

DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT
Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



LEKTION 2

Hinter jedem Schmerz steckt ein unerfülltes Bedürfnis!

Wir können das Ausmaß und die Intensität von Schmerz, Leid, Sucht und Ängsten, aber auch des Gefühls von Abhängigkeit und Ausgeliefertsein oder der inneren Leere, die wir alle in unserem Leben erleben, deutlich verringern, indem wir uns unsere wahren Bedürfnisse bewusst machen und sie uns erfüllen. Soviel weißt Du bereits.

Interessant zu wissen:

Wenn Du Dir Deine Bedürfnisse erfüllst und sie pflegst, wirst Du 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 Bonuslektion zu diesem Kurs 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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



Unsere 6 wichtigsten körperlichen und emotionalen Bedürfnisse

Lass uns nun aber 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 Zugehörigkeit, 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 sichere 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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



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, denke daran: Ohne Gesundheit ist alles nichts. Und wir sind selbst verantwortlich dafür, wie wir im Leben unsere Prioritäten setzen.

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 mit gehobener Ausstattung 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 relativen Luxus leben, Sinn, uns mit diesem Bedürfnis schon jetzt 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!



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



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.

Auch wenn Du es Dir zunächst vielleicht nicht vorstellen kannst, werde ich Dir in diesem Kurs zeigen, dass auch dieses Bedürfnis für viele Menschen in unserer Gesellschaft ein Problem darstellt, und zwar auf eine ganz andere Weise, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Vielleicht trifft das auch auf Dich zu. Natürlich erfährst Du auch, wie Du das Problem behebst. Lass Dich überraschen!

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. Es bedeutet Orientierung und Vorhersehbarkeit.

Wir benötigen Planungssicherheit 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 wir benötigen auch Planungssicherheit und Verlässlichkeit 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.

Dieses Bedürfnis umfasst zudem 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, um uns für die Zukunft abzusichern.

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 eintreten könnten. 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 und



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT

Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



Vorhersehbarkeit 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 im Leben.

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 liegt), sodass wir uns beruhigt fühlen, handlungsfähig bleiben und unser Leben nicht in Angst und Unruhe verbringen müssen.

Wie Du das sinnvoll tun kannst, erfährst Du in der übernächsten Lektion.

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 Dir an dieser Stelle den wichtigen Unterschied zwischen Zuneigung und Anerkennung erklären:

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 kann das nicht funktionieren, denn Du erhältst Anerkennung und Liebe für jeweils unterschiedliche Dinge.

Wichtig ist vorab ebenfalls zu sagen, dass es bei diesem Bedürfnis 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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT

Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



Du siehst, dass Liebe bereits per Definition bedingungslos sein muss, denn wir bekommen und geben sie nicht für das, was jemand tut, sondern für das, 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 auch mit ihm in Beziehung verbleiben müssten oder sollten. Lieben und Beziehung sind tatsächlich getrennte Bereiche, die zwei unterschiedlichen Bedürfnissen zugeordnet werden und die nach unterschiedlichen Gesetzmäßigkeiten funktionieren und aufblühen.

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.

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, ihn mit unserer Aufmerksamkeit beschenken und das mit einem ganz bestimmten Filter tun, der dafür sorgt, dass wir ihn wirklich unvorbelastet und vorurteilsfrei in seinem Wesen SEHEN können (dazu später mehr), desto stärker nehmen wir ihn in seinem Kern wahr (eine Voraussetzung, um Liebe zu einem Menschen spüren zu können) und desto stärker spüren wir daraufhin Liebe. Vorausgesetzt natürlich, wir wissen, wie wir jemandem liebevolle Aufmerksamkeit schenken und den richtigen Filter anwenden können, wie wir also wirklich tief lieben können – und das lernst Du in diesem Kurs.

