



LEKTION 33

Wiederholung: Die 3 Säulen (und die Prinzipien für ihren Aufbau)

Du hast in Lektion 30 bereits einen ersten Überblick über mein 3 Säulen Konzept erhalten, das Du nutzen kannst, um Dir nachhaltig ein großartiges und rundum erfülltes Leben aufzubauen.

Du hast erfahren, dass Säule 1 auf der Erfüllung Deiner wichtigsten existenziellen und sozialen Bedürfnisse beruht, und dass diese Säule über langfristige Planung und die beiden Prinzipien Balance und Mittelmaß aufgebaut wird.

Du hast außerdem erfahren, dass Säule 2 der Sinn und die ganz persönliche Aufgabe bildet, die Du Deinem Leben (dauerhaft oder für einen gewissen Zeitraum) geben möchtest, und dass hierzu ebenfalls langfristige Planung sowie auch eine bewusste und mutige Entscheidung nötig sind, und dass Säule 2 im Gegensatz zu Säule 1 über die Konzentration von Energie und Fokus, und das Eintauchen in eine Aufgabe aufgebaut wird.

Und Du hast Säule 3 kennengelernt, Dein Lebensthermometer, das Deine Lebensqualität misst, und auf dem Du durch sogenannte Plusaktivitäten vom Minusbereich in den Plusbereich gelangen kannst. Du hast erfahren, dass hier das Prinzip der Kurzfristigkeit und der Spontanität erfolgsentscheidend ist, und dass Du nur durch diejenigen Aktivitäten höhere Werte auf Deinem Lebensthermometer erreichen kannst, die Dich sofort, im JETZT und noch während des Tuns glücklich machen oder Deine Lebensfreude erhöhen, da Lebensfreude immer nur im JETZT möglich ist und nicht für später aufgehoben oder geplant werden kann.

Bevor wir nun im Detail auf die einzelnen Säulen eingehen und uns ansehen, was sie genau ausmacht und wie Du sie aufbauen kannst, lass uns kurz anschauen, welche Folgen es für uns hat, wenn wir diese 3 Säulen in unserem Leben vernachlässigen:





Was mit uns passiert, wenn wir die 3 Säulen in unserem Leben vernachlässigen – und warum es so wichtig ist, sie aufzubauen

Säule 1:

Wenn wir nicht dafür sorgen, dass unsere wichtigsten existenziellen und sozialen Bedürfnisse dauerhaft zu einem gewissen Mindestmaß erfüllt werden, treten fast immer früher oder später Symptome wie starke innere Unruhe, Ängste und Anspannung auf.

Der Versuch der Ablenkung oder Kompensation über verschiedene Arten der Ersatzbefriedigung (Umwege, die leider niemals ans Ziel führen, weil sie uns nicht das geben, was wir WIRKLICH brauchen) kann zu zwanghaftem oder suchthaftem Verhalten führen, weil wir von dem, was nicht wirkt, immer mehr brauchen, in der Hoffnung, unser wahres Bedürfnis doch noch gestillt zu bekommen. Körperliche Abhängigkeiten von bestimmten Substanzen können auf diesem Wege natürlich ebenfalls entstehen und sind nicht selten. Süchte sind meist eine Folge unerfüllter tieflyingender Bedürfnisse.

Und nicht zuletzt können aus entstehenden Ängsten und Leid durch die nicht erfüllten Bedürfnisse auch Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit oder Depressionen entstehen, insbesondere dann, wenn wichtige Bedürfnisse über sehr lange Zeit unerfüllt bleiben und wir irgendwann die Hoffnung auf deren Erfüllung verloren haben.

Säule 2:

Wenn wir keine Bedeutung, keinen Lebenssinn und keine wirkliche Aufgabe, für die es sich zu kämpfen lohnt, für uns gefunden haben, dann beschleicht uns mit den Jahren häufig ein Gefühl der Leere, der Langeweile und der Sinnlosigkeit und wir bekommen Schwierigkeiten, uns für den Alltag und unsere täglichen Aufgaben zu motivieren.

Dieses Gefühl kann sich zu einer Depression steigern oder es kann uns das Gefühl geben, dass wir irgendwie abgetrennt sind vom Leben, oder dass es keinen Sinn macht, sich noch für etwas anzustrengen.

Wir beginnen uns dann oft Fragen zu stellen wie: Was bringt das hier eigentlich alles? Was ich tagtäglich tue, führt letztlich doch nur dazu, mich einige Jahrzehnte am Überleben zu halten und dann sterbe ich ohnehin – und was hat das alles dann gebracht? Wozu war es gut, dass ich da war?





