

# Veränderungslexikon

---

*„Du musst nicht  
schneller sein als  
der Tiger, nur  
schneller als der  
Andere.“*

---

Von Dipl.-Psych. Martina Schmidt-Tanger

## **Menschliche Grundbedürfnisse: Sicherheit, Bindung und Selbstwert**



Heute geht es um menschliche, emotionale Bedürfnisse, die seit Tausenden von Jahren als Hirnstrukturen bei uns angelegt sind und Veränderung entweder beschleunigen oder verlangsamen.

An erster und oft wichtigster

Stelle stehen **Sicherheit und Kontrolle**.

Uns geht es einfach besser, wenn wir wissen, dass uns das Dach nicht auf den Kopf fällt, wir nicht angegriffen werden und wir etwas zu essen haben. Oder kurz gesagt: wenn unser physisches Überleben sichergestellt ist, können wir entspannen. Daher sorgen wir für unsere Sicherheit und lieben die Kontrolle über Situationen. Wenn wir genau wissen, was passiert, bzw. uns nicht passiert, glauben wir, alles im Griff zu haben. Die sichere Höhle, der volle Bauch, die Rente, der Bausparvertrag, die Krankenversicherung, der sichere Beamtenjob, das zeitlich terminierte Baby, der Eckplatz im Restaurant, das sind alles Manifestationen unseres Sicherheitsbedürfnisses.

Sicherheit in großen, lebensentscheidenden Dingen ist natürlich letztlich eine Illusion, daher kann das Kontrollieren alltäglicher, menschlicher Interaktionen wenigstens eine kleine Erfahrung von Sicherheit bieten (die freilich manchmal etwas aus dem Ruder läuft, wenn jemand z.B. kontrollieren muss, ob die Herdplatten aus oder die Autotür abgeschlossen ist).

Das zweite Bedürfnis ist **Bindung**. Wir wollen nicht allein sein, wir wollen zu anderen gehören, Mitglied einer Gruppe sein. Nicht unbedingt nur aus Fortpflanzungsgründen, sondern auch aus dem einfachen Grund, dass, wenn wir zu zweit sind und



der hungrige Tiger kommt, sich die Chance halbiert gefressen zu werden. Sind wir zu dritt, muss ich nicht schneller rennen als der Tiger, sondern nur schneller als die beiden anderen.

Auch sichert die Bindung an eine Familie/Gruppe natürlich mein Überleben in vielfältigster Form, gerade in „schwachen“ Phasen, wie bei Schwangerschaft, in der Kindheit, bei Krankheit, bei Verletzung oder im Alter.

### **Wussten Sie's**

Auf Island waren früher keine Gefängnisse notwendig. Wer der Gemeinschaft geschadet hatte, wurde einfach ausgeschlossen und in der Mitte der Insel, in der Steinwüste, allein ausgesetzt, was meist den sicheren Tod bedeutete. Ohne Bindung gibt es weniger Sicherheit.

Das dritte Grundbedürfnis ist schon etwas luxuriöser als die beiden zuerst genannten. Es ist der Wunsch nach Erhöhung oder zumindest Erhalt des eigenen **Selbstwerts**. Das Gefühl in „Ordnung zu sein“, von anderen geachtet, respektiert und anerkannt zu werden, kann natürlich von seinem Ursprung her auch als ein Sicherheitsbedürfnis gesehen werden, nämlich mit dem Ziel, Teil der schützenden Gemeinschaft zu bleiben. Wir möchten geliebt und geschätzt werden. Von anderen das „*Ja des Sein-dürfens*“ *zugesprochen zu bekommen*“ (Martin Buber) ist sowohl Herzensbedürfnis als auch eine nachhaltige, emotionale Überlebensgrundlage.



Hier als Audio: 3,5 Min

[www.schmidt-Tanger.de](http://www.schmidt-Tanger.de) Seminare – Ausbildungen – Coaching

Mehr im Buch dazu: Martina Schmidt-Tanger, Change –Raum für Veränderung