nun zwei Ihrer Bedürfnisse auf den Ablagestapel!

Aufgabe 2: Die nächsten beiden Tage verlaufen ruhig und entspannt. Doch am nächsten Abend ist plötzlich Alarm! Es soll Wasser eingedrungen sein! Sie raffen alles zusammen und wollen hoch an Deck. Ein Wachmann versperrt Ihnen den Weg! »Zu viel Gepäck!« schreit er Sie an! Sie müssen zwei Koffer zurücklassen, wenn Sie die Treppe hoch wollen.

Sie müssen erneut zwei Bedürfnisse auf den Ablagestapel legen!

Aufgabe 3: Ein Tohuwabohu herrscht an Bord! Überall suchen Menschen nach einem Weg, um sicher von Bord zu kommen! Ein Schiffsjunge zeigt Ihnen einen geheimen Weg zu noch freien Rettungsbooten. Das kostet allerdings...

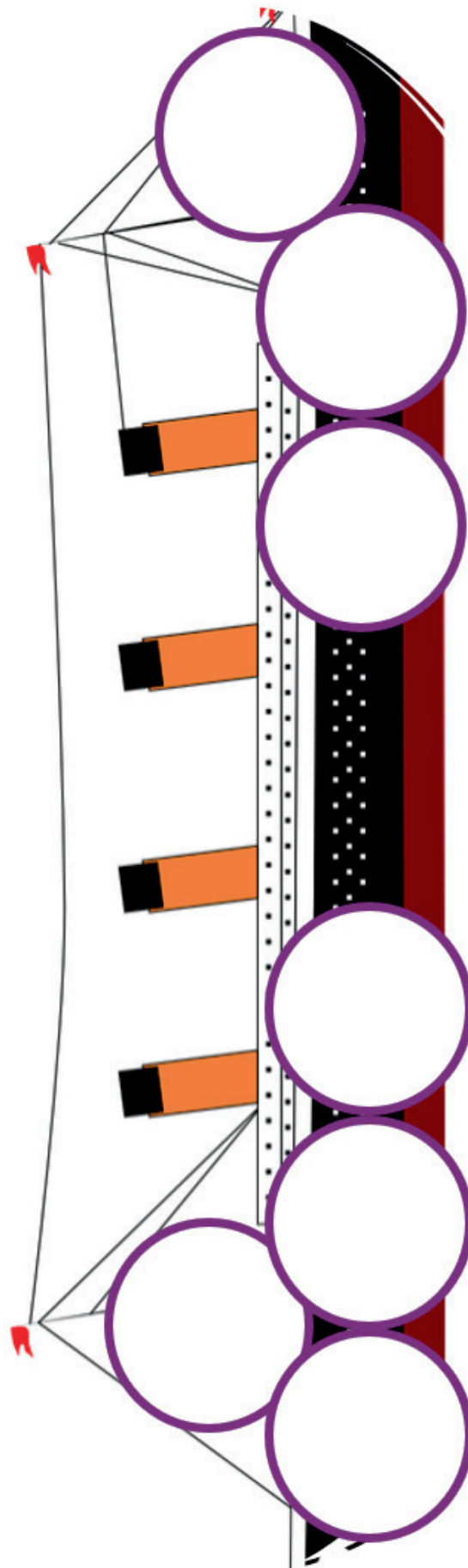
Bezahlen Sie den Jungen mit einem Bedürfnis aus Ihrer Sammlung.

Aufgabe 4: Sie ahnen es bereits: Auch hier stehen viele Menschen, die einen Platz im Rettungsboot suchen! Die Boote sind überfüllt. Es bleibt höchstens Platz für eine kleine Tasche. Nun müssen sie sich für ein Bedürfnis entscheiden, das Sie mitnehmen können.

Wählen Sie das Bedürfnis aus, welches für Sie unverzichtbar ist.

Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, die Bedürfnisse loszulassen?
- Welche Kriterien haben Sie bei Ihren Entscheidungen angewandt?
- Warum haben Sie dieses Bedürfnis bis zuletzt verteidigt?
- Was sagt das über Sie aus?



Bedürfnis-Journal

Um den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, laden Sie die Klientinnen ein, eine Art Bedürfnis-Journal zu führen. Die Klientinnen, zu denen diese Aufgabe passt, notieren sich in ihrem Terminkalender, Tagebuch, einer Journaling App oder auf einem Extrablatt, welche Bedürfnisse sie wann gespürt oder vermisst haben. Es kann sinnvoll sein, dass sie sich auch eine kurze Notiz dazu festhalten. Führen Sie dazu vorab ein Vorgespräch über die Bedürfnisse, welche die Klientinnen danach mit dem Journal bearbeiten wollen. Lassen Sie die Klientinnen dazu aus dem Kartenstapel die passenden Bedürfnisse auswählen oder auch ergänzen (wenn sie nicht im Stapel vorhanden sein sollten). Sie können auch das Design der Karte im Journal übertragen.