Säule 3:

Wenn wir uns in Pflichterfüllung und dem Vorsorgen für später zu sehr verlieren und darüber den Moment vergessen, oder unermüdlich an einem großen Lebenswerk arbeiten und uns nicht gönnen können, regelmäßig innezuhalten und im hier und jetzt glücklich zu sein, dann sinkt der Wert auf unserem Lebensthermometer, und damit unsere Lebensqualität, kontinuierlich weiter ab.

Das führt zunächst zu Frust und Unzufriedenheit, und schließlich zu Genervtsein und immer weiter absinkender Laune. Und es kann anschließend zu Überlastung und Ausbrennen, bis hin zum Burnout führen, wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern.

Auch stellt sich oft ein Gefühl von Sinnlosigkeit oder eine depressive Verstimmung ein, wenn wir uns zu lange (vielleicht viele Jahre) fast nur noch im Minusbereich unseres Lebensthermometers aufhalten.





AUFBAU DEINER SÄULE 1

Hinter jedem Schmerz steckt ein unerfülltes Bedürfnis!

Wir können das Ausmaß und die Intensität von Schmerz, Leid, Sucht und Ängsten, die wir in unserem Leben erleben, deutlich verringern, indem wir uns unsere wahren inneren Bedürfnisse bewusst machen und sie uns erfüllen. Warum das so ist und wie das geht, wirst Du in den nächsten Lektionen ausführlich erfahren.

Interessant zu wissen:

Wenn Du Deine Säule Nr. 1 stabil aufbaust und pflegst, wirst Du übrigens auch keine Probleme mehr mit dem Thema Loslassen haben. Denn genauso wie hinter jedem Schmerz und jeder Sucht ein unerfülltes Bedürfnis steckt, so ist auch das Festhalten an einem Menschen, einer Sache, einer Situation oder einem Gedanken (das nicht loslassen können) immer ein Hinweis darauf, dass Du Dir wichtige Bedürfnisse noch nicht selbst erfüllen kannst und es lernen solltest. Natürlich gibt es Bedürfnisse, für die wir andere Menschen brauchen. Aber sie sollten niemals von einem ganz bestimmten Menschen abhängen.

Wenn Du nicht loslassen kannst, dann hältst Du in Wahrheit nicht an einem Menschen oder einer Situation fest, sondern an der Erfüllung eines oder mehrerer Deiner tiefsten Bedürfnisse, von denen Du glaubst, dass sie ohne diesen Menschen oder diese Sache unerfüllt bleiben müssen. Deshalb erschüttert Dich der Verlust so tief und Du musst um jeden Preis festhalten oder darum kämpfen, das Objekt Deiner Begierde zurück zu gewinnen.

Du wirst später in der Akademie noch lernen, wie Du Menschen, Situationen, Gedanken und Erinnerungen und auch Dinge endlich einfach loslassen kannst. Nachdem Du weißt, wie Du Dir Deine essenziellen Bedürfnisse selbst erfüllen kannst, wird das Loslassen später dann sehr leicht für Dich.





Unsere 6 wichtigsten körperlichen und emotionalen Bedürfnisse

Lass uns nun also zum Aufbau Deiner Säule 1 kommen und uns zu aller erst anschauen, welche denn nun eigentlich die wirklich essenziellen physischen, existenziellen und sozialen Bedürfnisse sind, deren Erfüllung Du immer bis zu einem gewissen Mindestmaß selbst sicherstellen solltest.

Und hier sind sie, die 6 wichtigsten Bedürfnisse. Die ersten 3 davon sind existenzielle Bedürfnisse, die sich auf Dein unmittelbares Überleben jetzt und auf das Sicherstellen Deines Überlebens in der Zukunft beziehen. Die letzten 3 sind soziale Bedürfnisse, die sich auf Deine elementaren Bedürfnisse nach Bezug und Verbindung zu anderen Menschen beziehen:

1. Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit
2. Existenzielle finanzielle Absicherung
3. Planungssicherheit
4. Liebe und Zuneigung bekommen UND geben
5. Zugehörigkeit und Bindung
6. Bedeutung haben und wichtig sein

Die 6 Bedürfnisse im Detail

Bedürfnis 1: Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit

Hier geht es darum, sicherzustellen, dass Du am Leben, gesund und unversehrt bist. Dazu benötigst Du zum Beispiel erholsamen Schlaf, nährstoffreiche und giftstoffarme Nahrung, genügend Sauerstoff und saubere Luft, Zugang zu Trinkwasser, echte Ruhepausen, Phasen der Langsamkeit im Kontrast zu Phasen der Schnelligkeit, Hektik und Leistung, Rücksicht auf Deinen Körper in Phasen von Schwäche und Krankheit, eine gute medizinische Versorgung, ausreichend spontane und natürliche Bewegung und vieles mehr.

