

Die Sprache der Bedürfnisse

„Ein Konflikt ist tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.“

Ich sehe ein, dass Bedürfnisse etwas sehr Wichtiges sind, aber ich muss gestehen, dass mir das Wort etwas schwer von der Zunge geht: Bedürfnis. Es hat so etwas Mangelorientiertes, so wie: bedürftig. Hat sich schon mal jemand über diesen Begriff beschwert?

So gut wie jeder. Ich mag das Wort Bedürfnis selber überhaupt nicht, es hat so viele negative Konnotationen, die nichts mit der Schönheit zu tun haben, die ich darin sehe. Für mich sind Bedürfnisse Offenbarungen des Lebens. Aber das Wort wird oft assoziiert mit „bedürftig“, „gierig“, „abhängig“, „selbststüchtig“ und anderen unangenehmen Dingen. Ich habe lange nach einem Wort gesucht, das beschreibt, was ich meine. Aber ich habe kein besseres Wort gefunden. Es ist signifikant für unsere Sprache und unsere kulturelle Prägung, dass es kein anderes, positiver besetztes Wort dafür gibt. Wir haben nicht gelernt, unsere Bedürfnisse als etwas Schönes und Wertvolles zu sehen.

Deshalb sage ich immer, dass es um diese beiden Fragen geht: Was ist lebendig in dir? Und: Was würde dein Leben bereichern? Mir ist es wichtig, dass die Menschen dieses Bild verstehen. Was ist lebendig? Darum geht es. Ich spreche über Gefühle und Bedürfnisse, weil mir das als der sinnvollste Weg erscheint, mich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Aber ich bin offen für Anregungen, falls jemandem etwas Besseres einfällt.

Und ich schlage vor, Bedürfnisworte in unsere Sprache zu integrieren. Das ist gar nicht so schwer, denn im Prinzip haben wir nur neun Bedürfnisse. Das behauptet zumindest der chilenische Wirtschaftstheoretiker Manfred Max-Neef – seine gesamte Theorie basiert auf der Ökonomie der menschlichen Bedürfnisse. Ich selber habe in meinem Buch³ 20 bis 30 Bedürfnisse aufgeführt, aber ich stimme Max-Neefs zu, es gibt neun Überbegriffe, mit denen man so ziemlich alle abdeckt. Es gibt natürlich viele sprachliche Ausdrucksformen, um von Bedürfnissen zu sprechen und Bedürf-

nisse mitzuteilen, und es ist auch wichtig, die eigenen Worte dafür zu finden.

Neun Bedürfnisse? Mir fallen auf Anhieb schon drei Bedürfnisse ein: Essen, Trinken, Schlafen...

Die kann man alle unter dem Bedürfnis nach *körperlicher Nahrung* zusammenfassen, dazu gehören auch körperliches Wohlbefinden und so etwas wie Schutz und Unterkunft. Die anderen sind: Das Bedürfnis nach *Sicherheit*, nach *Verständnis*, ich nenne es auch Empathie, nach *Kreativität*, nach *Liebe*, ich spreche lieber von dem Bedürfnis nach Intimität, das Bedürfnis nach *Spiel, Erholung, Autonomie* und *Sinn*, letzteres könnte man auch das Bedürfnis nach *Spiritualität* nennen.

Giraffensprache sprechen heißt, in den verschiedensten Situationen Worte dafür zu finden, was in uns vorgeht. Und da hilft es ungemein, sich einen persönlichen Wortschatz anzueignen, mit dem ich diese neun Bedürfnisse beschreiben kann.

Der Mensch ist ein Herdentier, das heißt, wir brauchen unsere gegenseitige Unterstützung bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse. Gleichzeitig bin ich für meine Gefühle und die Erfüllung meiner Bedürfnisse selber verantwortlich.

Nun ist ein Bedürfnis, das ich oft höre und verwende, das Bedürfnis nach Respekt. Jeder Mensch leidet darunter, wenn er nicht respektvoll behandelt wird. Das Gleiche gilt für Anerkennung. Ich habe den Eindruck, dass bei der Verwendung dieser Bedürfnisworte ein Dilemma deutlich wird: Ob ich respektvoll behandelt werde oder nicht, hängt von meinem Gegenüber ab, der andere bestimmt, ob mein Bedürfnis nach Respekt erfüllt wird oder nicht.

Respekt ist kein besonders gutes Wort, um das Bedürfnis dahinter auszudrücken. Gleichzeitig ist es ein wichtiges Bedürfnis, deshalb benutzen wir es viel.

Meistens, wenn Leute das Wort Respekt benutzen, dann meinen sie damit etwas anderes, sie wollen eigentlich Verständnis dafür, wer sie sind. Ich wette, wenn wir uns die Zeit nehmen würden, rauszukriegen, was hinter dem Bedürfnis nach Respekt steckt, dann geht es ganz oft auf einer tiefen Ebene um Empathie. Aber dafür braucht

man ein hohes Bewusstsein und deshalb fassen viele Menschen all das in dem Wort Respekt zusammen.

