

Bedürfnisse

Alles was Menschen tun, tun sie aufgrund von Bedürfnissen. Egal ob wir Schlaf benötigen, die Nähe zu anderen suchen oder für unsere Selbstbestimmung eintreten: Es gibt keine negativen Bedürfnisse. Alle Bedürfnisse tragen zur Bereicherung des Lebens bei.

Jeder Mensch trägt alle menschlichen Bedürfnisse in sich, auch wenn von Kultur zu Kultur einzelne Bedürfnisse unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Die Universalität der Bedürfnisse ist die Basis für Verständigungsprozesse. Wir können die Motivation anderer Menschen verstehen, auch ohne mit allen Handlungen, mit denen sie sich ihre Bedürfnisse erfüllen, einverstanden zu sein.

In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unterscheiden wir zwischen Bedürfnissen und Strategien zur Bedürfniserfüllung. Strategien (konkrete Handlungen) können im Gegensatz zu Bedürfnissen auch destruktive Formen annehmen und zu Konflikten führen. Anderes herum kann Achtsamkeit in Form einer bedürfnisorientierten Sprache Offenheit und Verbindung fördern.

Die nachfolgenden Bedürfnisbegriffe haben sich in GFK-Trainings vielfach bewährt. Die Liste orientiert sich an den Modellen von Marshall B. Rosenberg und Manfred Max-Neef.

AUTONOMIE

Freiheit, Selbstbestimmung

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung

INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität

SICHERHEIT

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

EINFÜHLUNG

Empathie, Verständnis (i. S. von verstanden = "gesehen" werden), Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

VERBINDUNG

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit

ENTSPANNUNG

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie, Inspiration, „Ordnung“, (innerer) Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik

ENTWICKLUNG

Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Feedback, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Trauern, Bildung, Engagement

Was unterscheidet Primärgefühle, Sekundärgefühle und Pseudogefühle?

Die Gewaltfreie Kommunikation verwendet den Begriff „Gefühl“ in einer anderen Art und Weise als unsere Alltagssprache. Um den Unterschied festzustellen, empfehle ich auf Sätze im täglichen Miteinander zu achten, die mit „Ich fühle mich...“ beginnen. Im Alltag enden über 80 % solcher Sätze mit Bewertungen und Schuldzuweisungen: „Ich fühle mich über den Tisch gezogen“. „Ich fühle mich nicht beachtet“. „Ich fühle mich ignoriert.“ Die wirklichen Gefühle, die der Erzähler mit konkreten Beobachtungen verbindet, die seinen Bewertungen zu Grunde liegen, gehen aus solchen Sätzen nicht hervor. Bewertungen und Schuldzuweisungen wirken in Gesprächssituationen meistens trennend und können bestehende Konflikte verschärfen.

In der GFK werden Gefühle ausgesprochen, um in eine bessere Verbindung zu anderen Menschen zu kommen. Gefühle helfen uns, andere Menschen zu verstehen und von anderen gut verstanden zu werden. Unser Gehirn ist perfekt darauf ausgelegt, über Spiegelneurone und Nervenzellnetze Gefühlsregungen anderer Menschen wahrzunehmen und unwillkürlich nachzuempfinden.

Dieser Mechanismus ist möglich, weil unsere Umgebung über ähnliche soziale Grunderfahrungen im menschlichen Miteinander verfügt wie wir. Im Unterschied zu Bedürfnissen, die zwar auch universell gleich sind, aber zumindest kulturell unterschiedlich stark gewichtet werden, sind Gefühle eine wirklich universelle Sprache. Alle Menschen auf der Welt drücken Gefühle gleich aus (Paul Ekman konnte bei globalen Tests mit Urwaldbewohnern und Städtern keine Unterschiede fest stellen).

Was wir fühlen, zeigt sich in unseren Gesichtern, aber auch in Körpersprache, Stimme und Worten (Gesichter täuschen nur selten, am leichtesten lassen sich Worte kontrollieren und manipulieren). Gefühle funktionieren wie die Tankanzeige in einem Auto: Angenehme Gefühle verweisen auf erfüllte Bedürfnisse, unangenehme Gefühle auf unerfüllte Bedürfnisse. Weil jeder Mensch über eine gigantische Bibliothek sozialer Erfahrungen und eine außergewöhnlich komplexe Fähigkeit zur Wahrnehmung von Gefühlen verfügt, können wir uns spontan ein Bild von der Situation unseres Gegenübers machen (vgl. Joachim Bauer: „Warum ich fühle, was du fühlst“).