Auch wenn Du jetzt vielleicht abwinkst und sagst, mit diesen primären Dingen müsstest Du Dich nun wirklich nicht beschäftigen, so möchte ich Dich doch ermutigen, auch dieses Bedürfnis und den Grad seiner Erfüllung in Deinem Leben einmal ernsthaft zu überprüfen.

Denn Zivilisationskrankheiten, die häufig auf unseren Lebensstil zurück zu führen sind, nehmen weiter zu. Offenbar gibt es also doch einige Dinge, die wir unserem Körper zumuten oder vorenthalten, die ihn krank machen, und auf die wir unser Augenmerk richten sollten, um uns unser





Bedürfnis Nr. 1 zu erfüllen. Das Erfüllen dieses Bedürfnisses ist letztlich eine Frage unserer Prioritäten. Und bevor Du womöglich sagst: Ich kann hier nichts verändern, denken daran:

Ohne Gesundheit ist alles nichts.

Bedürfnis 2: Existenzielle finanzielle Absicherung

Bei diesem Bedürfnis geht es darum, für Dich und Deine Familie diejenigen materiellen Dinge sicher zu stellen, die Du oder Ihr zur Sicherung Deiner/Eurer Existenz benötigt. Hierzu zählen zum Beispiel eine Wohnung, Kleider, notwendige Medikamente, Strom, Wasser, Heizöl und ein bestimmter Minimum-Lebensstandard. Und dafür benötigst Du ein gewisses Mindestmaß an Geld.

Ist dieses Bedürfnis nicht erfüllt, werden wir alles tun, um es zu erfüllen und können uns mit nichts anderem mehr beschäftigen als damit, wo wir Geld für die nächste Mahlzeit, neue Schuhe für unsere Kinder oder genügend Heizöl für den Winter herbekommen.

Was Du benötigst, um Dir dieses Bedürfnis nach Absicherung Deiner Existenz zu erfüllen, sind jedoch wirklich nur die absoluten Basisdinge – ein Auto, ein Handy, ein Fernseher oder eine Innenstadtwohnung gehören nicht dazu!

Auch wenn wir in der sozialen Marktwirtschaft heute zumindest in vielen Fällen Menschen diese Mindestabsicherung bieten können und so im Vergleich zum großen Rest der Welt in dem Luxus leben, uns um dieses Bedürfnis nur selten Sorgen machen zu müssen, so greift die soziale Absicherung doch in einigen Fällen schon jetzt nicht mehr ausreichend und wird in den kommenden Jahrzehnten wohl weitere Lücken aufweisen, was sich vermutlich zum Beispiel in steigender Altersarmut äußern wird. Insofern macht es auch für uns, die wir heute im Luxus leben, Sinn, uns mit diesem Bedürfnis näher zu beschäftigen.

Falls Du in der Lage bist, helfen zu können, egal ob bei uns oder in ärmeren Teilen der Welt, um Menschen dieses wichtige menschliche Bedürfnis zu erfüllen, dann kann ich Dir außerdem nur ans Herz legen: Tue es!

Du befreist Menschen damit nicht nur von der unmittelbaren existenziellen Bedrohung der materiellen Armut, und von der Erniedrigung, die damit oft verbunden ist, sondern auch von den vielen negativen Folgen, die sich für diese Menschen einstellen, wenn essenzielle menschliche Bedürfnisse unerfüllt bleiben, und das große Leid das damit zusätzlich einhergeht.





Bedürfnis 3: Planungssicherheit

Dieses Bedürfnis entspringt unserem Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität. Planungssicherheit zu haben bedeutet Stabilität und die Möglichkeit, unser Überleben auch für die Zukunft zu sichern und unsere Handlungsmöglichkeiten, sowie auch mögliche drohende Gefahren einschätzen und überblicken zu können.

Und zwar in Bezug auf unser unmittelbares Überleben, das Halten unseres Lebensstandards, und die medizinische Versorgung für uns und unsere Familie für die kommenden Jahre und Jahrzehnte, für die wir Sicherheit und Vorhersehbarkeit benötigen. Aber auch in Bezug auf die Stabilität unserer Beziehungen und die Verlässlichkeit unseres sozialen Netzes. Wir müssen uns auf bestimmte Dinge und Menschen verlassen können, um uns ruhig zu fühlen. Es umfasst auch unser Bedürfnis nach wirtschaftlicher und politischer Stabilität, denn nur wenn diese zumindest ansatzweise (oder vermeintlich) vorhanden sind, dann haben wir Planungssicherheit und können Entscheidungen treffen, die unsere Zukunft absichern sollen.

