

SYBILLE UNIQUE  
**UNVOLLKOMMENHEIT WAGEN**

jkamphausen Verlag  
285 Seiten  
19,95 €  
ISBN 978-3-89901-173-9

Auszug zum Thema:

## **Die Urbedürfnisse**

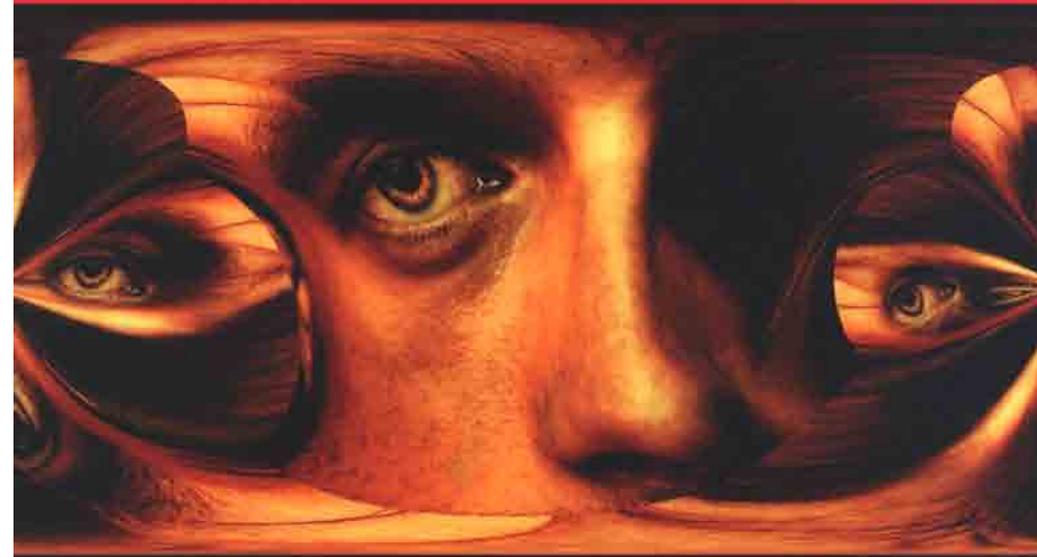
Seite 92 - 97



SYBILLE UNIQUE

# Unvollkommenheit wagen

DAS PERMEAGRAMM:  
ANLEITUNG FÜR GEGLÜCKTE  
BEZIEHUNGEN



kennt einige von ihnen, denn sie versucht uns erfolgreich Ersatzbefriedigungen zu verkaufen statt der Dinge, die wir tatsächlich benötigen. Sie verspricht uns, dass ihr Produkt unseren Mangel stillt. Aber das kann nicht funktionieren. Dennoch lassen wir uns blenden und rauchen Marlboro, weil wir ein Urbedürfnis nach Freiheit und Neugier haben, anstatt dieses Bedürfnis tatsächlich zu befriedigen. Einen anderen Teil dieser Bedürfnisse machen sich die Versicherer zunutze, sie sprechen unser Urbedürfnis nach Sicherheit an. Dabei sei noch einmal betont, dass die einzelnen Bedürfnisse individuell unterschiedlich ausgeprägt sein können, nicht alle Menschen haben beispielsweise ein gleich hohes Sicherheitsbedürfnis. Nicht alle Menschen sind gleichermaßen neugierig.

Wenn Sie sich die Urbedürfnisse ansehen, horchen Sie in sich hinein. Es könnte gut sein, dass beim Lesen etwas in Ihnen anklingt, dass ein paar vergessene Spieler Wehmut zeigen und den Wunsch verspüren, nach so langer Zeit der Verbannung einmal wieder mitspielen zu dürfen.

Wer in seinen Urbedürfnissen befriedigt ist, fühlt sich aufgehoben in der Welt, ist sich seiner selbst sicher und steht in seiner Kraft. Wenn Sie das erreichen, dann wird es mehr Abwechslung auf Ihrer Bühne und mehr Lebendigkeit in Ihrem Leben geben. Mehr verschiedene Spieler werden fröhliche, farbige Stücke spielen, Ihr Leben wird bunter, intensiver und reicher. Ihr Regisseur wird nur noch ein bisschen Arbeit haben mit den Emporenspielern, die ihre Macht schwinden sehen.

