

Bedürfnis-Tankstelle

Die Schweizerin Uschi Kellenberger hat mit ihrem Buch „Bedürfnis-Tankstelle“ (2018) auf 120 Seiten ein alltagspraktisches Nachschlagewerk geschaffen



Als ich das Rezensions-Exemplar „Bedürfnis-Tankstelle“ von Uschi Kellenberger in meinem Briefkasten fand, spürte ich Herzklopfen, Neugier und Spannung, dieses neue Buch kennenzulernen.

Mir gefällt schon im Titel die Metapher vom Tank, den wir, wenn er in unserem Auto leer ist, sofort wieder füllen. Aber was machen wir, wenn unser Bedürfnistank leer ist? Uschi Kellenberger empfiehlt damit genauso umzugehen, nämlich den Bedürfnishaushalt achtsam im Blick zu haben und den leeren Tank immer wieder aufzufüllen. Dazu kann ihr Buch eine große Unterstützung sein, denn es gibt uns Anregungen, auf welche Weise wir unseren persönlichen Tank wieder füllen können.

Das Buch beginnt mit einem kurzen Überblick über die Basis der Gewaltfreien Kommunikation, einer Zusammenfassung der Arbeit und Vision von Marshall B. Rosenberg sowie je einem Artikel über den Unterschied zwischen Bedürfnis und Strategie und über die Transformation von Glaubenssätzen. Diese kurzen Artikel unterstützen LeserInnen, die noch nicht viel Erfahrung mit der Haltung der GFK haben, zu verstehen, welchen großen Einfluss unsere Bedürfnisse auf unser Leben haben und dass es sinnvoll und stärkend ist, sich intensiv mit ihnen zu beschäftigen.

Auf Seite 14 beginnt der wesentliche Teil des Buches, eine alphabetisch geordnete Aufzählung von fünfzig Bedürfnissen und zu jedem Bedürfnis eine zweiseitige Vorstellung von unterschiedlichen Strategien, mit denen man dieses Bedürfnis nähren könnte. **Ich verstehe diese Strategien nicht als Anleitung, sondern als Inspiration, die mir die Freiheit lässt, nach meinen persönlichen Vorlieben situativ zu entscheiden.**

Ich habe von Marshall B. Rosenberg gelernt, wie wichtig es ist, die Kommunikation mit einer anderen Person nicht mit dem Aussprechen des Bedürfnisses zu beenden, sondern unbedingt den vierten Schritt, die Bitte, noch hinzuzufügen. Das fällt uns manchmal schwer, da wir bei Bedürfnissen wie zum Beispiel Verständnis, Vertrauen, Ehrlichkeit oder Wertschätzung oft keine Idee haben, mit welcher Bitte oder Strategie wir uns dieses Bedürfnis erfüllen möchten. Hier ist das Buch eine umfangreiche Inspirationsquelle, die uns in Selbstempathieprozessen oder empathischen Gesprächsvorbereitungen anregen und unterstützen kann. Manchmal, wenn wir im Mangel sind, unser Bedürfnistank sich leer anfühlt, versuchen wir, dem Schmerz auszuweichen, indem wir unsere Bedürfnisse leugnen oder unser innerer Wolf uns erzählt, dass das, was ich jetzt gerade herbeisehne, nicht möglich ist und ich doch „vernünftig“ sein sollte. Wie schön, dass ich in solchen Momenten, in denen ich nur schwer Zugang zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen bekomme, nun dieses Buch zur Hand nehmen und mich beim Blättern und Stöbern anregen und berühren lassen kann von dem, was ich dort finde. Ich werde dieses klar strukturierte und übersichtliche Buch gern weiterempfehlen.

Cornelia Timm ist zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Mediatorin in Bad Oeynhausen



Dieses Buch beherbergt einen inspirierenden Ideenschatz an Strategien zur Erfüllung von 50 häufigen Bedürfnissen. Nach einem kurzweiligen Überblick über die GFK folgt der Hauptteil mit den verschiedenen Bedürfnissen und möglichen Strategien, um zu deren Erfüllung beizutragen. Abgerundet wird das Buch u.a. mit einem Impuls, wie es genutzt werden kann, und der Empfehlung von kleinen Merkkarten im Alltag.

Kellenberger zeichnet ein farbiges Bild von der Bedürfnis-Tankstelle und vergleicht unsere Bedürfnisse mit einem Tank vom Auto. **Sind unsere Bedürfnisse erfüllt, brausen wir wie ein fahrtüchtiges Auto unbeschwert durchs Leben.** Doch genau wie bei einem Auto leert sich unser Bedürfnistank und möchte nachgefüllt werden. Für das Auffüllen der Bedürfnisse bietet die Autorin alphabetisch sortiert von A wie „Akzeptanz“ bis Z wie „Zugehörigkeit“ Gedankenanstöße in Form von Strategien. Dabei sind die Strategien in sich noch mal in verschiedene Ausführungen unterteilt. Z.B. „Etwas zu Papier bringen, das anderen Freude macht, einen Leserbrief, einen Artikel, ein Buch, ein Gedicht, ein Beitrag, der persönlich ist, etwas hinterlassen und die eigene Note und Denkweise nach außen tragen.“ (Bedürfnis: Beitragen). Zu jedem Bedürfnis führt sie beispielhafte Glaubenssätze an, die uns eventuell blockieren. Sie rät, sich dafür Empathie zu holen.

Beim ersten Ausprobieren beschlich mich eine leise Enttäuschung. Da ich mit zwei Kleinkindern lebe und mich in meiner Arbeit auf Menschen spezialisiert habe, die mit Kindern leben oder/und arbeiten, habe ich ein Bedürfnis gewählt, mit dem ich mich öfter auseinandersetze: Ruhe. Beim Lesen der vorgeschlagenen Strategien dachte ich: „Hören sich gut an, sind mit Kindern aber nicht umsetzbar.“ Ich las alle Vorschläge und die Glaubenssätze durch und ließ das Ganze auf mich wirken. Plötzlich hatte ich einen AHA-Moment: **Mich blockierte ein Glaubenssatz: „Mit Kindern ist es nie ruhig!“** Erleichterung durchflutete mich und Erheiterung ergriff mich. Mit dem Entdecken des Glaubenssatzes eröffnete sich mir eine Vielfalt von Möglichkeiten. Mir wurde klar, dass ich ruhige Momente mit den Kindern einfach genießen könnte, anstatt sie erzwingen zu wollen. Und ich könnte mir auch bewusst Zeiten ohne die Kinder organisieren, um meinen Bedürfnistank „Ruhe“ aufzufüllen. Das Buch regte mich an, intensiv über Bedürfnisse nachzudenken. Störend fand ich, dass die Autorin einige mir unbekannte Worte nutzte, z.B. Empathie-Coaching, High-Quality-Empathie und Dyaden-Runde. Zum Teil erläutert sie die Begriffe knapp, hier hätte ich mir eine Begriffserklärung gewünscht. Insgesamt: ein Nachschlagewerk, das zum Nachdenken anregt, Kreativität fördert, Lieblingsstrategien aufdeckt und den Handlungsspielraum erweitert.

Liliane Tischer ist Diplompädagogin, Seminarleiterin und Beraterin für Familiensprache