Wenn wir uns hingegen dazu entscheiden, unsere Aufmerksamkeit von einer Person abzuziehen (und zwar auch in unseren Gedanken!), dann werden wir auch unsere Liebe für diesen Menschen 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 aktiv 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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



Liebe ist damit 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 und ihn in seinem Kern zu sehen. Ohne jemandem diese Aufmerksamkeit zu schenken, kannst Du ihn nicht wirklich sehen und ohne ihn wirklich zu sehen, kannst Du keine Liebe für ihn spüren.

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 und was Du dafür tun kannst.

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 einen Menschen betrachtest. Liebe ist eine Frage Deiner Sichtweise.

Du musst Dich also auch nicht aufopfern, überall helfen und alles Mögliche tun, damit ein anderer Mensch spürt, dass er geliebt wird, sondern Du musst ihm nur Deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf die Weise schenken, die Du später 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 diese Fähigkeit 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 Thema 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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



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 bereit sein, Dich Menschen so zu zeigen, wie Du wirklich bist. Und da wir immer für das geliebt werden, was wir sind, wirst Du so auch beginnen, die Liebe anderer Menschen anzuziehen. Solange wir uns hingegen nicht zeigen, wie wir sind, weil wir Teile von uns ablehnen oder uns für uns selbst schämen, machen wir es Menschen unmöglich, uns auf einer tiefen Ebene zu lieben. Denn wir werden für das geliebt, was wir SIND. Deshalb müssen wir auch beginnen, uns wirklich und ganz zu zeigen, wenn wir Liebe empfangen wollen.

Bedürfnis 5: Zugehörigkeit und Bindung

Bei diesem Bedürfnis sind wir im Bereich der Beziehungen, des Gefühls echter und sicherer Zugehörigkeit zu anderen Menschen. Diese Zugehörigkeit umfasst alle sozialen Gruppen, und damit 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.

In der sicheren Bindung zu anderen Menschen geben und bekommen wir Nähe, Hilfe, Zusammenhalt, Austausch, erfahren Loyalität, Teilen und Verstandenwerden. Hier erleben wir ein sicheres Netz und eine soziale Absicherung, die uns wiederum zu einem gewissen Teil auch unser 3. Bedürfnis nach Planungssicherheit erfüllt. Wenn wir sichere Bindungen haben, dann können wir uns sicher sein, dass wir dazu gehören, dass wir angenommen werden, dass die Anderen für uns da sind, wenn wir sie brauchen, und dass wir unsere Gedanken und Ideen, aber auch unsere Sorgen teilen und uns in unserem Wesen zeigen und mitteilen können. Wir erleben natürlich auch, dass wir in der Gemeinschaft großartige Dinge gemeinsam aufbauen und große Ziele erreichen können, die wir alleine nicht hätten erzielen können. In der sicheren Bindung 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, auch wenn keine wirkliche Liebe da ist.

Ja, es gibt stabile und gesunde, sehr nährnde, sichere und stabilisierende Beziehungen ohne Liebe. Zum Beispiel dann, wenn die Menschen in dieser Gemeinschaft zwar die Prinzipien gesunder Beziehungen und sicherer Bindung verstehen und umsetzen (mehr dazu später), aber sie nicht gelernt haben, zu lieben oder sie sich nicht trauen, sich lieben zu lassen.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



Bevor Du also solche tragenden Beziehungen womöglich enttäuscht oder gar verbittert beendest, weil Du vielleicht feststellst, dass keine Liebe darin vorhanden ist, denke daran, dass sie Dir Dein ausgesprochen wichtiges Bedürfnis nach sicherer Bindung erfüllen, und allein deshalb bereits wertvoll sind. Zudem kannst Du selbst auch viel dafür tun, um Beziehungen mit Liebe zu erfüllen.

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

Wenn Du jemanden in Deinem Leben hast, mit dem zwar eine tiefe, nährende beidseitige Liebe möglich ist, aber keine gesunde Beziehung, oder wenn Du Menschen hast, mit denen Du andererseits haltgebende Beziehungen erlebst, die aber 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 wünschen kann, immer 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 heute sehr viele Menschen Schwierigkeiten haben! Du bist in einem solchen Fall 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 im Moment (noch) nicht so ist.