Sehen wir uns nun die Urbedürfnisse zunächst einmal im Einzelnen an:

## Zuwendung

Das Bedürfnis danach, „wahrgenommen zu werden“, wenn möglich positiv, also Zuwendung zu bekommen, ist so essentiell wie atmen, essen und trinken. Dabei meint Zuwendung jede Form von „Streicheleinheit“: ein Lächeln, eine Ansichtskarte, Smalltalk am Kaffeeautomat, ein Türaufhalten, wenn man mit Einkaufstaschen kommt, ein nettes Wort, ein Schulterklopfen... Bleiben diese Streicheleinheiten aus, wird der Mensch daran verkümmern. Untersuchungen in Waisenhäusern haben das eindeutig bewiesen. Auch wenn die körperliche Versorgung stimmt, können Säuglinge sterben, weil sie zu wenig Zuwendung, zu wenig Streicheleinheiten erhalten. Erwachsene sterben nicht mehr daran, aber sie vertrocknen. Sie verlieren den Mut, auf Menschen zuzugehen, und ziehen sich eigenbrötlerisch zurück oder versuchen, negative Aufmerksamkeit zu bekommen, nach dem Motto: „Lieber negative Kontakte als gar keine.“

## Stimulation

Stimulation bezieht sich auf Seele, Geist und Körpersinne. Dieses Bedürfnis nach Stimulation haben alle lebendigen Organismen. Ein Tier, das man in einen grauen Raum setzt und jeglichen Reiz von außen entzieht, verendet, auch wenn es genügend Futter hat. Dieses Bedürfnis ist ein mächtiger Motor für Erlebnis, Unterhaltung, Neues, für Kreativität und Schöpferdrang. Sind die Reize aber nur äußerer Natur, das heißt, findet keine innere, seelische Stimulation statt, so kommt es zu Abstumpfung. Das heißt, unsere

Event-Hascherei ist nur bedingt hilfreich, um dieses Bedürfnis zu befriedigen. Wenn das Herz dabei nicht hüpft, die Seele nicht ins Schwingen und Klingen kommt, dann sind es die falschen Stimulationen, die uns nur weiter von uns weg bringen, anstatt uns mit unserem inneren Reichtum zu vereinen. Probieren Sie aus, was Sie wirklich – innerlich – bewegt. Oft sind es nicht die reißerisch beworbenen Events, von denen alle schwärmen, sondern ein Sonnenuntergang am Meer oder ein Spaziergang bei leichtem Regen im Wald, wenn die Tropfen auf den Blättern klingen und die Erde einen frischen würzigen Duft verströmt. Oder das Selbstkreieren. Malen, Musizieren, Tanzen. Oder einmal seiner Neugier Auslauf zu geben und etwas zu erforschen.

## Mitgefühl

Ohne Mitgefühl hätte die menschliche Spezies die Jahrtausende der Entwicklung nicht überlebt. Kein Tier wird so hilflos geboren wie der Mensch, dessen Überleben über lange Jahre völlig vom Mitgefühl anderer abhängig ist. Mitgefühl hat auch eine seelische Komponente, es zeigt uns, dass wir verstanden und angenommen werden und auf dieser Erde richtig sind. Es geht dabei darum, von Gleich zu Gleich mitzufühlen und nicht um ein Herabsehen auf einen „armen Wurm“. Diese Gleichwertigkeit ist Mangelware. Jeder Mensch kommt mit dem Bedürfnis, Mitgefühl zu erhalten, auf diesem Planeten an. Bekommt er es nicht in seiner Hilflosigkeit als nacktes, kleines Baby, so muss er sterben. Umgekehrt ist auch das Bedürfnis, Mitgefühl spenden zu dürfen, in ihm angelegt. Wir alle haben ursprünglich Hege- und Beschützerinstinkte in uns. Sogar bei Primaten kann man das feststellen. Kommt ein kleines Affenbaby aus einem Clan in Not, so kann selbst ein mächtiger Silberrücken liebevoll und zärtlich werden und dem Kleinen allen nötigen Schutz bieten.