Zur Erfüllung dieses essenziellen menschlichen Bedürfnisses nach Planungssicherheit dient der gesamte Bereich der Versicherungen, denn sie alle sollen uns Planungssicherheit schenken, indem sie Risiken für uns tragen, die in Zukunft auftreten können. Angefangen von der Krankenversicherung über die private Haftpflichtversicherung bis hin zu allen Versicherungen unseres materiellen Hab und Gut (Hausratversicherungen, Gebäudeversicherungen, Kfz-Kaskoversicherungen und viele mehr).

Aber auch der Aufbau und die Pflege eines stabilen sozialen Netzes, die Wahl eines bestimmten Jobs oder der Aufbau eines größeren Vermögens können uns mehr Planungssicherheit schenken. Natürlich dienen auch alle Verträge, die wir schließen, dazu, uns Planungssicherheit zu geben und auch unser Bedürfnis nach Absprachen mit und nach Zuverlässigkeit von anderen Menschen dient letztlich der Erfüllung unseres tiefliegenden Bedürfnisses nach Planungssicherheit und somit Vorhersehbarkeit.

Das Leben ist von Natur aus voller Risiken und zutiefst unsicher. Und auch wenn wir diese Risiken niemals vollständig abdecken können (auch ein sicherer Job kann uns verloren gehen, Vermögen kann sich in Luft auflösen und Versicherungsschutz ausfallen, Kriege können ausbrechen, Familien zerfallen und Krankheiten können unser Leben auf den Kopf stellen) so ist es doch sinnvoll, diese Risiken zumindest zu verkleinern (je nachdem wo unser persönliches Mindestmaß bei diesem Bedürfnis nach Planungssicherheit liegt), sodass wir handlungsfähig bleiben und unser Leben nicht in Angst und Unruhe verbringen müssen. Wie Du das sinnvoll tun kannst, erfährst Du in 2 Wochen.





Bedürfnis 4: Liebe und Zuneigung bekommen UND geben

Nun kommen wir zum ersten unserer 3 sozialen Bedürfnisse. Und zwar dem Bedürfnis, Liebe und echte Zuneigung zu erhalten und zu schenken.

Ich möchte Dich an dieser Stelle noch einmal an den wichtigen Unterschied zwischen Zuneigung und Anerkennung erinnern, den wir bereits in Lektion 28 besprochen haben:

Anerkennung bekommst Du für das was Du TUST.

Liebe und Zuneigung bekommst Du für das was Du BIST!

Das Suchen nach Anerkennung sehe ich persönlich als Mittel zum Zweck, dessen sich viele Menschen bedienen, um Liebe und Zuneigung zu erhalten. Leider wird das nicht funktionieren, denn Du erhältst Anerkennung und Liebe für jeweils unterschiedliche Dinge.

Wichtig ist vorab ebenfalls zu sagen, dass es sowohl darum geht, Liebe und Zuneigung zu bekommen und sie auch empfangen und ganz annehmen zu können, als auch darum, sie bedingungslos geben und schenken zu können. Wir alle kennen die Freude, jemanden tief zu lieben, einfach nur für das was er IST, ganz gleich was er TUT. Besonders leicht fällt uns das bei einem Kind oder einem Haustier.

Du siehst, dass Liebe bereits per Definition bedingungslos sein muss, denn wir bekommen und geben sie nicht für das was jemand tut, sondern was er IST. Demnach können wir jemanden auch weiterlieben, wenn er Dinge tut, die wir nicht gut finden.

Das heißt aber nicht, dass wir dann mit ihm in Beziehung verbleiben müssten oder sollten. Lieben und Beziehungen führen sind tatsächlich getrennte Bereiche die zwei unterschiedlichen Bedürfnissen zugeordnet werden.

Der Bereich Beziehungen fällt unter das 5. Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit. Das Geben und Bekommen von Liebe jedoch fällt in den Bereich unserer Emotionen und der Führung unserer Gedanken (was das genau bedeutet, erfährst Du in den nächsten Wochen).

Das separate Betrachten von Liebe und Beziehung bedeutet: Wenn jemand uns schadet oder etwas tut oder in einer Weise lebt, die nicht unseren Werten entspricht, dann können wir uns frei dazu entscheiden, den Kontakt abubrechen und die Beziehung zu beenden, oder eben nicht. Und wir können uns unabhängig davon ebenso frei entscheiden, ob wir diesen Menschen weiter lieben möchten oder nicht.





Die beiden Bereiche Liebe und Beziehung sind zwar getrennt zu betrachten und wir können in beiden Bereichen selbst und frei unsere Entscheidungen treffen, denn niemand kann uns daran hindern zu lieben, doch das bedeutet NICHT, dass wir alles verzeihen und jemanden weiterlieben müssen, auch nachdem wir einen Kontakt beendet haben. Wir haben in beiden Bereichen die freie Entscheidung und sollten diese auch nutzen!

