



Versuche, schmerzhaft emotionale Zustände zu betäuben und die positiv besetzten Gefühle zu pushen, führen aber zu der Art von Suchtgedanken, die sich hinter dem Kapitalismus verbirgt, weil sie uns nicht nachhaltig satt machen. Stattdessen brauchen wir immer mehr von immer demselben. „Zurück zur Natur“ bedeutet für mich „zurück zu einer Bedürfnis orientierten Lebenspraxis“. Denn auch die Unterscheidung zwischen einem echten Notdurft und Suchtdruck ist für die Genesung von Patriarchose\* (überlebens)wichtig. \*Dieser Begriff soll verdeutlichen, dass wir alle von diesem System, das wir Patriarchat nennen, betroffen sind und auch darin mitwirken und unseren Anteil daran haben, sowohl Männer als auch Frauen, auch wenn wir unterschiedliche Gewalt erfahren.

Es sind diese „Nahen Feinde“, die unsere Welt zerstören. Zum Beispiel „Liebe“, die zu Eifersucht und Leiden führt, weil sie mit Anhänglichkeit, Begehren und Leidenschaft verbunden ist, ist keine wahre Nahrung für die Seele. Ebenso wie unsere tatsächliche Nahrung kein echtes Lebensmittel mehr ist, weil überall der Keimling fehlt und der viel Zucker in allem Essen unsere gesunde Verdauung zerstört. Das Bedürfnis nach Entwicklung und geistiger Anregung durch reale Beziehungen versuchen wir über virtuelle Medien zu kompensieren, was dann aber eher zu einer Überflutung mit Bildern und Informationen führt, als zu einer echten Befriedigung. Körper, Seele und Geist geraten in einen chronischen Mangelzustand. Ein ganz typisches Beispiel für einen „nahen Feind“ ist die „Verbündung“. Sie ist eine gängige Strategie, mit der viele Menschen versuchen, sich das Bedürfnis nach Verbindung zu erfüllen. Verbünden tun wir uns über Äußerlichkeiten, z.B. gegen einen gemeinsamen Feind oder über einen gemeinsamen Wert. Aber Verbündung schließt immer etwas aus und liegt der Trennung damit näher als echter Verbindung. Verbündung bedeutet immer Ausgrenzung und kann zu Spaltung bis hin zu Krieg führen.

Durch das unbewertete Teilen unserer Gedanken und das Erzählen unserer sehr persönlichen Geschichten in den Gesprächskreisen rund um die Bedürfnisplatte, entsteht sehr viel Verbindung. Die „Platte besteht aus neun Farbfeldern, denen sechs bis acht Wortkarten für die jeweils Neun Grundbedürfnisse zugeordnet sind. Im ersten Schritt geht es erst einmal nur darum, sich überhaupt bewusst zu machen, dass die Unterscheidung zwischen echten Bedürfnissen und Wünschen, also zwischen Bedürfnissen und den Strategien zu ihrer Erfüllung, für eine friedfertige Kommunikation hilfreich ist.

Diese spezielle neue Übungsmethode ist im Gegensatz zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ganz bewusst nicht lösungsorientiert, also nicht auf Bitten an andere ausgerichtet. Allein, zu zweit oder in Gesprächskreisen lernen wir anhand der Bedürfnisplatte zuerst einmal nur die „Vokabeln“. Und allein das fördert schon das Verständnis für die Hintergründe all dessen, was Menschen sagen und tun oder unterlassen. Durch das aktive Zuhören wächst die Empathie für uns selbst und auch für die anderen. Wir lernen allmählich selbstverständlich über echte Gefühle zu sprechen und authentische Bedürfnisse zu verhandeln, anstatt über Werte und Strategien zu streiten. Durch den regelmäßigen Austausch kommen wir auf neue Ideen, die meist erfüllender sind und weniger Schmerz verursachen, und zwar für uns selbst, als auch für unsere Mitmenschen.