Mögliche Fragestellungen, die Sie den Klientinnen vorab mitgeben können:

- a) Welche Bedürfnisse haben Sie am heutigen Tag oder in der vergangenen Woche besonders deutlich gespürt?
- b) Ist dieses Bedürfnis gewachsen oder gleich geblieben? Geben Sie dem Bedürfnis 1–5 Stärke-Punkte.
- c) Kategorisieren Sie die wahrgenommenen Bedürfnisse. Unterteilen Sie Ihre Bedürfnisse in drei wesentlich Bereiche:
 - Körperlich
Was braucht ihr Organismus zum Beispiel an gesunder Nahrung, Bewegung, Ausgleich oder Sexualität.
 - Seelisch
Was brauchen Ihr Herz und Ihr Verstand momentan? Ist es Ermutigung, eine Herausforderung oder Aussprache?
 - Geistlich
Welche Bedürfnisse liegen noch tiefer in Ihnen verborgen? Welcher Sinn liegt eigentlich hinter den einzelnen Aufgaben? Was möchten Sie hinterlassen? Was ist Ihre Berufung?
- d) Kreative Umsetzung
Sie können für jedes Bedürfnis, das Sie wahrgenommen haben und das Ihnen momentan wichtig ist, eine eigene Collage anlegen. Dabei drücken Sie sich nicht nur durch Worte aus, sondern finden neue Möglichkeiten des Ausdrucks und nutzen Farben, Formen, Fotos. Seien Sie dabei so kreativ, bunt und vielfältig, wie es Ihnen möglich ist.

Bedürfnis-Biografie

(Timeline für bestimmtes Bedürfnis)

Wenn Ihre Klienten ein ganz besonderes Bedürfnis beschäftigt, nehmen Sie es genauer in Augenschein. Dazu können Sie das Bedürfniskärtchen gut sichtbar platzieren und dann einen roten Faden vom Kärtchen ausgehend bis zu dem Klienten auf den Tisch legen.

Nun sollten Sie die folgenden Antworten auf Moderations- oder Karteikärtchen für den Klienten mitschreiben.

Startfrage: Seit wann gibt es eine Sehnsucht nach diesem Bedürfnis in Ihnen?

Notieren Sie die Antwort und legen Sie diese nach ganz oben, unter des Bedürfniskärtchen an den roten Faden. Legen Sie alle folgenden Antworten immer weiter nach unten, bis zu dem Klienten hin, sodass eine Art Weg zu ihm entsteht. Auch die Fragen können Sie mit einem Stichwort auf eine Karte notieren und links davon ablegen. Es können mehrere Antworten erfasst werden, die dann jeweils rechts von der ersten Karte abgelegt werden.

Vertiefungsfragen: Wann war dieses Bedürfnis in der Vergangenheit bereits mehr erfüllt? Welche Situationen aus der Vergangenheit fallen Ihnen dazu ein? Was war hier anders? Was hat dazu beigetragen, um das Bedürfnis zu erfüllen?

Es kommt bei diesen Antworten darauf an, aus der Vergangenheit Brücken ins Heute zu schlagen. Welche damaligen Strategien und Ressourcen können heute wieder angewendet werden?

Weitere mögliche Fragen: Wo in der Vergangenheit, hatten Sie bereits einen Mangel in diesem Bedürfnis oder einem ähnlichen verspürt und diesen dann behoben? Was hat Ihnen dabei geholfen? Welcher Gedanke oder Wunsch hat Sie angetrieben?

Diese gesammelten Ressourcen aus der Vergangenheit sollen nun auf die Gegenwart angewendet werden. Es ist wichtig, dass die Klienten erkennen, dass sie den Zugang zu ihren internen Ressourcen manchmal wieder freilegen müssen, aber nie die guten Eigenschaften, Talente und Begabungen an sich wieder verlieren können. Thematisieren Sie ggf. mit den Klienten die Frage, wie sie ihre Fähigkeiten stärker nutzen können, um dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Neue Gedanken brauchen Zeit. Manchmal wehren sich Klienten gegen zu einfach erscheinende Lösungen und wollen lieber viele neue Strategien kennenlernen, statt die bewährten Hilfen auszubauen. Geben Sie ihnen dafür Empathie aber werben Sie auch dafür, dass es nicht immer die völlig neue und andere Lösung ist, die zum Erfolg führt.