

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind für mich der Dreh- und Angelpunkt der Gewaltfreien Kommunikation. Warum? Weil sie das Potenzial haben, Verbindung zu schaffen und nah an unseren Kern zu gelangen. Plötzlich sehen wir unsere gemeinsame Menschlichkeit, erkennen: „Ah, das wonach du dich sehnst, kenne ich auch!“ Dann können wir unser Herz wieder öffnen, statt Gegnern sehen wir verschiedene Wege, für das Leben zu sorgen. Nun können wir kreativ werden und nach Wegen suchen, die für alle funktionieren. Doch kennt Ihr das auch, dass sich nach unserem noch etwas unbeholfenen Ausdruck in Bedürfnis-Schlagwörtern, eher Befremdung statt Verbindung breit macht?

Es besteht die Gefahr, dass wir Bedürfnisse als leere oder volle Gläser ansehen, von denen wir meist nur sprechen wenn sie leer sind. Ich hingegen sehe sie eher als Qualitäten des Lebendigen. Das Leben versucht in Vielfalt durch verschiedene Qualitäten für Erfüllung und Verwirklichung zu sorgen, so wie auch eine Malerin verschiedene Farben nutzt, bis ein wunderbares Kunstwerk entstanden ist. Die jeweilige Qualität in einem Wort zusammenzufassen ist nur ein Versuch, sie zu beschreiben, es kann eine Ahnung davon vermitteln, was gemeint ist. Das Wort ist jedoch nicht die Qualität selbst, diese existiert darüber hinaus – ob erfüllt oder unerfüllt! – in unserem Erleben, Empfinden, im Körper... als Verbundenheit mit dem Leben.

Hier habe ich einige Möglichkeiten zusammengefasst, wie ich über Bedürfnisse spreche, ohne sie auf ein (manchmal allzu knappes) Wort zu reduzieren (inspiriert wurde ich dazu von Georg Tarne und seinen Bedürfnis-Karten, die bei keinem meiner Seminare fehlen dürfen):

Möglichkeiten, Bedürfnisse in Alltagssprache ausdrücken

- mir ist wirklich wichtig,
- mir liegt ... am Herzen
- ich möchte...
- ich will vertrauen, dass...
- ich schätze...
- ich wünsche mir...
- ich lege Wert auf...
- ich will erleben, dass...
- ich will wirklich gerne...
- ich brauche...
- ich sehne mich nach...
- mir bedeutet...viel

Wertschätzung

Spüren, dass ich wichtig bin und mein Dasein und Handeln wertvoll ist

Zeit (Ressourcen) sinnvoll nutzen

Meine Zeit (Geld, Aufmerksamkeit...) für etwas verwenden, das mir wichtig ist

Wirksamkeit

Etwas tun, das einen Effekt in der Welt hat, Spuren hinterlassen, zu Veränderung beitragen

Inspiration

Etwas neues erleben, mitkriegen, was es noch so alles gibt, neue Ideen und Perspektiven bekommen

Spiritualität

Mich als Teil von etwas größerem wahrnehmen, in Kontakt mit der Welt und dem Leben sein

Zugehörigkeit

Dass ich mitmachen kann, ein Teil bin, einbezogen bin, dazugehöre

Stabilität

Wissen, wie die Dinge sind und mich darauf verlassen können

Akzeptanz

So angenommen sein, wie ich bin, willkommen sein

Zum Leben beitragen

Etwas für andere tun, helfen können, teilen, etwas zum Wohle anderer beitragen, die Welt für mich und andere schöner machen

Trauern

Raum für Enttäuschung und Schmerz haben, Abschied nehmen können, unerfüllte Bedürfnisse anerkennen

Orientierung

Die Übersicht haben, planen können, mich zurecht finden

Spiel und Spaß

Leicht und lebendig, ungezwungen, spontan sein, Spaß haben, wie ein Kind sein, etwas allein aus Freude daran tun

Rücksichtnahme

Dass meine Bedürfnisse mit im Blick sind, dass Menschen darauf achten, welche Auswirkungen ihre Handlungen auf andere haben

Kreativität

Etwas selber machen, aus mir heraus entstehen lassen, gestalten, etwas neues erschaffen, mich ausdrücken

Autonomie

Die Wahl haben, selbst entscheiden, über mich und mein Leben selbst bestimmen

Integrität

Nach meinen eigenen Werten handeln, dass Menschen das, was sie sagen, auch leben

Gemeinschaft

Mich als Teil einer Gruppe erleben, Zusammensein, zusammen gehören