Und wenn wir verstehen, dass unsere Gefühle eigentlich nur Seismografen für den Stand unseres eigenen Sättigungsgrades sind, also etwas ganz ähnliches wie Lämpchen in unserem Auto, die darauf hinweisen, ob wir Benzin tanken oder Öl nachfüllen müssen, dann müssen wir andere Menschen nicht mehr für unsere eigenen Emotionen verantwortlich machen. Denn im Laufe des regelmäßigen Übens wird sehr schnell klar, dass wir uns sehr viele Bedürfnisse auf der „Platte“ selbst erfüllen können. Und diese neu gewonnene Kompetenz erfüllt ja dann auch gleich noch unsere Bedürfnisse nach Eigenmacht und Selbstbestimmung.

U.a. auch durch die ansprechende Gestaltung des Materials werden Bedürfnisse nicht mehr mit Bedürftigkeit assoziiert, sondern mit etwas Existentiellen, das wir alle haben dürfen. Mehr noch,

sie sind ja nicht nur etwas, dass wir haben „dürfen“, sondern vor allem etwas, um das wir uns zu kümmern haben. Denn je ausgeglichener unsere eigene „Platte“ erfüllt ist, umso weniger gereizt werden wir auf die Gefühlsausbrüche anderer Menschen reagieren. Je mehr Selbstempathie wir üben, umso mehr Verständnis und Mitgefühl entwickeln wir für andere. Während also das innere Kind lernt, sich auf dem Rücksitz zu entspannen, lernt der erwachsene Mensch vorne am Steuer die Führung und Verantwortung für seine eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Dabei ist die Bedürfnisplatte so etwas wie ein Kompass, oder moderner das Navi. Sie dient als Orientierungshilfe, mit der wir nicht nur klar zwischen authentischen Bedürfnissen und Strategien, und auch Wünschen und Werten, zu unterscheiden lernen, sondern auch schnell den Zusammenhang zwischen schmerzhaften Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen herstellen können.

Als Unterstützung für die Unterscheidung von echten Gefühlen und Interpretationen gibt es in dem Übungsset ebenfalls zahlreiche Wortkarten. Allein 193 Worte gibt es, mit denen wir die Freude ausdrücken können, die entsteht, wenn sich Bedürfnisse erfüllt haben. Diese Worte, so ist mir aufgefallen, benutzen wir in unserem Alltag nur sehr sparsam. In Verbindung mit den Begriffen für authentische Bedürfnisse werden aber gerade diese Worte dann zu der wertschätzenden Sprache, die wir gemeint haben, als wir unseren Verein gründeten. Die eigene Freude sehr fein auszudrücken und dazu das Bedürfnis klar zu benennen, welches sich durch das Zutun eines anderen Menschen erfüllt hat, ist nämlich viel gehaltvoller, als nur ein einfaches Lob. Wobei für uns die „wertschätzende Sprache“ noch nicht das Ziel, sondern auch nur ein Werkzeug ist, mit dem wir uns die Vokabeln für eine Bedürfnis orientierte und damit erfüllendere Lebenspraxis aneignen.

Wenn wir den Fokus mehr und mehr auf die Momente in unserem Leben lenken, in denen sich Bedürfnisse erfüllt haben und dies dann auch klar benennen, um mit unseren Worten andere Menschen zu beschenken, dann ändert sich unsere innere Haltung zum Leben und zu all unseren Mitgeschöpfen ganz grundsätzlich und wie von selbst. Und darum geht es, um eine Änderung unserer Haltung, uns selbst und dem Leben auf der Erde ganz allgemein gegenüber, und nicht um eine neue, oder gar persönlichkeitsverfremdende Sprache. Wenn ich wirklich im Frieden mit mir selbst und allem anderen bin, dann kann ich reden wie mir der Schnabel gewachsen ist und es wird nicht nur gewaltfrei, sondern auch wertschätzend sein.

Die Entwicklung des didaktischen Materials, das ursprünglich dafür gedacht war, mir selbst die Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation zu erleichtern, weil ich bemerkt hatte, dass mir und auch anderen GfK-Übenden ganz einfach die richtigen Worte fehlen, entpuppt sich nun mehr und mehr zu einem eigenständigen Konzept, das alle anderen Therapieformen ergänzend unterstützt. Es wird auch schon an verschiedenen Stellen wie beispielsweise in der Frühförderung oder in einer Schule erfolgreich eingesetzt. Es ist nicht nur eine Weiterentwicklung der Gewaltfreien Kommunikation, sondern steht auch in einem sehr engen Zusammenhang zu meiner Friedenspädagogik, die durch die Labyrinthforschung und Matriarchatskunde geprägt ist.

