



Laut Marshall Rosenberg entstehen Konflikte auf der Ebene der Strategien, nicht auf der Ebene der Bedürfnisse.

Bedürfnisse sind Wünsche an das Leben, die jeder Mensch in sich trägt.

Das können körperliche Bedürfnisse sein wie Nahrung, Schutz, Berührung.

Weitere Bedürfnisse sind Wertschätzung, Sinn, Freude, Authentizität, Autonomie, Verbindung, Kompetenz, Wirksamkeit...

Strategien sind Wege, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Lösungswege, Möglichkeiten.

Konflikte entstehen vor allem dort, wo wir beides verwechseln.

Und dort, wo wir überzeugt sind, es gäbe nur diese eine Lösung. Oder nur eine beste Lösung.

Denn dann werden wir eng und versuchen, andere dazu zu bringen, genau bei dieser Lösung mitzuwirken.

Und wehe, sie wollen nicht!

Wenn ich glaube, ich brauche jetzt unbedingt eine Massage von meiner Freundin Christina, bitte ich sie darum. Sie hat jedoch gerade keine Lust. Oder etwas anderes zu tun, was ihr wichtiger ist.

Oh - oh! Schon geraten wir in ein Tauziehen.

Ich kann verzichten und meine Märtyrerinrolle pflegen - keine tut was für mich, niemand liebt mich.

Es gibt auch die Möglichkeit, sie zu überreden, vielleicht sogar zu zwingen.

Bei jeder dieser Strategien sind wir in der Enge, im Zwang, im Spiel von "Wie kriege ich was ich will", ohne auf die andere zu achten.

Begegne ich jedoch meinem Wunsch nach einer Massage auf der Bedürfnisseebene, dann bin ich mir im Klaren, dass ich Entspannung brauche und diese gerne über die Massage von Christina erreichen will.

Wenn sie jetzt etwas anderes will, bleiben mir immer noch tausend Möglichkeiten, Entspannung zu bekommen.

Ich kann einen anderen Menschen um eine Massage bitten.

Spazieren gehen.

Dehnungsübungen machen. Atemübungen...

Ein Buch lesen...

oder was auch immer.

In dem Wissen, dass es viele Wege zur Erfüllung meines Bedürfnisses gibt.

Dass es genügend Wege gibt, die allen Beteiligten Freude bereiten.

Wir sind frei zu wählen!

Wie aus frustrierenden Situationen fruchtbare Schätze werden.