Das Problem ist, dass wir nicht viele Worte für Bedürfnisse haben, weil sie keinen hohen Stellenwert haben. Kulturen haben für die Bereiche einen ausgeprägten Wortschatz, denen sie viel Bedeutung beimessen. So wie es in Ländern mit viel Schnee viele verschiedene Worte für alle möglichen Formen von Schnee gibt. Das ist also ein grundsätzliches Problem mit den Bedürfnissen. In unserer Kultur wird Bedürfnissen nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt, also gibt es auch kein vielfältiges Vokabular dafür. Und oft steckt in den Worten, die wir für Bedürfnisse haben, so wie bei Respekt und Anerkennung, bereits eine Strategie. Wenn wir also von dem Bedürfnis nach Respekt sprechen, dann beschreibt dieses Wort bereits, was die andere Person tun soll, und dann ist es kein Bedürfnis, sondern eine Strategie.

Eine Strategie ist also eine ganz konkrete Vorstellung oder favorisierte Art, ein Bedürfnis zu erfüllen. Wenn ich zum Beispiel das Bedürfnis nach Entspannung und Erholung habe, dann ist eine meiner Lieblingsstrategien, einen langen Spaziergang zu machen. Es gibt jede Menge andere Strategien, dieses Bedürfnis zu erfüllen, manche Menschen machen Sport, andere legen sich in die Badewanne. Wir haben alle die gleichen Bedürfnisse, aber völlig unterschiedliche Vorstellungen und Strategien, wie sie zu erfüllen sind. Und ich schätze, es wird genau in dem Moment kompliziert, in dem mehr als eine Person an der ganzen Sache beteiligt ist.

Es funktioniert dann, wenn wir unser Bedürfnis kennen und nicht auf bestimmte Strategien fixiert sind. Wenn ich mir darüber klar bin, dann kann ich jeden Menschen fragen, ob er mich in der Erfüllung meiner Bedürfnisse unterstützt. Ich gehe aber davon aus, dass er es nur dann tut, wenn er es selber will. Es gibt keine Erwartung, ich sage nur, was ich gerne hätte.

Keine Erwartung? Das klingt einfacher, als es ist. Was ist, wenn ich eine Krise habe und das dringende Bedürfnis, dass meine beste Freundin für mich da ist, mir Empathie gibt? Wenn ich ehrlich bin, dann habe ich alle Erwartung, dass sie mich nicht im Stich lässt. Oder in einer Partnerschaft, da gibt es doch erst recht Erwartungen –

Nach meiner Definition bezieht sich ein Bedürfnis weder auf eine bestimmte Person, noch auf eine bestimmte Handlung. In Ihrer Situation vermischen Sie das Bedürfnis und die Bitte. Es ist sehr wichtig, da klar zu trennen. Denn erst dann können wir sehen, in welcher Fülle wir leben. Wenn ich mir anschaue, was für Bedürfnisse ich habe, ohne sie mit bestimmten Strategien zu verknüpfen, dann eröffnen sich mir alle Möglichkeiten dieser Welt, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sobald wir Bedürfnis und Bitte vermischen und denken, unser Bedürfnis kann nur von einer bestimmten Person oder auf eine bestimmte Weise erfüllt werden, schränken wir uns ein und aus der Fülle wird Knappheit. Außerdem wird die Person, zu der wir sagen: „Ich brauche Empathie und du bist diejenige, die sie mir geben muss“, eine Forderung hören. Niemand hat Freude daran, mir etwas zu geben, wenn die Erfüllung meiner Bedürfnisse von ihm allein abhängig ist. Stellen Sie sich mal vor, was für eine Last es wäre, wenn meine Bedürfnisse nur durch Sie erfüllt werden könnten.

Wenn ich also die Erfüllung meiner Bedürfnisse von bestimmten Personen entkoppeln kann – es gibt sechs Milliarden Menschen auf der Welt – dann finde ich sicher jemanden, der etwas für mich tun kann. Mich selbst eingeschlossen, ich kann auch etwas tun, zum Beispiel kann ich mir Selbstempfindung geben, um mein Bedürfnis nach Empathie zu nähren.

Manchmal haben wir natürlich eine starke Präferenz, was die Erfüllung unserer Bedürfnisse angeht, wenn ich zum Beispiel das Bedürfnis nach Zärtlichkeit oder Intimität habe, kann es sein, dass ich eine bestimmte Person im Auge habe. Aber das ändert nichts daran, dass dieses Bedürfnis immer noch auf vielfältige Weise erfüllt werden kann.