Die Arbeit mit der Bedürfnis-Platte ist das Resultat meiner langjährigen Suche nach einem Konzept, mit dem wir die Werte friedliebender Kulturen noch tiefer verstehen lernen und in unserem eigenen Alltag einbauen können, ohne an den Strategien der als Matriarchate bezeichneten Völker hängen zu bleiben. Denn das macht für mich heute den entscheidenden Unterschied aus. Wenn wir nämlich die Werte und Strategien anderer Menschen aus der Sicht unserer aller Bedürfnisse heraus betrachten und wenn wir dadurch den tieferen Hintergrund all ihres und unseres eigenen Tuns verstehen, dann können wir tatsächlich etwas von anderen Menschen lernen. Wir werden nicht mehr versuchen, andere Lebensentwürfe zu übernehmen, sondern aus einem tiefer liegenden Wissen heraus eigene neue Strategien für den selben Sinn und Zweck, und an uns selbst angepasst, entwickeln. Das verhindert dann auch, dass wir Lebensentwürfe anderer ablehnen müssen, selbst dann, wenn wir das Ergebnis als positiv bewerten und auch als erfolgreich erkennen können, nur weil wir deren Strategien nicht für uns selbst umsetzen können. Wir werden sie als eine Variante der

Diversität zur Kenntnis nehmen und wertschätzen können, und dann selbstbewusst unsere eigenen Lösungen finden und entwickeln.

Dass großartige Projekte allein durch sehr kleine Veränderungen ihrer Vorzeichen möglich sind, haben schon Rebeca und Mauricio Wild in den 1990er Jahren bewiesen. Sie hatten nur zwei Grundsätze für die Entwicklung einer vollkommen neuen Pädagogik, die sich dann konsequent zu einem ganzheitlichen, alles umfassenden Lebensprojekt entwickelt hat. U.a. gibt es eine autodidaktische Universität und sie haben eine autonome Bank gegründet, mit der sie zinslose Kredite vergeben konnten. Ihr Leitfaden für all das hieß: „Wir wollen authentische Bedürfnisse erfüllen und die sensiblen Phasen berücksichtigen.“ Siehe hierzu u.a. „Erziehung zum Sein“ und „Sein zum Erziehen“ von Rebeca Wild. Sie waren die ersten, die mich davon überzeugt hatten, dass es eine Bedürfnis orientierte Lebenspraxis geben kann, die Menschen nachhaltig erfüllt und dadurch authentisch und friedlich macht.

Das didaktisch therapeutische Material ist für den privaten Hausgebrauch geeignet, eine wunderbare Unterstützung für größere Lebensgemeinschaften und einsetzbar in der Gruppentherapie. Wir bieten Gesprächskreise, Einzelberatungen und Fortbildungen für Therapeuten\*innen, Sozial- oder Heilpädagogen\*innen und Lehrer\*innen an, die die Bedürfnisplatte in ihr eigenes Konzept mit aufnehmen möchten.

Ich denke, dass es gerade in schwierigen Zeiten, wie derzeit in der Viruspandemie, die so viele Meinungsverschiedenheiten hervorbringt, wichtiger denn je ist, sich über die authentischen Bedürfnisse zu verbinden, anstatt noch mehr Spaltungen über Äußerlichkeiten zuzulassen.



20.02.2021 Li Shalima

Li Shalima

[www.lishalima.jimdofree.com](http://www.lishalima.jimdofree.com)

Ich bin ausgebildete Künstlerin, Kunstpädagogin und Kulturreferentin für Matriarchatskunde mit dem Schwerpunkt Labyrinth-Forschung und Friedenspädagogik. Seit 2012 lebe ich in Diez an der Lahn.

2017 habe ich zusammen mit meiner Kollegin Marion Zacherl den gemeinnützigen Verein „Alphabet für erfülltes Leben“ gegründet, um das Konzept der wertschätzenden Sprache und der Bedürfnis orientierten Lebenspraxis in die Welt zu bringen.

Bei Interesse an der Übungsmethode und/oder an unserem Verein können Sie sich gerne direkt an mich wenden:

[wertschaetzendesprache@gmail.com](mailto:wertschaetzendesprache@gmail.com) oder [lishalima@web.de](mailto:lishalima@web.de)

