

Barbara Methfessel und Hermann Schöler

## „Bedürfnisse“ – Vorbemerkungen zu einem häufig genutzten Begriff

Bedürfnisse und ihre Befriedigung scheinen im Leben eines Menschen ebenso *basal* wie *banal* zu sein, sichern sie doch das Überleben, die Entfaltung der Persönlichkeit und die soziale Integration. Dessen ungeachtet, ist die *Kompetenz zur Reflexion* sowohl der Bedürfnisse wie der Bedeutung des Konsums und seiner Bedingungsfaktoren ein wichtiges Ziel der Ernährungs- und Verbraucherbildung.

**Schlüsselwörter:** Bedürfnis, Bedürfnisbefriedigung, Fachdidaktik Ernährungs- und Verbraucherbildung

### “Needs”—preliminary remarks on a widely used term

Needs and their satisfaction seem as *basic* as they are *banal* in a person’s life, as they ensure survival, the development of personality, and social integration. Nevertheless, the *competence to reflect* on the needs as well as on the significance of consumption and its conditioning factors is an important goal of nutrition and consumer education.

**Keywords:** needs, satisfaction of needs, subject didactics of nutrition and consumer education

---

Was den Menschen letztlich zum Handeln veranlasst,  
ist nicht die Deckung seiner Bedarfe,  
sondern die Befriedigung seiner Bedürfnisse.  
(Bauer-Söllner, in Blosser-Reisen, 1980, S. 99)

## 1 Warum es sich lohnt, sich mit Bedürfnissen zu beschäftigen

Jedem menschlichen Verhalten und Handeln<sup>1</sup> liegen physiologische, psychische und soziokulturelle Gegebenheiten zugrunde, die Verhalten oder Handeln auslösen, leiten oder verändern. Zu diesen Gegebenheiten zählen physiologische Mangelzustände wie Hunger und Durst oder psychische Gegebenheiten/Erleben wie Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Motive. All diese Gegebenheiten sind zwar nicht direkt beobachtbar, aber niemand wird leugnen, dass sie für Verhalten und Handeln wirksam sind. In diesem Themenheft stehen Bedürfnisse im Fokus, ein Begriff, der in vielen Kontexten, in denen es um Ernährung, Konsum und Gesundheit geht, verwendet wird.

## | Bedürfnisse – Vorbemerkungen

Im Alltag dient Bedürfnis der Kennzeichnung unterschiedlicher Begehrlichkeiten, man hat ein „Bedürfnis“ nach einer Zigarette, einem Döner oder einer Beziehung. Im Duden<sup>2</sup> wird Bedürfnis als „Wunsch, Verlangen nach etwas; Gefühl, jemandes, einer Sache zu bedürfen, jemanden, etwas nötig zu haben“ gekennzeichnet. Wissenschaftlich sind eine Operationalisierung und eine einheitliche Definition von Bedürfnis schon schwieriger. Disziplinen übergreifend könnte man sich mit von Herrmann (1832, zitiert nach Blosser-Reisen, 1980, S. 99) aber einig sein: Bedürfnis beschreibt demnach das „Gefühl eines Mangels, verbunden mit dem Streben, diesen Mangel zu beseitigen“.

Wie Bedürfnisse definiert werden, dürfte Jugendlichen vermutlich ziemlich egal sein. Anders wäre es aber, wenn eine Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen für sie selbst, ihre Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt und für ihre Lebensqualität relevant wäre. Im Folgenden soll genau diese Relevanz aufgezeigt und begründet werden: Kenntnisse über Bedürfnisse und die Wege ihrer Befriedigung sind sehr bedeutsam – auch und gerade für Jugendliche. Die Reflexion<sup>3</sup> eigener Bedürfnisse und ihrer Befriedigung kann durchaus sehr nützlich und bedeutsam für die Lebensgestaltung sein – und wird damit zu einem Thema im Rahmen einer Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB). In diesem Heft sollen daher wissenschaftlich begründete Vorstellungen über Bedürfnisse vorgestellt und in ihrer Bedeutsamkeit für eine Ernährungs- und Verbraucherbildung dargestellt werden.

