

WÜNSCHE, BEDÜRFNISSE UND SELBSTVERWIRKLICHUNG: Ein Gedankenexperiment

1. Einleitung

„Zu unterscheiden zwischen dem, was wir brauchen, dem, was wir wollen und dem, was wir *wirklich* wollen, ist die Kunst des Lebens.“

Unbekannt



2. Reflektieren

Was sind die grundlegenden Dinge, die du zum Leben brauchst? Woher kommen diese Dinge?

i Saubere Luft zum Atmen, sauberes Trinkwasser, gesundes und ausreichendes Essen, ausreichend Schlaf: Diese Dinge sind essentiell für unser Wohlbefinden, deswegen nennt man sie auch Grundbedürfnisse. Diese Grundbedürfnisse können wir nur befriedigen, wenn wir eine intakte Umwelt haben.

Wasser, Essen, Medizin, Luft zum Atmen – ohne diese Dinge können wir langfristig nicht überleben, wir brauchen sie, um unsere physiologischen Grundbedürfnisse zu erfüllen. Aber was brauchen wir noch? Gibt es immaterielle Bedürfnisse, die wir brauchen, um gut leben zu können?

i Was ist zum Beispiel mit Frieden? Mit der Sicherheit, dass wir nicht auf der Straße abgestochen werden? Was ist mit Freunden? Mit Zuneigung und Liebe?



3. Aufgabe

Sagen wir, wir haben genug zu essen und zu trinken, außerdem ein Dach über dem Kopf. In unserem Land gibt es keinen Krieg, wir haben Freunde, die wir mögen und Eltern die uns lieben. Nun wird es schwierig: Was wollen wir noch?

Schreibe eine Liste mit 20 Dingen, die du in dieser Situation noch haben willst.

Immer mehr zu wollen macht uns auf die Dauer nicht glücklich, da wir nie zufrieden sein werden. In „zufrieden“ steckt das Wort „Frieden“. In den Religionen spielt die Idee des inneren Friedens und des Weltfriedens eine große Rolle. Wenn die Menschen ihren inneren Frieden nicht gefunden haben, kann es auch keinen Weltfrieden geben. Um trotzdem friedlich miteinander leben zu können, ist es deshalb wichtig, in sich hinein zu hören und zu fragen: Was will ich eigentlich wirklich? Und was glaube ich nur zu wollen, weil ich es in der Werbung gesehen habe oder weil meine Freunde mir sagen, dass ich es will oder weil ich glaube, es wollen zu müssen, um nicht uncool zu sein?

Streich von der Liste mit 20 Dingen diejenigen, die du eigentlich nicht wirklich willst. Wie viel bleibt am Schluss noch übrig mit Dingen, die du wirklich willst? Wenn du dich auf diese Dinge konzentrierst, hast dich dann selbst verwirklicht?