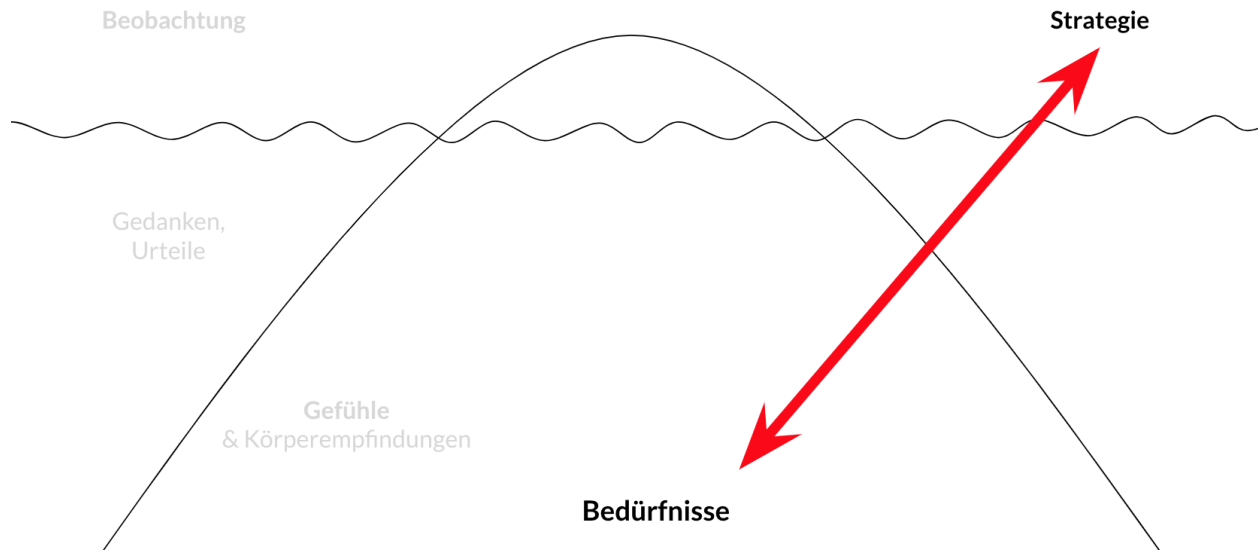


5. Kurstag: Bedürfnisse und Strategie

Landkarte meines Bewusstseins



Für mich ist die Schlüsselunterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien eine der wichtigsten Erkenntnisse in der Kommunikation oder sogar in meiner ganzen Lebenshaltung. (Nur die Wirkung der Empathie, die natürlich damit zusammenhängt, hat für mich noch mehr Faszination.)

Was ist ein Bedürfnis?

Meine Bedürfnisse sind mein Lebensantrieb und alles, was ich fürs Überleben brauche, in einem. Wenn ich mich damit verbinden kann, bewusst spüre was mein Organismus in die Welt bringen möchte, sprühe ich vor Kraft und Motivation.

→ **Bedürfnisse sind die Essenz dessen, was mein Organismus braucht und erleben will.**

Bedürfnisse sind die abstrakten Qualitäten oder der Geschmack der Erlebnisse, die meine Seele sich wünscht. Z.B. Liebe, Geborgenheit, Freiheit, Nahrung, Vertrauen ...

Bedürfnisse sind wie kleine Babies in meinem Herzen. Unschuldig, schutzlos, roh, echt, vibrierend, pures Leben und direkt verbunden. Sie pendeln zwischen zwei Polen: **Lachen**

oder **Weinen**. Anders gesagt, wenn ein Bedürfnis **erfüllt ist, feiert dieser Teil in mir**. Wenn ein Bedürfnis **nicht erfüllt ist, trauert dieser Teil in mir**.

Das Bild der Bärenmutter, die bedingungslos und kraftvoll für all ihre Bärenbabys einsteht, gefällt mir. Analog dazu sehe ich den Sinn des Lebens darin, alle (meine) Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen.

Dieser essentielle Kern ist gleichzeitig auch Verbindungsquelle zu allen anderen Menschen und allem Leben. Kann ich mich in der Verletzlichkeit meiner Bedürfnisse zeigen, öffnen sich tendenziell auch die Herzen anderer Menschen dafür. Umgekehrt genauso, wenn ich die Schönheit der Bedürfnisse meiner Mitmenschen sehe, verbindet sich mein Wunsch oft mit ihrem Wunsch.

Ist das nicht egoistisch? - Exkurs

“Der Sinn des Lebens ist es, für meine Bedürfnisse einzustehen!” mag auf den ersten Blick individualistisch oder gar egozentrisch klingen. Doch, so wie ich es erlebe, sind meine Bedürfnisse Ausdruck des Lebensursprungs, den ich mit aller Existenz teile. Dadurch sind sie untrennbar mit allen Lebewesen, insbesondere Menschen, verbunden. Z.B. ist mein zentralstes Bedürfnis immer wieder “Beitragen zum Wohle der Menschen”.