## 2 Bedürfnisse und ihre Funktion

### 2.1 Bedürfnisse und ihre Unterschiedlichkeit

Allen wissenschaftlichen Vorstellungen über Bedürfnisse – unabhängig von disziplinbezogenen Fragestellungen und Modellierungen – liegt die Annahme zugrunde, dass sie Ausdruck physiologischen und/oder psychischen Mangels sind, der dazu motiviert, diesen Mangelzustand zu beseitigen. Die verschiedenen Bedürfnisse werden meist in Gruppen unterteilt: Aus psychologischer Sicht werden zwei Gruppen gebildet: viszerogene oder physiologische und psychologische Bedürfnisse (Städtler, 1998, S. 107). Darüber hinaus gibt es weitere Differenzierungen in sozialpsychologische Bedürfnisse (wie Zugehörigkeit), individualpsychologische Bedürfnisse (wie Achtung) oder in interpersonale Beziehungsbedürfnisse und personale Entwicklungs- und Wachstumsbedürfnisse (vgl. Grunert, 1993, S. 37).<sup>4</sup> Unhinterfragt sind die *physiologischen* Bedürfnisse, denn ohne eine Sicherung der Körperfunktionen können Menschen nicht überleben. Physiologische Regulationen dazu sind u. a. durch das Prinzip der *Homöostase* gesichert (vgl. Methfessel et al., 2020).

Übereinstimmend wird auch angenommen, dass Menschen neben den physiologischen Bedürfnissen auch als soziale Wesen wie als Individuum Bedürfnisse entwi-

ckeln. Die Zuordnungen und Bezeichnungen variieren zwar, beziehen sich aber immer auf ähnliche oder vergleichbare innere Antriebe.

Um Bedürfnisse von anderen dem Verhalten und Handeln zugrundeliegenden physischen Gegebenheiten (wie Wünschen, Interessen, Motivationen oder Motiven) unterscheiden zu können, müssen trennscharfe Kriterien vorliegen. Ein solches Kriterium könnte die Universalität sein: Ist das Verhalten bei einem psychophysischen Mangelzustand *bei allen Menschen* vergleichbar, ist das Bedürfnis also unabhängig von Kulturen? Für einige Grundbedürfnisse scheint dieses Kriterium erfüllt zu sein, selbst bei entwickelten Tierarten (wenn auch in anderen Ausprägungen) sind vergleichbare Bedürfnisse anzunehmen oder die daraus resultierenden Verhaltensweisen zur Änderung des Mangelzustandes zu beobachten. In welcher Weise die Bedürfnisse dann gestillt werden können oder welche Wünsche und Interessen daraus abgeleitet werden, unterliegt dann allerdings kulturellen Einflüssen.<sup>5</sup>

Auch für ein Bedürfnis nach *Sicherheit* gibt es zahlreiche Belege wie die angeborene Neophobie (Angst vor Neuem) oder Xenophobie (Angst vor Fremdem). Ebenso angeboren sind... Vorstellungen oder Gesellschaftsformen, beantwortet. *Neugierde* und Entdeckungslust als Gegenpart zur Neophobie. Lebewesen müssen lernfähig und lernbereit sein, um sich mit erworbenem Wissen zu behaupten und das Leben meistern zu können. Menschen können darüber hinaus *grundlegende Fragen zum Sinn und Ziel ihrer eigenen Existenz* stellen. Fragen wie: *Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich?* werden in allen bekannten Kulturen gestellt – und durchaus unterschiedlich beantwortet. Mit ihnen werden Fragen zur eigenen Person im Verhältnis zu anderen sowie Erklärungsmuster für Grundlagen und Sinn des Handelns verbunden. Diese Fragen werden in den verschiedenen Kulturen allerdings sehr unterschiedlich, z. B. in Abhängigkeit von religiösen Vorstellungen oder Gesellschaftsformen, beantwortet.

Menschen sind *soziale* Wesen. Als solche benötigen sie zum Leben und Überleben andere Menschen. Dies ist unbestritten. Aus dieser Abhängigkeit der menschlichen Entwicklung von sozialen Strukturen werden Bedürfnisse abgeleitet, die zum einen die Zugehörigkeit zu Anderen und den Umgang miteinander sowie den sozialen Status der Individuen betreffen. In Bezeichnung, konkreter Differenzierung, Zuordnung und Bezug zu den Grundbedürfnissen unterscheiden sich die verschiedenen theoretischen Ansätze und Modelle (Brandl, 2020; Methfessel, 2020).