Und falls Du im Moment noch keine tragende Beziehung und auch keinen Menschen in Deinem Leben hast, den Du liebst und der dich liebt, dann mach Dir keine Sorgen. In diesem Kurs werden wir dafür sorgen, dass Du beides schon bald in Dein Leben bringen wirst!

An dieser Stelle ist wichtig, dass Du Dir merkst, dass die Bereiche des Liebens und der Beziehungen nach unterschiedlichen Gesetzen funktionieren.

Nach welchen Gesetzen können wir gesunde Beziehungen aufbauen?

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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



In einer Familie zum Beispiel funktionieren Beziehungen, wenn jeder prinzipiell zum Geben bereit ist und das in die Gemeinschaft 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 geben 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 zwei Menschen oder einer Gruppe von Menschen jedoch nur, wenn niemand auf Dauer über die Maße aus dem System (welches die Beziehung darstellt) entnimmt und alle genügend hineingeben, damit der gemeinsame Topf nicht leer wird.

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 persönlich, 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 damit Regeln und sie 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 Geben von Wertschätzung, Wärme, die Fähigkeit, Menschen zu motivieren, gute Laune, Humor, Leichtigkeit, Zuversicht, Ruhe und Gelassenheit, positive Grundstimmung und noch vieles, vieles mehr sein.

Später im Kurs erfährst Du, wie Du sichere Bindungen gezielt aufbauen kannst, falls Du Dir in diesem Bereich noch nicht ganz sicher bist.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



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. Wir erleben auf diese Weise, dass unser Leben einen Sinn hat und dass es gut ist, dass es uns gibt, dass wir in dieser Welt sind. Uns dieses Bedürfnis zu erfüllen steigert automatisch auch unser SelbstWERTgefühl, also das Gefühl in Bezug auf unseren eigenen Wert.

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, indem wir ein Kind großziehen 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 6 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. Diese positive, konstruktive Form der Macht zu besitzen, ist zutiefst erfüllend.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



Wir brauchen das Gefühl, für jemanden wichtig zu sein und für jemanden Bedeutung zu haben. Und das erreichen wir 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, Sinnlosigkeit und Verzweiflung, da wir unseren eigenen WERT nicht mehr spüren können.

Aus diesem Grund ist beispielsweise eine längere Phase der ungewollten Arbeitslosigkeit abgesehen von materiellen Konsequenzen für fast alle Menschen eine so große seelische Belastung und kann in die Depression führen, weil wir uns für diese Welt als bedeutungslos erleben.

Und aus diesem Grund erleben wir auch manche Trennungen als so enorm schmerzhaft. Weil wir dann nicht nur die Liebe und die Beziehung zu diesem Menschen verlieren, sondern auch das Gefühl, für einen anderen Menschen wichtig zu sein, was uns in tiefe Verzweiflung führen kann.

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.

Dieses Vorgehen soll uns sowohl unseren Platz in sozialen Gruppen sichern, als auch uns das Gefühl von Bedeutung und Einfluss schenken, nach dem wir uns sehnen. Leider ist der Weg, uns unsere essenziellen Bedürfnisse über Status und Statussymbole erfüllen zu wollen, ein Weg, der nicht funktionieren kann. Du erfährst später, warum das so ist.

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...



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT

Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



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 zur 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 schön (damit nimmst Du Dir eine wertvolle Wachstumschance), sondern vertraue darauf, dass wir die Erfüllung aller 6 Bedürfnisse gemeinsam in diesem Kurs 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.



DER WEG ZUR INNEREN UNABHÄNGIGKEIT

Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse



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?

Diese neue Klarheit über Deine Vergangenheit im Hinblick auf Deine Bedürfnisse kann Dir einen ersten Eindruck davon vermitteln, welche Wege bei Dir funktioniert haben und auch wieder für Dich funktionieren könnten.

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 ansonsten noch erfolgreich und dauerhaft auf angenehme Weise erfüllen kannst.

