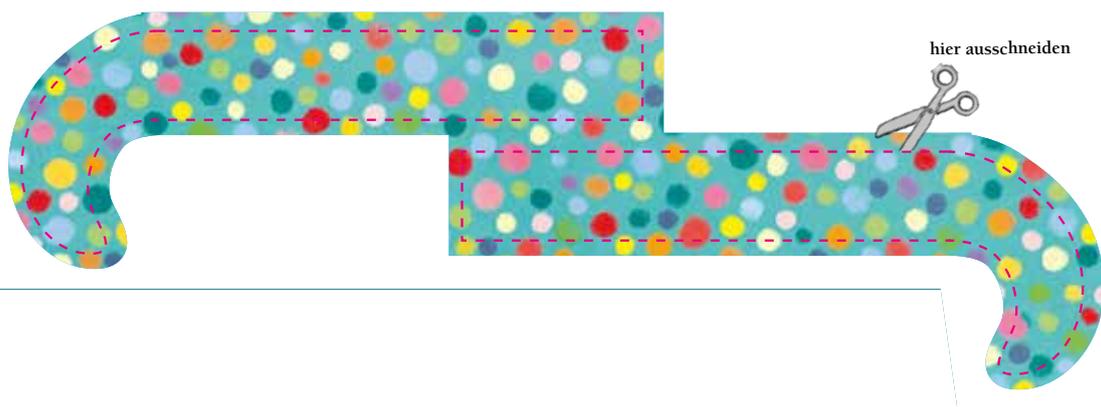


Mummel-Bedürfnis-Brille

Dieses Blatt, wenn möglich, auf etwas dickerem Papier ausdrucken.
Die Brille und die Bügel entlang der pinken gestrichelten Linie ausschneiden,
an der weiß gepunkteten Linie knicken und die Bügel ankleben.



DIE BEDÜRFNISBRILLE:

Was brauch ich und was brauchst du?

Wenn etwas nicht so klappt, wie wir uns das vorstellen, toben in uns oft große Gefühle: Traurigkeit, Enttäuschung, Ärger, Frust und Wut. Doch hinter diesen großen Gefühlen verstecken sich oft ganz andere Dinge. Dinge, die wir brauchen, die wir vermissen, die uns jetzt gut tun würden. Das sind unsere Bedürfnisse.

Steigt in dir also mal wieder Ärger, Wut oder Enttäuschung auf, setz doch mal diese Bedürfnisbrille an und schau ganz genau hin: Was fehlt dir gerade? Und was würde dir jetzt gut tun? Oft fallen uns dabei erstmal ganz konkrete Dinge ein: Dass wir gerne ganz viel Eis hätten, oder eine supertolle Puppe, oder Eltern, die niemals arbeiten müssen, müde oder genervt sind. Das sind aber keine Bedürfnisse, sondern Wünsche. Sie können uns zeigen, wo unsere Bedürfnisse liegen, sind aber nur ein Weg, sie zu erfüllen. Wünschst du dir zum Beispiel ganz viel Eis, kannst du dich fragen: Was würde dir so ein Eisberg geben? Was genau würde dich daran glücklich machen? Geht es dir ums Essen? Oder eher um das Gefühl, was Besonderes zu bekommen? Und wenn du dir wünschst, deine Eltern müssten nie arbeiten – wünschst du dir dann nicht einfach mehr Zeit mit ihnen?

Siehst du mit der Bedürfnisbrille auf der Nase, was dir fehlt, kannst du mit den Menschen um dich herum darüber sprechen. Statt wütend rumzuschreien kannst du jetzt benennen, was du brauchst. Zum Beispiel: Mal wieder was besonderes unternehmen. Oder: Dass Mama und Papa jetzt mal das Telefon weglegen und dir zuhören.

Leider ist die Bedürfnisbrille nicht zaubern: Auch wenn du Bedürfnisse benennst, gibt es keine Garantie, dass sie gleich erfüllt werden können. Aber: Wenn ihr in eurer Familie wisst, wer was braucht, könnt ihr leichter Wege finden, wie es euch allen gut gehen kann. Lass deshalb ruhig auch mal deine Eltern oder Geschwister durch deine Bedürfnisbrille gucken, wenn sie schlecht drauf sind – so können auch sie entdecken, was wirklich hinter ihren großen Gefühlen steht, und dafür sorgen, dass auch sie bekommen, was sie brauchen.



Deine Nora Imlau