Wenn ich beschleße, einer Person gegenüber meine Bedürfnisse auszudrücken, dann ist es hilfreich zu überlegen, welche Worte ich wähle. Aber noch viel wichtiger als die Worte sind die Haltung und die Energie, mit denen ich mein Bedürfnis ausdrücke. Ich würde Ihnen gerne anhand eines Beispiels erklären, was ich meine. Was wäre zum Beispiel ein Bedürfnis, bei dem es schwierig ist, sich jemand anderem mitzuteilen?

Was oft Konflikte in Beziehungen auslöst und worum viele Paare ringen, ist das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Verbindung.

Okay, das Gefühl könnte hier Einsamkeit sein. Jetzt kann ich mein Bedürfnis mit drei unterschiedlichen Haltungen zum Ausdruck bringen. Also, eine Variante geht so: Ich bin einsam, weil mein Bedürfnis nach Verbindung nicht erfüllt ist, und ich komme zu Ihnen und sage: „Du, also wir sind doch jetzt schon das ganze Wochenende hier in der Wohnung zusammen, und ich kann mich nicht erinnern, dass wir überhaupt schon ein Wort miteinander gesprochen haben, und weißt du, ich hatte mich so auf diese Tage gefreut. Ich weiß ja, dass du viel zu tun hast und dass du deshalb den ganzen Tag am Computer sitzt, und ich will dich auch gar nicht nerven, aber ich habe neulich gelesen, dass das Durchschnittspar nur ganz wenig Zeit wirklich miteinander verbringt, also ich meine gemeinsam, weißt du, und wenn ich so daran denke, wie das damals bei meinen Eltern war, also die haben ja auch nie Zeit füreinander gehabt ...“

Danke, das reicht. Ich glaube, ich habe verstanden, was Sie meinen. „Nicht schlagen.“

Das kann einen wirklich aggressiv machen.

Ja, weil ich, wenn ich in dieser Energie bin, nicht das Gefühl habe, dass meine Bedürfnisse ein Geschenk sind. Ich denke, Bedürfnisse zu haben ist bedürftig, abhängig und peinlich. Dann habe ich das Selbstbild, dass ich keine Bedürfnisse haben darf. Da ich mich selber so verurteile dafür, Bedürfnisse zu haben, habe ich Angst, dass andere mich auch dafür verurteilen. Also rede ich zwei Stunden lang, um mich selbst zu rechtfertigen. Das geht natürlich dem anderen auf die Nerven, und er reagiert mit: „Ja, ja, nachher“ oder so ähnlich, was mir bestätigt, dass keiner Lust hat, mit mir Zeit zu verbringen.

Und wie geht die erfolgreiche Alternative?

Dazu brauchen wir ein Bewusstsein, das uns zu sehen hilft, dass unsere Bedürfnisse Geschenke sind. Ich nenne es Weihnachtsmann-Energie, das hört sich so an: „Ho, ho, ho, du Glückliche. Von sechs

Milliarden Menschen auf dieser Erde habe ich dich ausgewählt, um mein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Verbindung zu erfüllen.“ Und das meine ich ernst. Wenn wir unsere Bedürfnisse als Geschenk sehen, dann geben wir der anderen Person die Chance, das zu tun, was Menschen am allerliebsten tun: dazu beizutragen, dass das Leben reicher und schöner wird. Und als Giraffe will ich natürlich, dass der andere mein Bedürfnis nur dann erfüllt, wenn er es will. Es ist schwer vorstellbar, warum jemand meine Bedürfnisse nicht erfüllen wollen würde, aber wenn er – warum auch immer – entscheidet, es nicht zu tun, dann wird er gute Gründe dafür haben.

Das Bild des Bedürfnisses als Geschenk ist wirklich sehr anschaulich, denn es lässt sofort spürbar werden, wieviel mehr Freude es macht, einander ohne Erwartungen zu begegnen. Selbst wenn ich das Bedürfnis meines Gegenübers nicht erfüllen will, kann ich es als Geschenk annehmen und würdigen.

Sie haben von drei verschiedenen Energien gesprochen – ich bin neugierig auf die dritte.

Sie ist mit der ersten Variante verwandt. „Jetzt mach endlich den Scheiß-Computer aus. Wenn du dir nicht endlich Zeit für mich nimmst, dann gehe ich.“ Das heißt, ich stelle Forderungen. Wenn ich meine Bedürfnisse so zum Ausdruck bringe, dann habe ich mich wahrscheinlich lange nicht getraut, es zu tun und bin immer wütender geworden und dann kommt so etwas dabei raus. Aber es ist das gleiche Prinzip wie bei dem ersten Beispiel: Ich glaube nicht, dass meine Bedürfnisse wichtig sind. Ich nenne die erste Variante: „Nicht schlagen“, die zweite „Weihnachtsmann“ und die dritte „Entweder oder“.