## 2.2 Vom Mangel zur Befriedigung

Da Bedürfnisse *Ausdruck physischen und/oder psychischen Mangels* sind, stellen Fragen danach, wie sie kulturabhängig befriedigt werden, unter welchen Bedingungen sowie an welchen sozialen Werten und individuellen Zielen sie ausgerichtet werden.

## | Bedürfnisse – Vorbemerkungen

Generell gilt, dass ein Gefühl des Mangels wahrgenommen und interpretiert werden muss. *Idealtypisch* heißt dies am Beispiel des Hungers: Hungergefühle machen sich bemerkbar, und ein Mensch reagiert darauf mit der Intention, sich Essen zu organisieren, d. h. sich aufzuraffen, dieses zu beschaffen, ggf. zuzubereiten und zu essen. Dieser Prozess wird durch zahlreiche Bedingungen und Strukturen beeinflusst: Essenszeiten werden durch soziale Rhythmen bestimmt wie Arbeitszeiten und/oder den Rhythmus gemeinsamer Mahlzeiten. Reaktionen auf Hungergefühle außerhalb dieser Rhythmen können das Ignorieren des Hungers oder der Griff zu einem Snack sein.

Der *Wunsch*, schlanker zu werden (eine interindividuell unterschiedlich stark ausgeprägte Zielsetzung), kann ebenso zur Unterdrückung des Hungers führen, der dann zugunsten von personalen (wie Autonomie) und interpersonalen (wie Achtung) Bedürfnissen unterdrückt wird. Im Fall der Entscheidung zu essen, kann Appetenz (Orientierung auf ein bestimmtes Angebot) die Wahl bestimmen. Auch die Verknüpfung von Geschmack und Gefühl kann z. B. zu einem Kindergericht (wie Milchreis) greifen lassen, um nach einem schlecht begonnenen Tag z. B. wieder ein Gefühl von Geborgenheit und Akzeptanz zu erlangen (vgl. Methfessel et al., 2020).

*Bedürfnisse* sind also *Antriebskräfte* für menschliches Handeln, ihre jeweilige Bedeutung für das jeweils aktuelle Handeln kann allerdings nur aus den vermuteten Ursachen und beobachtbaren Folgen erschlossen werden (z. B. Maslow bei der Entwicklung seines Konzeptes; vgl. Methfessel, 2020).

In Ablehnung diffuser Triebtheorien oder empirisch nicht ausreichend nachweisbaren Strukturierungen von Bedürfnissen wird z. B. in der Psychologie seltener von Bedürfnissen gesprochen (ausgenommen sind meist die nachweisbaren physiologischen Bedürfnisse). Begriffe wie *Motiv* und *Motivation* werden stattdessen bevorzugt. *Motive* entsprechen jedoch nicht wie Bedürfnisse den zugrunde liegenden Antriebskräfte, sondern sind eher „Richtungsgeber“. Ein Motiv führt z. B. beim Bedürfnis Hunger zur Suche und zur Aufmerksamkeit auf Nahrungsmittel oder Speisen. Damit können dann bestimmte konkrete, materielle und immaterielle Objekte gefunden werden, der *Bedarf* kann gedeckt werden, mit denen Bedürfnisse befriedigt werden könnten. Für die Ernährungs- und Verbraucherbildung ist eine (Selbst-)Reflexion des „Wegs“ vom Gefühl des Mangels hin zum konkreten Bedarfsobjekt hilfreich für das Verständnis des Handelns. Dazu sollten die Zusammenhänge zwischen den Bedürfnissen und ihre „gegenseitige Aushilfe“ gewusst und beachtet werden.

### 3 Alltagsgerechte und problematische Befriedigungen

Manchmal, wenn ich Ruhe brauche,  
setze ich mich in meine Bonbonniere,  
und ein Gummibärchen hält mir die Hand.

Mit diesem Graffito leitet Grunert (1993, S. 2) ihre Arbeit zur engen Verflechtung von Essen und Emotionen ein. Essen eignet sich sehr gut für die Selbstregulierung von Emotionen. Diese Ersatzbefriedigung kann beruhigen, und eine Nahrungsaufnahme führt zur Ausschüttung von Stimmungsaufhellern. Dies gilt insbesondere bei der Verknüpfung von Geschmack und positiven Emotionen. Zudem kann die Nahrungsauswahl oder ein bestimmtes Ernährungskonzept u. a. als Symbol des Lebensstils und damit der Integration und Distinktion dienen (vgl. Methfessel et al., 2020).