Ich sehe diese untrennbare Verbindung meiner Bedürfnisse mit den Bedürfnissen aller andern auch im Aussen: Wer mag es, mit anderen zusammenzuleben, deren Bedürfnisse unerfüllt sind? Ich kann mich nur mit viel Aufwand und dem Schmerz der Isolation versuchen, von der intrinsischen Verbundenheit mit allem Leben abzuschotten. Z.B. auch in ökologischer Hinsicht: Die Luft, die ich atme und verschmutze, ist die gleiche Luft, die alle anderen atmen und verschmutzen.

Anstatt von mir selbst zu erzählen, wie ich es gerade in diesem Exkurs gemacht habe. Könnte ich auf die Frage “Ist das nicht egoistisch?” empathisch antworten und der fragenden Person Raum geben. Z.B. angefangen mit einer Rückfrage: “Ist es dir wichtig, dass wir aufeinander Rücksicht nehmen?”

Strategie im Unterschied zu Bedürfnissen

So toll es ist, in der abstrakten Schönheit der Bedürfnisse zu schwelgen; ich als Mensch mit Körper will mich auch in der materiellen Aussenwelt manifestieren. Hier kommen die Strategien ins Spiel.

→ **Strategien sind konkrete Handlungen, die ich ausübe, um meine Bedürfnisse (abstrakte Qualitäten) zu erfüllen.**

Strategien sind konkret, Bedürfnisse sind abstrakt. Mit dem Akronym "PLATO" können wir untersuchen, ob es sich um ein Bedürfnis oder eine Strategie handelt. Sobald ich an einen spezifischen Vertreter der fünf Aspekte anhafte, ist es eine Strategie und kein Bedürfnis. Hier die fünf Aspekte mit je einem Beispiel:

- **P** (erson) Person *Ich will, dass mein Partner mir zuhört!*
- **L** (ocation) Ort *Ich will in meinem Ferienhaus Urlaub machen!*
- **A** (action) Handlung *Ich muss unbedingt duschen!*
- **T** (ime) Zeitpunkt *Ich will mich jetzt entspannen!*
- **O** (object) Objekt *Ich brauche Kaffee!*

Sehr oft habe ich aber den Eindruck, es sei extrem wichtig, dass genau diese konkrete Strategie umgesetzt wird. Mein Organismus verkrampft sich und Konflikte flammen auf, in mir selbst oder im Kontakt mit anderen.

Konflikte und Leid

Mein Leiden beginnt, wenn ich meine Bedürfnisse mit einer bestimmten Strategie verwechsle, wenn ich an eine spezifische Form der Bedürfniserfüllung anhafte.

Meine Kultur hat mich gelehrt, mich auf die Strategien zu fokussieren: *In der Erziehung auf Lob und Tadel, in der Schule auf Noten, im Arbeitsmarkt auf Löhne und Zertifikate, in der*

Werbung auf Produkte, im sozialen Umgang auf meine Intelligenz, Souveränität und mein äusseres Erscheinungsbild, in der Liebe auf den einen romantischen Partner...

Dadurch ist meine Aufmerksamkeit hypnotisiert auf einzelne fixe Symbole im Aussen und ich habe nur ein sehr stumpfes Sensorium dafür, was ich im Kern wirklich brauche. Was ich eigentlich brauche, um nicht nur zu überleben, sondern richtig florieren zu können, ist die Verbindung zu meinen Bedürfnissen. Erst durch das Erkennen meiner Bedürfnisse kann sich meine Lebenskraft zu entfalten beginnen und durch mich in die Welt wirken. Wie konkret diese Lebenskraft sich in Strategien umsetzt, ist zweitrangig.

(Es gibt nur sehr wenige Strategien, die ich akut zum Überleben brauche, wie z.B. Wasser, Nahrung, Sauerstoff, Temperatur, Luftdruck... Ich bin extrem dankbar dafür, dass die Konflikte in meinem Leben sich praktisch nie um eine dieser Strategien drehen.)

In meinen Augen passiert jeder Konflikt auf der Welt auf der Ebene der Strategien. Auf Bedürfnis-Ebene gibt es keine Konflikte. Die abstrakten Qualitäten der Bedürfnisse sind wie Wolken, sie können nicht kollidieren. Wenn ich die Idee habe, zwei Bedürfnisse stehen im Konflikt, dann verwechsle ich das Bedürfnis unbewusst mit einer Strategie.