Und ja, auch wenn Lieben bedingungslos ist und wir jemanden für das lieben, was er IST, so können wir eine neue Entscheidung treffen und unsere Aufmerksamkeit von diesem Menschen abziehen. Du kannst Dir Liebe wie einen Lichtstrahl oder ein Scheinwerferlicht vorstellen: Je gezielter wir es auf einen Menschen richten und ihn mit unserer Aufmerksamkeit beschenken, desto stärker nehmen wir ihn wahr (eine Voraussetzung, um Liebe zu einem Menschen spüren zu können) und desto stärker spüren wir die Liebe. Vorausgesetzt natürlich, wir wissen, wie wir jemandem liebevolle Aufmerksamkeit schenken, wie wir also Lieben können – und das erfährst Du später).

Wenn wir uns also dazu entscheiden, unsere Aufmerksamkeit von einer Person abzuziehen (und zwar auch in unseren Gedanken!), dann werden wir auch unsere Liebe bald nicht mehr oder kaum noch spüren und haben unsere liebevolle Aufmerksamkeit frei, um sie auf einen oder mehrere andere Menschen zu richten. Du musst also nicht jeden Menschen lieben, sondern kannst Dich frei dazu entscheiden wem Du Deine Liebe in besonderem Maße schenken möchtest, und Du kannst Deine Liebe (Deine liebevolle Aufmerksamkeit) auch wieder abziehen, falls Du später eine neue Entscheidung treffen möchtest.

Liebe ist also bedingungslos in Bezug auf das Verhalten des Menschen den Du liebst, aber sie ist an die Bedingung Deiner eigenen freien Entscheidung geknüpft, diesem Menschen Deine liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Ohne jemandem diese Aufmerksamkeit zu schenken, kannst Du keine Liebe für ihn spüren.

Und das ist auch schon der Schlüssel dazu, jemanden lieben zu können:

Wir bauen Liebe in uns für einen Menschen auf, indem wir ihm eine ganz bestimmte Form von Aufmerksamkeit kontinuierlich schenken. Du wirst in der übernächsten Lektion genau erfahren, welche Form der Aufmerksamkeit das ist, was Du dafür tun kannst und wie Du das am besten tust. Vorab aber schon einmal:

Liebe entsteht nicht auf der Ebene des Tuns (wie zum Beispiel das Aufbauen und Pflegen von Beziehungen), sondern auf der Ebene Deiner Wahrnehmung, der Art, wie Du Menschen betrachtest. Liebe ist eine Frage Deiner Sichtweise.





Du musst Dich also auch nicht aufopfern, überall helfen und alles mögliche tun, damit der Andere spürt, dass er geliebt wird, sondern Du musst ihm nur Deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf die Weise schenken, die Du in Lektion 35 kennenlernen wirst und der Andere wird das Gefühl der Liebe, das Du damit in Dir aufbaust, deutlich spüren, ohne dass Du noch irgendetwas tun musst.

Liebe hat auch nichts mit Verliebtheit oder äußerer Anziehung zu tun, sondern wir können sie durch eine bewusste Entscheidung aufbauen – und gewinnen durch dieses Wissen und durch das tägliche Praktizieren eine enorme Macht über unser Leben und unsere Beziehungen. Denn auch wenn Beziehungen und Liebe voneinander getrennt sind, so wachsen Beziehungen doch am leichtesten und am schönsten auf dem Nährboden der Liebe. Und diesen Boden können wir selbst bereiten.

Soviel also zum Liebe **schenken**. Wie sieht es nun aber mit dem **Bekommen** und Zulassen (Empfangen) von Liebe aus, das zur Erfüllung unseres 4. Bedürfnisses ebenso wichtig und entscheidend ist?

Interessanterweise wird es Dir, sobald Du anfängst, Menschen auf diese Weise durch Deine bewusste Entscheidung zu lieben, sehr viel leichter fallen, auch selbst Liebe anzunehmen. Du wirst Dich automatisch dafür öffnen und sie dann auch anziehen. Um das zu glauben, musst Du es ausprobieren. Je mehr Du das Liebenswerte und Unschuldige in anderen Menschen wahrzunehmen lernst, desto mehr beginnst Du auch das Liebenswerte und Unschuldige in Dir selbst wahrzunehmen und umso mehr wirst Du auf einer tiefen, unbewussten Ebene das Gefühl haben, Liebe zu verdienen und wirst Dich öffnen, um sie anzunehmen. Diese Wahrheit versteht man meistens wirklich erst, wenn man es ausprobiert hat, deshalb übe Dich darin, Liebe bewusst und aktiv zu schenken... Wie erfährst Du in 2 Wochen.

