

ALL YOU NEED IS LOVE! – UND WLAN?!

Was es für ein glückliches Leben braucht

Die Beatles haben für ein glückliches Leben ein einfaches Rezept: „All you need is love“, mehr braucht es nicht – außer vielleicht noch das neue I-Phone, das Sehr gut in Englisch und das 100ste Like unter dem Instagram Foto. Aber was brauchen wir wirklich für ein Leben in Fülle? Die folgende Gruppenstunde beschäftigt sich mit dieser Frage und versucht, den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.



Alter: ab 14 Jahre

Dauer: 50–60 Minuten

Aufwand: mäßig

Gruppengröße: 4–20 Personen

Material: Kärtchen, Papier, Stifte, Handys, Skizze der Bedürfnispyramide nach Maslow (auf Plakat), Vorlagen für den „Bedürfnis-Planer“, eventuell Material zur Gestaltung des Planers

Einstieg: Ein Gedankenexperiment

Schließe die Augen und stell dir vor...

einem Team von Wissenschaftler/innen ist es gelungen, eine „Glücksmaschine“ zu entwickeln. Menschen können sich an diese Maschine anschließen lassen und werden dadurch in einen traumähnlichen Zustand versetzt – alles was sie erleben, fühlt sich real an. Die Personen können im Vorfeld entscheiden, wie ihr Traum aussehen soll, wie ihr Leben verlaufen soll – kurz, alles wird genau so sein, wie es sich die Angeschlossenen erträumen. Die Maschine verspricht ein glückliches Leben auf der ganzen Linie. Für einen ersten Testlauf braucht es Freiwillige, die sich für ein Jahr anschließen lassen. Danach kehrt man wieder in die Realität zurück und kann entscheiden, ob man sich gleich wieder anschließen lässt oder nicht. Du bist eine der Testpersonen und begibst dich für ein Jahr in dein persönliches Traumland. Wie sieht es dort aus? Wie wird dein Leben dort ablaufen?...

Die TN überlegen für sich allein (Notizen oder Skizze):

- > Wie hat ein Tag in deinem „perfekten“ Leben ausgesehen? Was waren die Highlights?
- > Würdest du dich wieder anschließen lassen? Warum oder warum nicht?

Tauscht euch in Kleingruppen aus, anschließend werden die wichtigsten und spannendsten Punkte in der Großgruppe besprochen.

Am Ende des Austausches steht folgende Frage: Was brauche ich für ein erfülltes Leben? Was ist wirklich wichtig für mich? Notiert die Antworten auf Moderationskärtchen (ein Gedanke pro Kärtchen) und legt sie in die Mitte, wo dann auch die vorbereitete Bedürfnispyramide platziert wird.

Kurzer inhaltlicher Input:

Die Bedürfnispyramide nach Maslow

Abraham Maslow hat sich in seiner Motivationstheorie über menschliche Bedürfnisse Gedanken gemacht. In seiner Pyramide werden sechs menschliche Bedürfnisse hierarchisch angeordnet – je weiter unten in der Pyramide, desto dringender ist die Befriedigung des Bedürfnisses laut Maslow. Erst wenn die auf der niedrigeren Stufe stehenden befriedigt sind, widmen sich Menschen den nächst höheren. ABER: Nicht für alle Menschen gilt diese Rangordnung, d.h. für unterschiedliche Menschen können sich unterschiedliche Reihungen ergeben – individuelle Wünsche und Vorstellungen, aber auch Lebensumstände spielen dabei eine Rolle.

Die genannten Bedürfnisse werden in zwei Gruppen eingeteilt: Defizit- und Wachstumsbedürfnisse. Hier eine andere Auflistung, angelehnt an Maslow:

Defizitbedürfnisse:

führen zu Leidensdruck, wenn sie nicht erfüllt werden

- > Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf
- > Gesundheit (physisch und psychisch)
- > Sicherheit, Wohnen, Finanzielles
- > Soziale Bedürfnisse

Wachstumsbedürfnisse: schaffen Genugtuung, wenn sie erfüllt werden, sind aber nicht überlebensnotwendig. Die persönliche Weiterentwicklung steht dabei im Zentrum.

- > Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit
- > Anerkennung, Erfolg
- > Selbstverwirklichung, Kunst/Kreativität
- > Erfüllung, spiritueller Sinn

Nachdem Maslows Theorie kurz vorgestellt wurde, wird nun versucht die Kärtchen, die schon in der Mitte liegen, den unterschiedlichen Bedürfnissen zuzuordnen. Sprecht gemeinsam über die eigenen Beispiele: Welches Bedürfnis steckt z.B. hinter dem Wunsch nach einem neuen Handy, einem tollen Job oder einem ausgezeichneten Schulerfolg? Was brauche ICH für ein glückliches Leben?