Was unterscheidet Primärgefühle, Sekundärgefühle und Pseudogefühle?

- Primärgefühle sind echte Gefühle, die sich körperlich ausdrücken und in einer Ich-Botschaft ausgesprochen werden können. Sie können von allen Menschen – auch von Babys – empfunden (und neuronal gespiegelt) werden.
- Sekundärgefühle sind Gefühle, die durch eine bestimmte Art zu Denken hervorgerufen werden. Wut, Ärger, Hass, Scham, Schuld, Niedergeschlagenheit und verwandte Begriffe beinhalten den Gedanken, dass jemand anderes nicht okay ist oder dass ich selbst nicht okay bin. Trotzdem kann man diese Gefühle deutlich im eigenen Körper spüren. Sekundärgefühle sind also ein „Zweikomponentenkleber“ aus Primärgefühlen und Gedanken.
- Pseudogefühle drücken aus, was ich über das Verhalten anderer denke bzw. wie ich deren Verhalten bewerte. Hinter Pseudogefühlen verbergen sich oft Sekundärgefühle (körperlich erlebbare Gefühle und die Annahme, dass jemand anderes nicht okay ist).

Angenehme Gefühle

Die nachfolgenden angenehmen Gefühle werden häufig in GFK-Trainings genannt. Gefühle erkennt man an folgenden Merkmalen:

- ✓ Jeder Mensch – auch ein Baby – kann sämtliche Gefühle erleben. Machen Sie bei Unsicherheit einfach den »Babytest«, indem Sie sich fragen, ob ein Baby dieses Gefühl ebenfalls wahrnehmen könnte: Wenn ein Wickelkind es nicht empfinden kann, handelt es sich wahrscheinlich eher um einen Gedanken als um ein Gefühl.
- ✓ Gefühle sind körperlich spürbar. Mutlosigkeit lähmt den Organismus, Nervosität drückt sich durch Kribbeln aus. Wenn Sie es nicht körperlich spüren, sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit in Gedanken, nicht in Ihrer Gefühlswelt.
- ✓ Echte Gefühle drücken keine Täter-Opfer-Beziehung (»Ich bin verletzt – du bist schuld!«), sondern zunächst eine reine Ich-Botschaft (»Ich fühle mich angespannt«) aus.

angeregt	erstaunt	munter
aufgedreht	erwartungsvoll	mutig
aufgeregt	fasziniert	neugierig
ausgeglichen	frei	optimistisch
befreit	friedlich	ruhig
begeistert	froh	sanft
behalich	fröhlich	satt
belebt	gebannt	schwungvoll
berauscht	geborgen	selbstsicher
beruhigt	gefesselt	selig
berührt	gelassen	sicher
beschwingt	gerührt	sorglos
bewegt	gesammelt	still
dankbar	gespannt	stolz
eifrig	gesund	überglücklich
ekstatisch	glücklich	überrascht
energetisiert	gutgelaunt	überwältigt
engagiert	heiter	unbeschwert
enthusiastisch	hellwach	vergnügt
entlastet	hoffnungsvoll	verliebt
entschlossen	inspiriert	vertrauensvoll
entspannt	klar	wach
entzückt	kraftvoll	weit
erfreut	lebendig	wissbegierig
erfrischt	leicht	zärtlich
erfüllt	locker	zufrieden
ergriffen	lustig	zugeneigt
erleichtert	motiviert	zuversichtlich

Unangenehme Gefühle

In unseren Ausbildungen arbeiten wir zunächst nur mit wenigen Gefühlsbegriffen, um einen schnellen Trainingseffekt zu erzielen: unwohl, unbehaglich, unsicher, traurig, frustriert, resigniert, matt, unglücklich, unzufrieden, müde, träge, hungrig, verzweifelt, sauer, ängstlich, mutlos, erschöpft, ausgebrannt, nervös, angespannt, lustlos, leer, wund, einsam, allein, verwirrt, unruhig, wütend.

