

# Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation

---

Bedürfnisse sind positive, abstrakte Dinge, von denen wir uns vorstellen können, dass wir sie mit jedem einzelnen Menschen auf der Welt teilen. Sie sind unabhängig von konkreten Handlungen, Personen und Zeitpunkten. Siehe auch: Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag, 2005 (2001), S. 74-75

## Bedürfnisliste

### Autonomie

- Werte wählen
- Pläne entwickeln
- Selbstbestimmung

### Feiern

- Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- Verluste feierlich begehen; trauern

### Integrität

- Authentizität
- Ich selbst sein
- Im Einklang mit meinen Werten handeln
- Kreativität
- Sinn
- Selbstwert

### Spiel

- Freude
- Lachen
- Leichtigkeit
- Lebendigkeit
- Lebenslust

### Interdependenz

- Akzeptanz
- Toleranz
- Wertschätzung
- Würdigung
- Nähe
- Kontakt
- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- Achtsamkeit
- emotionale Wärme
- emotionale Sicherheit
- Empathie
- Liebe
- Geborgenheit
- zur Bereicherung des Lebens beitragen
- Respekt
- Unterstützung
- Gemeinsam getragene Verantwortung
- Vertrauen
- Verständnis
- gehört / gesehen werden
- Zugehörigkeit

### Verbundenheit

- Schönheit
- Harmonie
- Inspiration
- Klarheit
- Frieden
- zu lieben
- Spiritualität
- mit meinen guten Absichten gesehen werden

### Existenz

- Luft
- Nahrung
- Bewegung, Körpertraining
- Schutz
- Ruhe
- Sexualeben
- Unterkunft
- Körperkontakt
- Wasser

## Bedürfnisse als Lebensenergien

Es kann Sinn machen, von Bedürfnissen als erfüllt oder unerfüllt zu sprechen, um anzuzeigen, wo uns etwas fehlt. Die Vorstellung ist, dass Bedürfnisse wie Gefäße sind, die einen mehr oder weniger hohen Füllstand haben.

Mir gefällt ein anderes Bild, das von Bedürfnissen als Lebensenergien. In der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir davon aus, dass hinter jeder Handlung der Versuch steht, uns ein Bedürfnis zu erfüllen. Bedürfnisse sind die treibenden Kräfte hinter unseren Handlungen. In dieser Vorstellung ist es nicht nötig, dass das Bedürfnisgefäß gefüllt wird. Es braucht lediglich, dass wir an diese Lebensenergie andocken, dass wir sie in uns lebendig sein lassen.

Zum Beispiel erfüllt sich das Bedürfnis nach Wertschätzung oft nicht dadurch, dass jemand unseren Beitrag würdigt. Es erfüllt sich dadurch, dass ich diese Wertschätzung genießen kann. Und das kann ich, wenn ich mit diesem Bedürfnis in mir verbunden bin.

Das ist der Grund, warum sich oft bereits dann etwas entspannt, wenn wir das Bedürfnis gefunden haben, es vielleicht laut ausgesprochen haben. Dann ist es schon in der Welt.

Das soll uns natürlich nicht davon abhalten, weitere Schritte zu gehen, unser Leben noch schöner zu machen. Wenn wir sie in Verbundenheit mit den Bedürfnissen als Lebensenergien gehen, werden sie automatisch in die richtige Richtung gelenkt.

Quelle: Ich danke insbesondere Monika Flörchinger ([www.gewaltfrei-niederkaufungen.de](http://www.gewaltfrei-niederkaufungen.de)) für dieses Bild von Bedürfnissen als Lebensenergien.