

Selber machen

Neben dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist der Wunsch nach Autonomie unsere höchste Antriebskraft. Ausgeglichene, sozial kompetente Menschen gelingt es, beides unter einen Hut zu bringen. Sie können sich für die eigenen Belange einsetzen, wenn es ihnen wichtig ist, und sich gleichzeitig zurücknehmen, wenn es für die Zusammenarbeit notwendig ist, ohne dass ihnen die Krone vom Kopf fällt. Die Balance aus Durchsetzungs- und Anpassungsvermögen macht unsere soziale Kompetenz aus und ist wie ein Tanz, den manche besser tanzen als andere. (vgl. Kanning, Uwe Peter, 2. überarbeitete Aufl. 2009, Diagnostik sozialer Kompetenzen. Göttingen: Hogrefe Verlag.)

Bei Kindern gibt es Phasen, wo das Streben nach Selbstständigkeit besonders deutlich hervortritt. „Selba machen, selba machen!“, schreit der ansonsten sonnige vierjährige Joscha und will unbedingt selbst das Päckchen für Mama einpacken, die am nächsten Tag Geburtstag hat. Er darf es, und sein Vater unterstützt ihn dabei. Die elfjährige Suse macht einen großen Schritt, als sie beim Abendessen verkündet, dass sie dieses Jahr im Sommer mit ihrer Freundin Maja bei der einwöchigen Kinder- und Jugendfreizeit mitfahren möchte, ganz ohne Eltern. So werden neue Erfahrungen gemacht, die Kinder wachsen und reifen.

Autonomie zu erlangen und zu erhalten ist ein Bedürfnis, das auch für uns Erwachsene bestimmend ist, deshalb repariert beispielsweise unser Nachbar Wolfgang am liebsten alles selbst. Erst neulich hat er nach einer langen Recherche im Netz den tückischen Fehler in den Tiefen seiner Kaffeemaschine gefunden und behoben.

Übung

Finde einen Bereich, in dem du gerne autonomer wärst. Würdest du gerne dein Fahrrad oder gar deinen Laptop selbst reparieren können? Deine Hosen selber kürzen? Tomaten pflanzen und ernten? Lass dich von der Sonnenkind-Kraft des „Selbamaehens“ anstecken und setze alles daran, diese Fähigkeit zu erwerben. In größeren Städten gibt es mittlerweile Gemeinschafts-Reparaturwerkstätten. Da kann man mithilfe anderer seine kaputten Sachen reparieren und so der

Wegwerfgesellschaft ein Schnippchen schlagen. Außerdem werden in der Reparaturwerkstatt beide Bedürfnisse bedient: das Autonomiebedürfnis und das Zugehörigkeitsbedürfnis.

Mini-Variante: Stopfe mal wieder deine Socken.

Inspirationsquelle: „Selba machen“

© Julia Tomuschat