Bedürfnis 5: Zugehörigkeit und Bindung

Bei diesem Bedürfnis sind wir im Bereich der Beziehungen, des Gefühls echter und stabiler Zugehörigkeit und des Zusammenseins mit Anderen. Das umfasst alle Formen von Beziehungen, von Partnerschaften, Freundschaften, Familienbeziehungen, über Beziehungen am Arbeitsplatz zu Kollegen und Vorgesetzten und Beziehungen in unserem Umfeld, zum Beispiel an unserem Wohnort oder in anderen sozialen Gruppen, in denen wir uns aufhalten.

Hier geben und bekommen wir Nähe, Hilfe, Zusammenhalt, Austausch, erfahren Loyalität und das Teilen, und erleben ein sicheres Netz und ebenfalls eine soziale Absicherung, die uns wiederum zu einem gewissen Teil auch unser 3. Bedürfnis nach Planungssicherheit erfüllt. Wir können uns sicher sein, dass wir dazu gehören, dass andere für uns da sind, wenn wir sie brauchen, und dass wir unsere Gedanken und Ideen, aber auch unsere Sorgen teilen können. Auch dass wir schöne und großartige





Dinge mit anderen gemeinsam aufbauen und gemeinsam mit anderen an unseren Zielen arbeiten können, gehört dazu. Hier bekommen wir Unterstützung für alles, was wir brauchen, und für das Verwirklichen unserer Träume.

Spannenderweise ist es durchaus möglich, dass Du all das in Deiner Familie, in Deiner Partnerschaft oder in Deinem Freundeskreis erlebst, ohne dass wirkliche Liebe da ist. Ja, es gibt stabile und gesunde, sehr nährnde und stabilisierende Beziehungen ohne Liebe. Zum Beispiel dann, wenn die Menschen darin zwar die Prinzipien gesunder Beziehungen verstehen und leben, aber sie nicht gelernt haben, zu lieben.

Bevor Du solche Beziehungen enttäuscht oder gar verbittert beendest, denke daran, dass sie Dir Dein ausgesprochen wichtiges Bedürfnis nach Bindung erfüllen, und allein deshalb bereits wertvoll sind.

Menschen, die wissen, wie man gesunde Beziehungen führt (und die auch dazu bereit sind) und die wissen wie man liebt, werden seltener. Deshalb mein Tipp an dieser Stelle:

Wenn Du jemanden in Deinem Leben hast, mit dem zwar eine tiefe, nährnde beidseitige Liebe möglich ist, aber keine gesunde Beziehung, oder wenn Du Menschen hast, mit denen Du haltgebende Beziehungen erlebst, die mit wenig Liebe erfüllt sind, dann wirf nicht beides vorschnell weg und eifere der Hollywood Fantasie nach, in der alles, was ein Mensch sich nur wünsche kann, vollkommen und am besten noch in einem einzigen Menschen zu finden ist, sondern investiere stattdessen in beide um sie weiter aufzubauen oder zu vertiefen. Freue Dich darüber, dass Du dadurch die Möglichkeit hast, Dir zwei Deiner wichtigsten Bedürfnisse zu erfüllen, mit denen bereits die meisten Menschen Schwierigkeiten haben! Du bist in einem solchen Fall also nicht zu bemitleiden, sondern zu beneiden!

Solltest Du einen Menschen haben, mit dem Du sowohl eine tiefe Liebe, als auch eine gesunde Beziehung teilen kannst, so ist das ein Glücksfall. Sei aber nicht traurig wenn es (so wie bei den meisten Menschen) nicht – oder nur in gewissen Phasen Deines Lebens – so ist.

Wie Du bereits erfahren hast, sind die Bereiche des Liebens und der Beziehungen voneinander getrennt. Liebe entsteht auf der Ebene Deiner Wahrnehmung (die Du bewusst verändern kannst). Beziehungen entstehen auf der Ebene des Tuns.

Gesunde Beziehungen sind immer ein Geben und Nehmen, sie sind anders als das Lieben NICHT bedingungslos, sondern funktionieren nur, wenn beide oder alle Beteiligten zum Geben bereit sind, wobei nicht immer auf der gleichen Ebene, zum gleichen Zeitpunkt und mit der gleichen Ressource zurück gegeben werden muss.