Das brauche ICH für ein erfülltes Leben:

Diese Bedürfnisse stecken dahinter:

Reihung: _____ Derzeit befriedigt: _____

1 10

Darauf habe ich Einfluss: Das kann ich tun: _____

ja nein

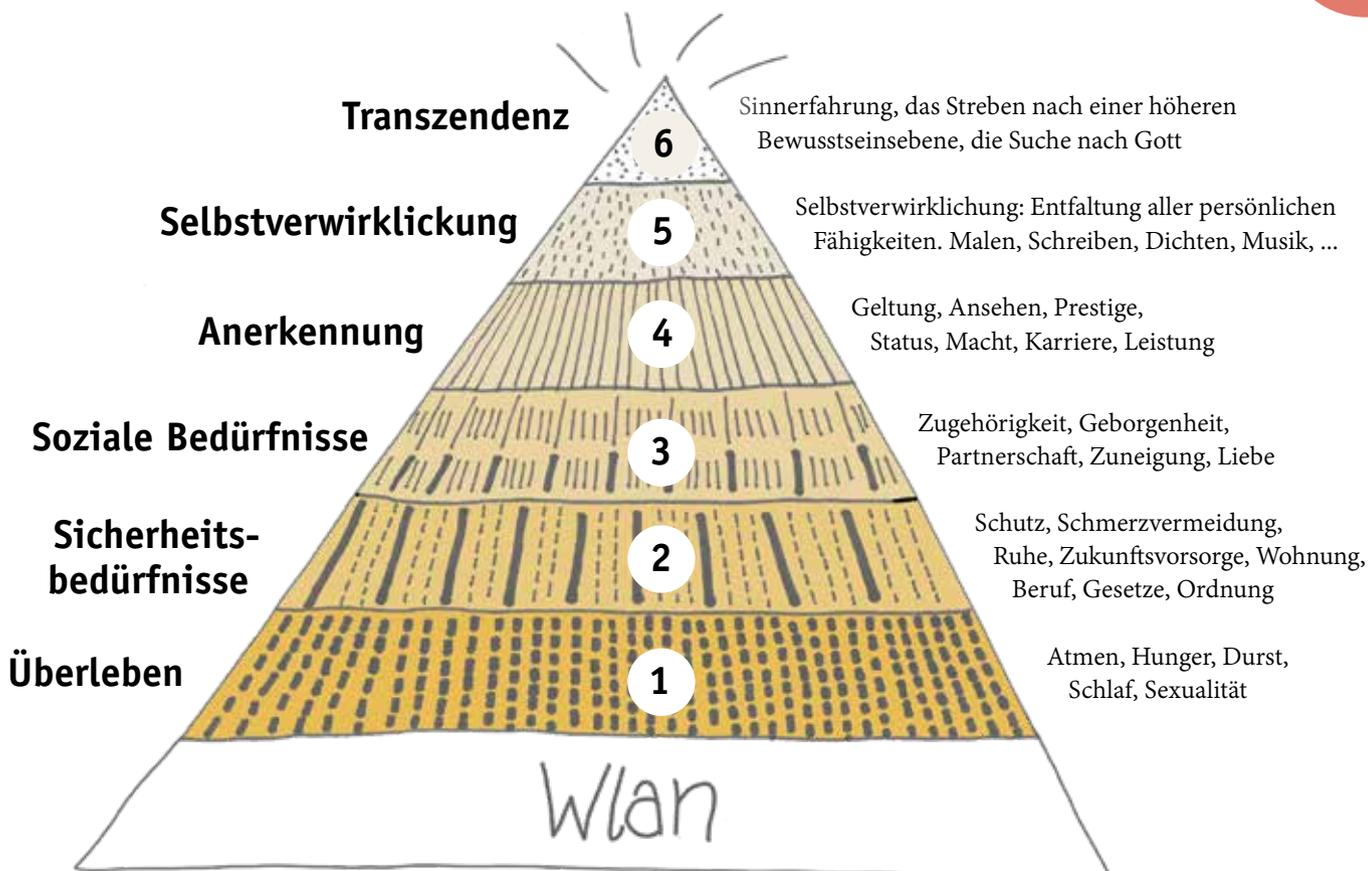


Der letzte Teil der Gruppenstunde legt den Fokus auf die je eigenen Bedürfnisse. Dazu bekommt jede/r eine Vorlage (A4 Zettel) für einen „Bedürfnis-Planer“.

Welche 5 Dinge sind dir besonders wichtig? Was brauchst du für ein erfülltes Leben? Einige Beispiele dafür liegen bereits in der Mitte, neben diesen Kärtchen kann auch ein Blick aufs Handy hilfreich sein: Welche Bilder/Fotos lassen das Herz vor Freude hüpfen, wo stellt sich ein wohlig warmes Gefühl ein und warum? Notiert die „Glücklich-Macher“ (z.B. Geburtstagsfeier, Urlaub am Meer,...) und überlegt zu zweit oder in der Kleingruppe, welche Bedürfnisse hinter den Dingen stecken könnten.

Wenn jede/r seine/ihre fünf wichtigsten Dinge gefunden hat, werden sie in die Liste eingetragen und die restlichen Felder ausgefüllt. Die Planer können gestaltet und, da Zettel gerne verloren gehen, auch mit dem Handy abfotografiert werden. So kann man auch unterwegs öfter mal einen Blick darauf werfen. Sprecht in den kommenden Gruppenstunden zu Beginn oder am Ende über die Liste und deren Umsetzung (ob erfolgreich oder weniger erfolgreich).

! Tipp: Es kann hilfreich sein, wenn du als Gruppenleiter/in bereits im Vorfeld eine solche Liste ausgefüllt und gestaltet hast und diese als Beispiel mitbringst.



Helene ist Fachreferentin für Jüngerschaft und Lebenswelt. Bei Fragen rund um die Themen Jüngerschaft, Spiritualität und Schulpastoral erreichst du sie unter 0676 7653507 oder unter h.charlewood@edw.or.at