## Identität

Hier geht es um das Bedürfnis, „sein zu dürfen der man ist“. Wer bin ich – im tiefsten Innern? Viele Menschen begnügen sich mit der Identifikation mit einer Rolle, einer Idee, einer Charaktereigenschaft, zum Beispiel „Ich bin ein ordentlicher Mensch“, ohne je der ganzen Persönlichkeit ihres Selbst begegnet zu sein. Oder sie halten sich selbst für die Rolle, die sie in der Gesellschaft spielen: „Ich bin der Metzgerinnenvorstand“. Was aber ist er, wenn er das nicht mehr ist? Das Bedürfnis, die eigene Identität zu kennen und zu leben, heißt auch Autonomie zu entwickeln – sich seiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, statt fremde Bedürfnisse zu leben. Freiheit ist nicht das Bedürfnis, alles machen zu können, was wir wollen. Es ist die Freiheit von Konditionierungen und Prägungen. Nur wer sich in diesem Sinne frei machen kann, hat die Freiheit, selbstverantwortlich zu entscheiden und verantwortungsbewusst zu handeln.

## Verständnis

Verständnis zu erhalten und für einen anderen Menschen Verständnis zu haben, ist eine große, wunderbare Sache. Dabei verlangt dieses Urbedürfnis nach viel mehr, als nach einem Verstehen auf der Oberfläche: „Ja, ich hab jetzt verstanden, weshalb du statt einer Limousine einen Jeep gekauft hast.“ Nein, hier geht es darum, erkannt zu werden. Der Mensch wünscht sich nichts sehnlicher, als „durchschaut“ zu werden. In seinem tiefsten Innern liebevoll angeschaut zu werden. Da wir aber nicht sicher sein können, dass das liebevoll geschieht, bemühen sich die Menschen oft ein Leben lang viel mehr darum, sich zu verbergen, als sich zu zeigen. Der Hunger danach, „erkannt zu werden“, bleibt jedoch bestehen. Unsere Gesellschaft lässt wenig Raum für so innige,

tiefgehende Beziehung, in der man einem anderen Menschen vertrauen kann. Am ehesten glückt ein „erkannt werden“ deshalb in der Liebesbeziehung, vorausgesetzt beide Partner sind frei von Rollendenken und klischeehaften Erwartungen – eine große Leistung in unserer Zeit. „Erkannt werden“ braucht den liebevollen, unvoreingenommenen Blick, der nicht urteilt. Der auch dann loyal ist, wenn er etwas Irritierendes sieht.

## Sicherheit

Das Bedürfnis nach Sicherheit bedeutet, dass der Mensch in seinem Leben nach Festigkeit und Beständigkeit sucht. Dabei geht es um den Schutz des verletzlichen Körpers ebenso wie um den Schutz der verletzlichen Seele. Wir wollen weder unser Haus auf einem Vulkan bauen, noch unsere Beziehungen völlig rahmenlos gestalten. In beiden Fällen bauen wir Fundamente und ziehen Zäune. Wieso sonst hätte sich so etwas Kompliziertes und Geregeltes wie die Ehe entwickeln können? Wieso sonst könnte es so ein gewaltiges Angebot an Versicherungen geben?

## Zugehörigkeit

Der Mensch braucht einen Grund, wofür er lebt, das heißt, er will wissen, wo sein Platz ist im Gesamtplan. Als Zoon politikon – Gruppentier – sucht er nach Zugehörigkeit und nach der Aufgabe, dem Platz, den er ausfüllt. Mit Sprüchen wie „Jeder ist ersetzbar“ wird dieses Urbedürfnis des Menschen ebenso mit Füßen getreten wie mit Arbeitslosigkeit, Kleinstfamilie und Singletum. Eine Gemeinschaft hat demnach die Aufgabe, allen ihren Mitgliedern einen sinnvollen Platz zu bieten, an dem sie ihre Fähigkeiten zum Wohle aller entwickeln können. Der Einzelne will sich als wichtig erleben können, das eigene Leben soll einen

Sinn haben, hier auf Erden und womöglich auch im kosmischen Gesamtplan.