In einer Familie zum Beispiel funktionieren Beziehungen, wenn jeder prinzipiell zum Geben bereit ist und das gibt, was er kann. Es findet also nicht immer ein direkter Austausch von Ressourcen statt, sondern jeder gibt in einen großen gemeinsamen Topf das was er kann und was er hat, und alle dürfen sich aus diesem Topf nehmen was sie brauchen. So kann ein Mitglied aufgefangen werden, wenn es über eine gewisse Zeit nichts geben kann. Dauerhaft funktionieren Beziehungen zwischen 2 Menschen oder einer Gruppe von Menschen jedoch nur, wenn niemand dauerhaft über die Maßen aus dem System (welches die Beziehung darstellt) entnimmt und alle genügend hinein geben.

Auch ist entscheidend, dass die Beteiligten die Interessen der Gemeinschaft vor die eigenen Interessen stellen.

Wenn die Nachteile einer bestimmten Entscheidung, die Du zu treffen hast, für alle anderen in Deinem Beziehungssystem größer sind, als die Vorteile dieser Entscheidung für Dich, dann solltest Du sie nicht treffen, wenn Du die Beziehung gesund erhalten willst. Das mag für Dich selbstverständlich klingen, aber genau daran scheitern tatsächlich viele Beziehungen im Zeitalter der Selbstoptimierung und des Individualismus.

Gesunde Beziehungen sind in gewisser Weise also berechnend (das bedeutet, sie beruhen auf Abwägung), sie basieren auf ausgesprochenen oder unausgesprochenen Absprachen und bestehen in einem gesunden Austausch (und Zusammenführen) von Ressourcen.

Bei diesen Ressourcen geht es um alle wertvollen menschlichen Ressourcen, die Du Dir nur vorstellen kannst, die Du und die anderen Beteiligten Deines Beziehungssystems in Euren gemeinsamen Topf geben könnt. Das können Geld, Zeit, praktische Hilfe, Wissen, Erfahrung, Ideen, Lösungen, das zur Verfügung stellen materieller Güter, Zuwendung, Zusammenhalt, Mutmachen, Versorgung, Aufmerksamkeit, Das Zeigen von Wertschätzung, die Fähigkeit, Menschen zu motivieren, gute Laune, positive Grundstimmung und noch vieles, vieles mehr sein.

In 2 Wochen erfährst Du, wie Du sichere Bindungen gezielt aufbauen kannst, falls Du es nicht sowieso schon tust.

Bedürfnis 6: Bedeutung haben und wichtig sein

Bei diesem Bedürfnis geht es darum, dass wir uns wertvoll fühlen, dass wir also spüren und erleben wollen, dass wir einen WERT für diese Welt haben und dass wir wichtig sind. Uns dieses Bedürfnis zu erfüllen steigert automatisch auch unser SelbstWERTgefühl.





Natürlich ist jeder Mensch von Geburt an wertvoll. Aber wir bekommen mit diesem Leben auch eine ganze Palette an Fähigkeiten, Talenten, Kräften und vor allem auch Energie geschenkt und wir werden umso zufriedener, je mehr wir diese Kräfte auch für unsere Umgebung, für unsere Welt, einsetzen und dazu beitragen, dass Dinge oder Menschen um uns herum wachsen können.

Das können wir auf vielen Wegen tun.

Zum Beispiel, indem wir das Unternehmen, für das wir arbeiten, voran bringen mit tollen Ideen oder einer wertvollen Leistung. Oder auch, indem wir jemandem einen wirklich wertvollen Rat geben oder Lösungen für Probleme finden, indem wir uns um andere Menschen kümmern, die hilflos sind oder von uns abhängig, indem wir Menschen oder Tieren helfen oder einen Notfall verhindern.

Wir erreichen das Gefühl, dass wir Bedeutung haben und für die Welt wichtig sind aber auch, indem wir wertvolles Wissen bereit stellen, indem wir Menschen zum Lachen bringen, indem wir Menschen zum Beispiel mit Geld neue Möglichkeiten eröffnen, oder indem wir mit unseren Fähigkeiten Unternehmen, Projekte, Menschen und ganze Gesellschaften voran bringen.

Immer wenn wir für etwas oder jemanden Verantwortung übernehmen, gewinnen wir für diese Sache oder diesen Menschen an Bedeutung. Genau deshalb ist es für viele Menschen so erfüllend, Verantwortung zu übernehmen oder zu tragen: weil uns das ein Gefühl von Bedeutung schenkt und uns so eines unserer wichtigsten Bedürfnisse erfüllt.

Bedeutung zu haben heißt immer auch, Einfluss zu haben, und einen Teil unserer Welt nach unserer freien Entscheidung zum Positiven verändern zu können, und diese positive, konstruktive Form der Macht zu besitzen, ist zutiefst erfüllend.