Dieser Wortschatz lässt sich Schritt für Schritt erweitern. In GFK-Trainings wenden besonders häufig die nachfolgenden Begriffe eingesetzt.

alarmiert	frustriert	sauer
angespannt	furchtsam	scheu
ängstlich	gehemmt	schlapp
apathisch	geladen	schüchtern
ärgerlich	gelähmt	schwer
aufgeregt	gelangweilt	schwermütig
ausgelaugt	genervt	sorgenvoll
bedrückt	hart	teilnahmslos
besorgt	hasserfüllt	tot
bestürzt	hilflos	träge
betroffen	in Panik	traurig
betrübt	irritiert	überwältigt
beunruhigt	kalt	unbehaglich
bitter	kraftlos	ungeduldig
blockiert	leer	unglücklich
deprimiert	lethargisch	unruhig
durcheinander	matt	unsicher
eifersüchtig	miserabel	unter Druck
einsam	müde	unwohl
elend	mutlos	unzufrieden
empört	nervös	verbittert
enttäuscht	niedergeschlagen	verspannt
ernüchtert	ohnmächtig	verwirrt
erschlagen	panisch	verzweifelt
erschöpft	perplex	widerwillig
erschrocken	ratlos	wütend
erschüttert	resigniert	zappelig
erstarrt	ruhelos	zornig

Pseudogefühle

Sogenannte „Pseudogefühle“ sind in Wirklichkeit keine Gefühle, sondern in Gefühlsformulierungen verpackte Gedanken, Schuldzuweisungen, Anklagen, Vorwürfe und Interpretationen.

„Pseudogefühle“ werden von GFK-Trainern manchmal auch als Interpretationsgefühle, Nicht-Gefühle, Wolfsgefühle, Interpretationen, Tätergefühle, Interpretationsgefühle, Gedankengefühle, oder Gefühlsgedanken bezeichnet.

Die nachfolgenden Ausdrücke werden besonders häufig als Pseudogefühle genannt. Bitte beachten Sie, dass es bei manchen Begriffen auf den Kontext und die Betonung ankommt.

abgelehnt	entmutigt	in die Ecke gedrängt	sabotiert
abgeschnitten	enttäuscht	in die Enge getrieben	schikaniert
akzeptiert	erdrückt	involviert	schlecht
allein gelassen	erleuchtet	isoliert	schlecht behandelt
an den Pranger gestellt	erniedrigt	jähzornig	schön
an die Wand gestellt	ernst genommen	klein	schuldbewusst
angegriffen	festgenagelt	kleingemacht	stolz
angenommen	frustriert	lächerlich gemacht	sympathisch
attackiert	gedrängt	mächtig	total abhängig
ausgebeutet	geduldig	manipuliert	totgequatscht
ausgenutzt	gehört	minderwertig	über den Tisch gezogen
ausgeschlossen	gelangweilt	missachtet	überfordert
ausgestoßen	geliebt	missbraucht	übergangen
beachtet	gemäßregelt	missverstanden	überheblich
bedroht	gemobbt	mitschuldig	überlistet
befremdet	geprügelt	nicht anerkannt	unbedeutend
beherrscht	gequält	nicht ehrlich behandelt	unerwünscht
belästigt	geschlagen	nicht einbezogen	ungehört
beleidigt	geschmeichelt	nicht ernst genommen	ungeliebt
belogen	gesehen	nicht geliebt	unter Druck gesetzt
benutzt	getäuscht	ungerecht behandelt	unterbezahlt
bescheiden	gewürdigt	nicht geschützt	unterdrückt
beschuldigt	gezwungen	nicht gesehen	unterschätzt
beschützt	gierig	nicht respektiert	unterstützt
bestätigt	gut	nicht unterstützt	unverstanden
bestraft	gut beraten	nicht verstanden	unwichtig
betrogen	herabgesetzt	nicht wertgeschätzt	verärgert
bevormundet	hereingelegt	nichtig	verarscht
deplatziert	hintergangen	niedergemacht	verbittert
diskriminiert	ignoriert	provoziert	verfolgt
dominiert	im Mittelpunkt	reingelegt	