Viele Alltagshandlungen können mehrere Bedürfnisse bedienen, zumindest kurzfristig. So können sich Bedürfnisse quasi „gegenseitig aushelfen“. Ein neues Kleidungsstück kann das Selbstbewusstsein und gleichzeitig die Bereitschaft zur Interaktion und zu sozialen Beziehungen stärken. Bedürfnisse können aber auch gegensätzlich sein oder konkurrieren: Kann man z. B. nicht gleichzeitig mehrere Bedürfnisse bedienen, müssen situationsbezogene Rangordnungen bestimmt werden (Ausschlafen oder den frühen Morgen für Fitnesstraining nutzen).

Da im Leben nicht alle Bedürfnisse immer und sofort befriedigt werden können, kann eine solche „Aushilfe“ durch ein Bedürfnis, bei dem nicht direkt ein Mangel besteht, durchaus eine Hilfe im Alltag und insofern auch notwendig sein. Wenn zur Bedürfnisbefriedigung aber immer (öfter) eine „Ersatzbefriedigung“ gesucht wird, kann diese Form der Befriedigung nicht nur unwirksam werden, sondern sogar problematische Folgen haben (wie Sucht oder suchtähnliches Verhalten).

Eine angemessene Bedürfnisbefriedigung hängt also von vielen Einflussfaktoren ab – auch von der Fähigkeit zu einem reflektierten Handeln.

### 4 Reflexion dient der Bedürfnisbefriedigung

Wissen über grundlegende Bedürfnisse sowie zur Differenzierung von Bedürfnissen, Motivationen, Wünschen und Bedarf ist basal, um Verhalten reflektieren zu können. Wissen dient in der Regel auch einer alltagsgerechten und selbstbewussten Regulation von Emotionen.

Vor allem Wissen und Reflexionsfähigkeit sind insbesondere erforderlich, um mit Marketingstrategien umgehen zu lernen, mit denen professionell zielsicher und erfolgreich Bedürfnisse aktiviert und Produkte zur Befriedigung angeboten werden, die nicht oder nur bedingt zur Befriedigung geeignet sind (vgl. auch Brandl, 2020; Häußler, 2020; Methfessel et al., 2020). Die Grenzen zwischen Konsum und Genuss, von Konsum einerseits sowie Verführung und Fehlleitung andererseits, sind fließend. Ein neues Smartphone verändert nicht den Menschen, kann aber durchaus Auswir-

## | Bedürfnisse – Vorbemerkungen

kungen auf die Möglichkeiten haben, Beziehungen zu gestalten und auch eine größere soziale Akzeptanz zu erlangen. Letzteres ist gerade für Jugendliche von Bedeutung.

Die Fähigkeit zur Reflexion der Bedürfnisse und der Bedeutung des Konsums zu ihrer Befriedigung ist daher ein wichtiges Ziel der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Es wurde im Referenzrahmen von REVIS (2005) als Kompetenz aufgenommen. Seine Bedeutung wird in der Überarbeitung des Referenzrahmens noch einmal betont (Schlegel-Matthies et al., i. Vorb.).