Wir brauchen das Gefühl, für jemanden wichtig zu sein und für jemanden Bedeutung zu haben. Und das erreichen nur, wenn wir unsere Ressourcen nicht nur für uns, sondern auch für andere einsetzen und Verantwortung übernehmen.

Wenn wir hingegen glauben, dass es für niemanden eine Rolle spielt, ob es uns gibt oder nicht, fallen wir in ein Gefühl tiefer Wertlosigkeit und Verzweiflung, da wir unseren eigenen WERT nicht mehr spüren können.

Dieses so stark herbeigesehnte Gefühl, Bedeutung zu haben und wichtig zu sein, versuchen Menschen oft über Statussymbole oder das Erarbeiten eines hohen gesellschaftlichen Status zu erreichen. Leider ist das ein Weg, der nicht funktioniert kann.





Der einzige Weg, uns bedeutend zu fühlen, ist, ECHTE Bedeutung für die Welt zu haben, indem wir der Welt etwas Wertvolles geben und sie dadurch besser machen! Und das tun wir nicht, indem wir eine teure Uhr oder Handtasche tragen oder einen Abschluss einer besonders angesehenen Universität besitzen, wobei gegen all das natürlich nichts einzuwenden ist. Es dient jedoch nicht als Mittel zu diesem angestrebten Ziel, und muss uns deshalb enttäuschen, wenn wir es dafür einzusetzen versuchen.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Bitte lies Dir die 6 Bedürfnisse in dieser Lektion noch einmal durch und notiere zu jedem Bedürfnis in Stichworten die wichtigsten Punkte, die Du Dir dazu merken willst und die Du für wichtig und merkwürdig hältst.

Aufgabe 2:

Wie steht es um die momentane Erfüllung Deiner 6 Bedürfnisse?

Bitte nimm Dir ein großes Blatt Papier zu Hand (DIN A 4 oder noch besser DIN A 3) und notiere darauf jedes der 6 Bedürfnisse mit genügend Platz für Notizen darunter.

Male jetzt neben jedes Bedürfnis eine kleine Skala von 1-10 (1= überhaupt nicht, 10= vollkommen) und notiere auf jeder Skala den Wert, zu dem dieses Bedürfnis aktuell Deiner Meinung nach erfüllt ist.

Schreibe ohne langes Überlegen aus dem Bauch heraus den Wert auf, der Dir realistisch erscheint. Versuche bitte nicht, den Wert vor Dir selbst zu schönen (damit nimmst Du Dir eine wertvolle Wachstumschance), sondern vertraue darauf, dass wir die Erfüllung aller 6 Bedürfnisse gemeinsam in den nächsten Wochen für Dich erreichen werden.

Wenn eines der Bedürfnisse also einen Wert von 1 (überhaupt nicht erfüllt) erhalten sollte, dann ist das kein Problem, denn daran kannst Du etwas ändern!

Aufgabe 3:

Ermittle anschließend für jedes der 6 Bedürfnisse die Phase(n) in Deinem Leben, in denen es am stärksten erfüllt war und schreibe die Lebensphasen (die Jahre, Monate, oder auch Wochen) jeweils unter die Skala auf Dein Blatt Papier. Wenn es mehrere Phasen gab, dann notiere alle Phasen.

Gehe dafür jedes einzelne Bedürfnis nacheinander in Ruhe durch, rufe Dir noch einmal in Erinnerung, was es wirklich ausmacht (lies dazu am besten noch einmal diese Lektion oder Deine Notizen dazu durch) und lasse auch hier wieder Dein Bauchgefühl und Deinen ersten Impuls entscheiden.

Tauche dann in Gedanken noch einmal in diese vergangenen Lebensphasen ein und schreibe Deinen ersten Impuls zu folgenden Fragen auf:





Was denkst Du, welche Faktoren haben besonders stark dazu beigetragen, dass dieses Bedürfnis in dieser Phase Deines Lebens stärker als sonst erfüllt war?

Was hattest Du damals, oder was hast Du getan in diesen Phasen Deines Lebens, das gewollt oder ungewollt die Erfüllung Deines Bedürfnisses begünstigt oder dazu beigetragen hat?

Dieses Bewusstwerden Deiner eigenen Vergangenheit kann Dir einen ersten Eindruck davon vermitteln, welche Wege bei Dir funktionieren, um Dir Deine Bedürfnisse zu erfüllen, oder welche Wege schon einmal für Dich funktioniert haben.

Gib aber nicht zu viel Nachdenken oder Druck in diese Aufgabe sondern notiere ganz entspannt einfach Deine ersten Gedanken, die Dir dazu in den Kopf kommen. Wir werden uns später genau ansehen, wie Du Dir Deine Bedürfnisse noch erfüllen kannst.