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen denken, dass sie für die Bedürfnisse anderer Menschen zuständig sind und deshalb Angst haben, nein zu sagen, wenn sie um etwas gebeten werden. Und das bringt sie dazu, Dingen zuzustimmen, die sie nicht wirklich wollen.

Das ist das Schlimmste überhaupt: „Ja“ sagen, aber nicht „ja“ meinen. Das ist richtig gefährlich, lassen Sie mich erklären warum:

Eines Morgens um zwei Uhr klingelte es an meiner Tür, drau-

ßen regnete es und da stand eine Frau vor meiner Tür, hochschwanger, und heute sich die Seele aus dem Leib: „Mein Mann hat mich angesprochen: ‚Raus, raus mit dir!‘. Ich meine, es gibt angenehmere Arten, aufgeweckt zu werden. Mir war überhaupt nicht klar, worum es eigentlich ging, und ich sagte: ‚Kommen Sie rein. Sind Sie eine von meinen Nachbarinnen?‘ „Nein, ich wohne auf der anderen Seite der Stadt.“ „Und wie in Gottes Namen kommen Sie hierher?“ „Ich habe meine Mutter angerufen, sie wohnt in Kalifornien (ich wohnte damals in Texas), und ich habe ihr erzählt, dass mein Mann mich rausgeschmissen hat. Meine Mutter hat neu-lich an einem Workshop von Ihnen teilgenommen und sie hatte die Idee, dass ich zu Ihnen fahre und mit Ihnen rede.“ Ah, okay. „Ich bin seit acht Jahren verheiratet und mein Mann hat mir jeden Wunsch von den Lippen abgelesen, mir jede Bitte mit einem Lächeln erfüllt. Und plötzlich – ich bitte ihn um etwas, es war nur eine Kleinigkeit, und er schreit: ‚Raus!‘.“ Ich wusste sofort, was das Problem war: Acht Jahre lang hatte er „ja“ gesagt, aber nicht „ja“ gemeint. Er hatte zu allem „ja“ gesagt, weil er Angst davor hatte, „nein“ zu sagen. Er hat all die Dinge nicht getan, weil er es wollte, sondern, um Liebe zu kaufen und sich nicht schuldig zu fühlen. Das hat einen hohen Preis, weil die Person, die immer „ja“ sagt, ständig ihre eigenen Bedürfnisse übergeht und langsam in ihrem Inneren eine riesige Wut aufbaut.

Es war übrigens genau so, wie ich es mir gedacht hatte.

Woher wissen Sie das so genau?

Weil ich ihn aufgeweckt habe. Ich dachte, wieso sitze ich hier eigentlich mitten in der Nacht und rede mit seiner Frau, während der Typ friedlich schläft? Also habe ich ihn angerufen und in unsere kleine Runde eingeladen. Wir haben die ganze Nacht geredet und sein Problem war, dass er gar nicht wusste, was seine Bedürfnisse sind. Er war ein netter Mensch. Nehmen Sie sich vor netten Menschen in Acht. Giraffen sind nicht nett.

Lassen Sie mich eine zentrale Erkenntnis zum Thema Bedürfnisse zusammenfassen: Sie sind sehr wichtig, und wenn wir sie als Geschenke

wahrnehmen, dann können wir unsere Mitmenschen damit erfreuen. Das heißt, die Haltung, mit der wir unsere Bedürfnisse kommunizieren, ist noch wichtiger als unsere Sprache. Und schließlich: mein Lebensglück hängt nicht davon ab, dass andere Menschen mir meine Bedürfnisse erfüllen.

Buddha hat das ganz schön auf eine Formel gebracht: Mach dich niemals von deinen Strategien abhängig.

Gut, dass Sie Buddha erwähnen. Ich dachte nämlich immer, Buddhisten finden es erstrebenswert, irgendwann von ihren Bedürfnissen befreit zu sein.

Ich hatte schon lange Diskussionen darüber mit Buddhisten. Ich meine, ich schätze den Buddhismus sehr, ich habe einen Großteil meiner Ideen von Buddha geklaut. Aber ich glaube nicht, dass Buddha jemals gesagt hat: Habe keine Bedürfnisse. Ich kann mir nicht vorstellen, dass er so etwas Absurdes gesagt hätte; ich meine, wir würden nicht lange leben ohne Luft. Aber einige Buddhisten, mit denen ich gesprochen habe, sahen das anders, in ihren Augen ist es irgendwie heilig, keine Bedürfnisse zu haben.

Vielleicht ist man von Bedürfnissen befreit, wenn man erleuchtet ist.

Selbst dann muss man pinkeln, und ich bin sicher, auch Erleuchtete essen irgendwann. Keiner erzählt mir, dass er nicht isst und nicht trinkt. Das glaube ich nicht.