



Bedürfnisse finden und benennen:

Der Schlüssel zum Verständnis und zur Empathie!

Mit Bedürfnissen sind nicht, wie im Alltagssprachgebrauch oft fälschlicherweise gleichgesetzt, Wünsche oder Ansprüche gemeint. Wir alle haben Bedürfnisse. Sie sind naturgegeben, unabdingbar und bei allen Menschen gleich. Nur in ihrer Ausprägung und somit Bedürftigkeit unterscheiden sie sich. Wir geben stets unser Bestes, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Im Grunde dient jegliche Handlung eines Menschen dazu seine Bedürfnisse zu erfüllen. Unsere Gefühle sind dabei Wegweiser zu unseren unerfüllten und erfüllten Bedürfnissen. Anhand verschiedener Strategien versuchen wir unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Sowohl für unsere Bedürfnisse als auch für die von uns zu deren Erfüllung gewählten Strategien sind einzig wir selbst verantwortlich. Kinder hingegen sind zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse im hohen Maße abhängig von der Kooperation ihrer Bezugspersonen. Dies ergibt sich aus ihrer per se abhängigen Situation und aus dem Machtgefälle, in dem sie sich naturgegeben befinden. Eltern haben immer Macht. Die Frage ist hierbei ob sie ihrer Verantwortung durch Kooperation und Unterstützung nachkommen oder aber diese Macht missbrauchen. Umso wichtiger ist es, dass wir lernen Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen. Erst so steht uns der Weg für Verständnis und Empathie wirklich frei.

Wir haben jedoch meistens keinen leichten Zugang zu unseren Bedürfnissen, da diese gerne übergangen und nicht wahrgenommen werden. Insbesondere auch von unseren Eltern in unserer eigenen Kindheit. Ohne jedoch die Wahrnehmung der Bedürfnisse durch eine Bezugsperson und vor allem ohne eine anschließende Bestätigung dieser Bedürfnisse, beginnen Kinder sie zu verdrängen und an ihrer Existenz zu zweifeln. Wir müssen also zum einen erneut lernen, Bedürfnisse zu erkennen sowie sie uns auch wieder

zuzugestehen. Erst dann kommen wir in unsere Verantwortung und können auch unsere Kinder adäquat und durch Vorbild begleiten.

Aus diesem Grund habe ich euch hier eine kleine Liste von Bedürfnissen zusammengestellt. Diese hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, ist aus der Inspiration verschiedener Autoren entstanden und dient lediglich einer ersten Orientierung.

Bedürfnisse:

Schlaf	Wärme	Nahrungsaufnahme
Nähe	Verbindung	Sicherheit
Entspannung	Selbstbestimmung	Selbstwirksamkeit
Entwicklung	Leichtigkeit	Zugehörigkeit
Individualität	Frieden	Ruhe
Orientierung	Verständigung	Wertschätzung
Sinnhaftigkeit	Entfaltung	Wachstum
Kreativität	Harmonie	Gleichwertigkeit
Gleichwürdigkeit	Ästhetik	Abwechslung
Sexualität	Gerechtigkeit	Verlässlichkeit

Wenn wir Freude empfinden, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass sich unsere Bedürfnisse zu dem Zeitpunkt weitestgehend erfüllt wissen. Gefühle wie Scham, Angst, Schuld, Ärger, Trauer, Einsamkeit oder Unzufriedenheit hingegen geben uns einen Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse. So könnte es gut möglich sein, dass wenn wir uns ärgern, unser Bedürfnis nach Selbstbestimmung oder Gerechtigkeit in den Mangel geraten ist. Kleinkinder in der Autonomiephase beispielsweise geraten leicht in Konflikt zwischen ihrem Bedürfnis nach Autonomie und nach Zugehörigkeit. Sie sind in dieser wichtigen Entwicklungsphase in besonderem Maße auf unsere Kooperation angewiesen.

Wichtig ist es auch, und das soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben, dass wir lernen zwischen echten und unechten Gefühlen zu unterscheiden. Unechte Gefühle, die häufig mit ein „ich fühle mich von dir...“ eingeleitet werden, interpretieren – im Verständnis der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg – das Verhalten unseres Gegenübers, bringen uns in die Opferrolle und helfen uns daher nicht dabei in unserer Verantwortung zu bleiben und nach verbindenden Lösungen zu suchen. Echte Gefühle sind aber unverkennbare Wegweiser zu unseren Bedürfnissen und helfen uns verbindend zu kommunizieren sowie beziehungsorientierte Lösungen zu finden.

Aida S. de Rodriguez