



KLARHEIT IN DER KOMMUNIKATION DURCH DIE BEDÜRFNISSE HINTER DEN EMOTIONEN

Welche Klarheit ist in der Kommunikation so immens wichtig?

Auch in der Kommunikation mit uns selbst, im Gespräch zwischen Herz & Verstand. In diesen Selbstgesprächen, die uns viel Kraft kosten und uns doch auf der Stelle treten lassen.

Worauf bauen wir unsere Kommunikation mit anderen Menschen auf?

Manche kennen sie, andere „sehen sie vor lauter Bäumen nicht“..

die **eigenen Bedürfnisse**.

Ich habe meine Bedürfnisse im Leben lange nicht beachtet, ich glaube, ich kannte sie gar nicht richtig. Was ich aber wusste, war, was ich nicht wollte und was ich nicht mochte. Meine eigenen Bedürfnisse waren in mir so verschüttet, weil ich schon früh als Kind angefangen habe, darauf zu achten, was andere vom Leben und von mir wollten.

Das war für mich wie ein Mechanismus, um am Ende des Tages meine Portion Liebe zu bekommen. Eine in der Kindheit schnell geschaffene „Liebesgarantie“, die ich aus Gewohnheit nie in Frage gestellt habe. Im Nachhinein habe ich dadurch einen Teil von mir nicht gelebt und damals auch nicht vermisst. Mir war auch nicht bewusst, dass ich nicht auf meine Bedürfnisse geachtet hatte.

In dieser Zeit habe ich gelernt, einen weiten Blick für das Wohl anderer Menschen zu haben und schaffe es nun auch, jeden Tag das auszudrücken, was mir gerade wichtig ist. Es ist schön, dass ich jetzt beides im Blick haben kann. Manchmal spüre ich noch eine Unsicherheit in mir, wenn ich mich in einer Situation als erstes frage:

„Will ICH das wirklich?“ Oder wenn ich denke: „Will ich DAS wirklich?“

So vielfältig wie wir Menschen sind, haben wir neben unseren Grundbedürfnissen auch ganz individuelle Bedürfnisse, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen. Hier einige wichtige Bedürfnisse, die uns auch in der Kommunikation leiten:

- Physiologische **Grundbedürfnisse** - Schlaf, Essen, Trinken, Gesundheit und Sexualität
- **Beziehungsbedürfnisse** - Habe ich eine liebevolle, schützende und stabile Beziehung?

- Bedürfnis nach **Autonomie** - Kann ich mich selbst ausdrücken und selbst bestimmen was ich will?
- Bedürfnis nach **Grenzen und Strukturen** - Habe ich Halt in Strukturen und kann gleichzeitig meine eigenen Grenzen erforschen und erweitern?
- Bedürfnis nach **Erholung** - Wo finde ich meine Zeit für Erholung und Stressbewältigung?
- Bedürfnis nach **Sicherheit** - Kann ich mich hier ohne Angst bewegen?
- Bedürfnis nach **Kontakt und Zugehörigkeit** zu anderen Menschen - Wie steht es um meine Freundschaften und Gemeinschaften?

Je klarer die eigenen Bedürfnisse sind, desto leichter fällt es uns, authentisch mit anderen zu kommunizieren.

Der Umgang mit der eigenen Gefühlswelt und den dahinter liegenden Bedürfnissen gibt uns diese Leichtigkeit im Gespräch und das Verständnis für die Herausforderungen, die damit verbunden sind.

Und wenn Emotionen in mir laut werden und sich ausdrücken wollen, die vielleicht andere verletzen oder schädigen könnten, dann nehme ich mir die Zeit, dahinter zu schauen und mir bewusst zu werden, welches Bedürfnis in mir gerade verletzt wurde.

Mit dem Blick auf die eigenen Bedürfnisse fällt es mir leichter, in einer wertschätzenden Kommunikation zu bleiben, meine eigenen Emotionen zu verstehen und im Gespräch angemessen zu reagieren.

Es sind unsere Emotionen, die uns zeigen, wo wir zuerst hinschauen müssen: Wir müssen bei uns selbst anfangen.

Leichtigkeit in der Kommunikation beginnt in uns.

Melanie Benthien

www.herz-mit-verstand.de