### Anmerkungen

- 1 Physiologische und psychische Gegebenheiten sind nicht direkt beobachtbar. Verhalten ist hingegen beobachtbar, es muss aber nicht intendiert und bewusst gesteuert sein. Mit Handeln ist hier bewusstes und zielgerichtetes Verhalten gemeint.
- 2 <https://www.duden.de/rechtschreibung/Beduerfnis>
- 3 Mit Reflexion sind immer alle dazu erforderlichen Prozesse des (Nach-) Denkens, Verstehens und Wahrnehmens externer und interner Vorgänge gemeint. „Als Selbstreflexion bezeichnet man die Fähigkeit des Menschen, über die eigene Situation nachzudenken. Reflexionen von äußeren oder inneren Beobachtungen können als Chancen zum Erkennen von Problemen und Ansatzpunkten für Veränderungen angesehen werden. Selbstreflexion setzt das Vermögen zur differenzierten Selbstbeobachtung und eine gewisse Distanz zu sich selbst voraus“ (Stangl, 2020). Um Missverständnisse zu vermeiden: Im Unterricht geht es dabei um das Wissen über die Zusammenhänge zwischen Bedürfnissen und Bedürfnisbefriedigungen und um die Reflexion der Bedingungsfaktoren für das Verhalten und Handeln – und nicht um die individuelle „öffentliche Selbstoffenbarung“ der Schülerinnen und Schüler.
- 4 Die drei Aufgaben bzw. Funktionen Lebensgestaltung zum Überleben, Persönlichkeitsentfaltung und Bildung der Kultur des Zusammenlebens werden häufig als zentral für die Haushaltswissenschaft beschrieben (von Schweitzer, 1988, S. 230). Sie lassen sich jeweils den oben genannten Gruppen zuordnen, nämlich (der obigen Reihung folgend) den physiologischen, individualpsychologischen und sozialpsychologischen Bedürfnissen (vgl. Häußler, 2020).
- 5 Falls die Grundbedürfnisse kulturübergreifend sind, dann beinhalten viele Begriffe und Kategorien in Literatur oder Alltagssprache bereits kulturelle Wertungen (wie „wahre und falsche Bedürfnisse“ oder „Grund- und Luxusbedürfnisse“; vgl. Grunert, 1993, S. 33).

## Literatur

- Blosser-Reisen, L. (1980). *Grundlagen der Haushaltsführung: Eine Einführung in die Wirtschaftslehre des Haushalts*. Schneider.
- Brandl, W. (2020). Bedürfnis und Konsum – ein biopsychosozialkomplexes Phänomen und prototypische Ansätze der Erklärung und Deutung. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 11-41. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.02>
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Hogrefe.
- Grunert, S. C. (1993). *Essen und Emotionen. Die Selbstregulierung von Emotionen durch das Eßverhalten*. Beltz.
- Häußler, A. (2020). Perspektiven einer haushaltswissenschaftlichen Betrachtung des Bedürfnisbegriffs. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 56-68. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.04>
- Kluß, N. (2020). Von der „unbändigen“ Lust und dem kulturell erwünschten Maß des „rechten“ Genusses. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 87-104. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.06>
- Maslow, A. H. (2018). *Motivation und Persönlichkeit*. Rowohlt.
- Methfessel, B. (2020). Maslows Bedürfnistheorie und ihre Bedeutung für die Fachdidaktik. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 69-86. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.05>
- Methfessel, B., Oliva Guzmán, R. A. & Lührmann, P. (2020). Bedürfnisbefriedigung durch Essen und Trinken. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 105-136. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.07>
- REVIS. (2005). *Ernährung und Verbraucherbildung im Internet*. <http://www.evb-online.de/index.php>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Schlegel-Matthies, K., Bartsch, S., Brandl, W. & Methfessel, B. (i. Vorb.). *Konsum – Ernährung – Gesundheit. Studienbuch zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*.
- Städtler, T. (1998). *Lexikon der Psychologie*. Kröner.
- Stangl, W. (2020). *Stichwort: ‚Selbstreflexion‘*. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/7084/selbstreflexion/>
- von Schweitzer, R. (1988). Die privaten Versorgungs-, Pflege- und Erziehungsleistungen im Haushalt und ihre Wahrnehmung als Haushaltsproduktion. *Hauswirtschaft und Wissenschaft*, 36(5), 230-237.

| Bedürfnisse – Vorbemerkungen

### **Verfasserin/Verfasser**

Prof.<sup>in</sup> (i. R.). Dr.<sup>in</sup> Barbara Methfessel

E-Mail: [methfessel@ph-heidelberg.de](mailto:methfessel@ph-heidelberg.de)

Internet: <https://www.ph-heidelberg.de/alltagskultur-und-gesundheit/personen/ehemalige/prof-dr-barbara-methfessel.html>

Prof. (i. R.) Dr. Hermann Schöler

E-Mail: [k40@ix.urz.uni-heidelberg.de](mailto:k40@ix.urz.uni-heidelberg.de)

Internet: <https://www.ph-heidelberg.de/schoeler-hermann/startseite.htm>