

Bedürfnisse

In der Gewaltfreien Kommunikation wird konsequent zwischen Bedürfnissen und Strategien unterschieden. Diese Unterscheidung ist sehr hilfreich, um menschliches Verhalten zu verstehen. Diesem Verständnis nach wird menschliches Verhalten von grundlegenden Bedürfnissen geleitet. Mit dem Begriff ‚Bedürfnisse‘ werden die Basismotivatoren bezeichnet, die alle Menschen antreiben, wie Sicherheit oder Anerkennung. Es gibt unterschiedliche Zusammenstellungen von möglichen Bedürfnissen. Gemeinsam ist ihnen, dass Bedürfnisse immer abstrakt sind und ihre Anzahl recht überschaubar bleibt. Die nachfolgende Aufstellung orientiert sich an Manfred Max-Neef, der neun grundlegende Bedürfnisse unterscheidet.¹

Bedürfnisse	Ausprägungen
Unterhalt und Existenz (subsistence)	Physische und psychische Gesundheit, Nahrung, Unterkunft, Arbeit
Sicherheit (protection)	Schutz, Fürsorge, Solidarität, Kooperation, Autonomie, Familie, Arbeit, Soziale Systeme
Zuneigung (affection)	Solidarität, Respekt, Toleranz, Intimität, Sinnlichkeit, Leidenschaft, Familie, Partnerschaft, Sexualität, Liebe, Verbundenheit, Geborgenheit
Verstehen (understanding)	Bildung, Neugier, Kritisches Bewusstsein, Disziplin, Intuition, Verstand, Wissen
Teilhabe (participation)	Verantwortung, Pflichten, Rechte, Spiritualität, Anerkennung
Müßiggang (idleness)	Achtsamkeit, Spiritualität, Spiel, Entspannung, Freude, Erholung, Spontaneität, Bewusstheit
Gestaltung (creation)	Kreativität, Fähigkeiten, Arbeit, Kunst, Selbstaussdruck, Wachstum, Schönheit, Ästhetik, Beitragen, Wirksamkeit
Identität (identity)	Zugehörigkeit, Spiritualität, Wachstum, Selbstaussdruck, Rituale, Sinn, Bedeutung, Integrität, Kongruenz
Freiheit (freedom)	Autonomie, Selbstachtung, Würde, Rechte, Toleranz, Widerstand, Offenherzigkeit, Abwechslung, Abenteuer

¹ Max-Neef gliedert diese Bedürfnisse nach vier weiteren Dimensionen auf: being, doing, having und interaction. Max-Neef, M. (1991). *Human Scale Development. Conception, application and further reflections*. New York, London: The Apex Press.