Drei Beispiele, bei denen *Strategien* kollidieren:

1. Ich will *picknicken* und mein Göttibub will *Pizza beim Santa Lucia*.
 2. Ich will ins *Kino* und meine Kollegin *tanzen*.
 3. Sie will eine *offene* und er eine *monogame Beziehung*.
-

Kooperation

Wenn ich realisiere, dass mir die Strategien eigentlich egal sind, die Bedürfnisse aber wirklich wichtig, bin ich einerseits viel kooperativer im Aussen und andererseits meiner Innenwelt bzw. Authentizität viel treuer. Dazu kommt, dass ich tendenziell mehr Freude verspüre, wenn mein Gegenüber auch Freude hat (weil seine Bedürfnisse erfüllt sind). Aus diesen zwei Gründen will ich mich üben, meine Lieblingsstrategien leicht zu halten und meine Bedürfnisse besser kennen zu lernen. Im Dialog will ich mich üben, auf die Bedürfnisse hinter den vordergründigen Strategien zu fokussieren und mich genauso von den Bedürfnissen meines Gegenübers berühren lassen, wie von meinen eigenen. Und dann für alle Bedürfnisse eintreten.

Kooperation im Bild des Eisberges → Fokus weg von fixer Strategie hin zu Bedürfnissen:



Hinter den zwei Beispielen von oben könnten folgende **Bedürfnisse** stehen:

1. Ich will picknicken (**Abenteuer**) und mein Göttibub will Pizza beim S. Lucia (**Vertrautheit**).
2. Ich will ins Kino (**Inspiration**) und meine Kollegin tanzen (**Bewegung**).
3. Sie will eine offene (**Freiheit**) und er eine monogame Beziehung (**Sicherheit**).

Kreativität

Alle Kreativität kommt aus den Tiefsten aller Quellen, diesem Ursprung des Lebendigen. Nur wenn dieser Keim genug Aufmerksamkeit, Nährboden und Raum bekommt, kann er aufgehen und florieren. Dann eröffnet sich ein Raum der unendlichen Möglichkeiten.

Wenn ich mir genug Zeit und Offenheit nehme, die Schönheit aller Bedürfnisse wirklich sehen zu können, wird zu 99% die Strategie mühelos gefunden, zweitrangig oder gar obsolet.

Marshall B. Rosenberg sagt dazu: *"If both sides understand the needs of the people that they see as rivals, it is possible to resolve every conflict in the world within 20 minutes."*

In dieses kreative offene Feld der abstrakten Qualitäten zu sinken, um dann mit einer konkreten treffenden Umsetzung aufzutauchen, ist eine Kunst für sich. Wenn genug Widmung, Zeit und Entspannung vorhanden ist, erwachsen



neue kreative Lösungen ohne Forcieren von selbst. Empathisches Fokussieren auf Gefühle und Bedürfnisse kann dabei Wunder bewirken.

Zu den Beispielen: Die abstrakten Bedürfnisse können nie in Konflikt stehen, die Frage ist nur, ob sich eine konkrete Strategie für alle Bedürfnisse finden lässt:

1. Mit meinem Göttibub haben wir die zwei Bedürfnisse **Abenteuer** und **Vertrautheit** folgendermassen umgesetzt: Wir gingen mit der S.L-Pizza an seinen Lieblingsplatz im Wald, den ich noch nicht kannte, picknicken.

Was für neue kreative Strategien könnten aus den erkannten Bedürfnisse wachsen?

2. Was könnte es für Strategien geben, die sowohl **Inspiration** als auch **Bewegung** erfüllen?
3. Genauso bei **Freiheit** und **Sicherheit**, welche Strategien können beide Qualitäten erfüllen?

Mehr zur Manifestierung der Strategien lernen wir am 6. Tag, an dem es um Bitten geht.

Auf der nächsten Seite gibts noch eine Übersicht zum Unterschied von Strategie und Bedürfnis.

Schlüsselunterscheidung im Überblick: Strategie und Bedürfnis

Ich will völlig flexibel mit Strategien umgehen und entschlossen für meine Bedürfnisse eintreten.

Strategie	Bedürfnis
Konkret	Abstrakt
Persönlich	Universell
Was, wie?	Warum?
Ausserhalb von mir	In mir drin
1 Möglichkeit <i>Ich hafte an einer einzigen Möglichkeit an.</i>	1000000000000... Möglichkeiten <i>Es gibt Millionen Möglichkeiten meine Bedürfnisse zu erfüllen.</i>

Mangel	Fülle
Empfindung von Gefahr/Konkurrenz	Mitgefühl
“Ich habe Recht! Du bist falsch!”	“Oh du! Ich wünsche mir das für dich!”
Feind	Verbündete im Team
Abhängigkeit oder Unabhängigkeit	Wechselbeziehung / Interdependenz
Entweder oder	Sowohl als auch

Grossen Dank für die immense Inspiration an meinen Mentor Yoram Mosenzon und Visionär Charles Eisenstein. Des Weiteren für die Kultivierung des Felds von Nonviolence (ahimsā, satyāgraha) von Dominic Barter, Miki Kashtan, Marshall B. Rosenberg, Martin Luther King, Mahatma Gandhi...

Und in Gedenken an die unermesslichen Leiden von Millionen Menschen auf systemischer, interpersoneller und persönlicher Ebene, die nötig waren für die Geburt dieser Weisheiten.