## Wertschätzung

Das Urbedürfnis nach Wertschätzung fordert auch Würde. Unter Würde ist ein achtungsgebietender Wert zu verstehen, der jedem menschlichen Wesen innewohnt und von den anderen zu respektieren ist. Darüber gilt es neu nachzudenken. Entspricht es der Wahrung der Menschenwürde, wenn zum Beispiel Arbeit so eng getaktet ist, dass der Gang zur Toilette nicht mehr möglich ist? Wie es aus einigen amerikanischen Software-Unternehmen und Discountern in Osteuropa bekannt wurde. Die Missachtung der Würde führt dazu, dass wir unsere Menschlichkeit verlieren. Würde wird in vielen Kulturen auch so verstanden, dass wir göttliche Wesen sind, dass wir einen göttlichen Funken in uns tragen. Und damit sind wir alle ehrenwert. Wir haben deshalb die Pflicht, uns selbst wertzuschätzen und in Ehren zu halten wie auch unsere Mitmenschen. Menschen wie Nummern zu behandeln und im Unternehmen einfach „Köpfe umzuhängen“, ist eine Missachtung der Würde.

## Transzendenz

Der Mensch spürt, dass er mehr ist als eine chemische Fabrik. Dieses Nichtsichtbare sucht nach dem anderen Nichtsichtbaren, aus dem heraus es entstanden ist, indem es die Grenzen des sinnlich Wahrnehmbaren zu überschreiten versucht. Sprich, bei allem Materialismus spüren viele Menschen doch, dass das nicht alles sein kann. Keine Kultur und kein Regime hat es je geschafft, die Spiritualität auszutilgen. Die Buchreligionen sprechen von einem Gott außerhalb und über allem. Viele Naturwissenschaftler

berichten, dass sie hinter ihren Formeln und Versuchen dem Göttlichen begegneten. Ursprünglichere Kulturen erleben das Göttliche immanent, in allen Wesenheiten enthalten. Mit diesem Bewusstsein wird jede profane Handlung wie Weben, Pflügen, Kochen zur religiösen Handlung, zum Ritual, und alles im Leben folgt einem höheren Plan.

Vielleicht haben während der Lektüre der Urbedürfnisse schon einige der Spieler, die Sie lange nicht mehr auf der Bühne hatten oder die Sie gar nicht bei sich kannten, „angeklopft“ und den Regisseur um ein Skript gebeten, das sie spielen dürfen. Wenn nicht, machen Sie sich keine Sorgen. Manchmal sind Dinge so neu, dass wir nicht sogleich eine Resonanz in uns darauf spüren. Lesen Sie die Urbedürfnisse einfach immer wieder einmal durch. Jetzt wissen Sie, was ein Mensch braucht, um ein menschliches Leben zu führen. Es sind Bedürfnisse, die ganz wenig mit dem zu tun haben, was Gesellschaft und Medien uns als unsere Wünsche und Träume einreden. Nach und nach werden sich Spieler einfinden und bei Ihrem Regisseur um eine Rolle bitten.

In einem Coaching sprach eine Klientin, die eine gute, sichere Position in der Stadtverwaltung hatte, mit mir darüber, dass sie sich so müde und ausgebrannt fühle an ihrem Arbeitsplatz. Ich fragte sie, ob ihr die Arbeit keinen Spaß mache. „Doch“, antwortete sie, „es ist mein Leben. Ich habe die Abteilung mit aufgebaut, habe die Standards eingeführt, habe mit dazu beigetragen, dass wir ein Vorzeigeunternehmen werden...“ Sie sprach eine ganze Weile über all das Gute, aber sie sprach in der Vergangenheit. Da bat ich sie, über die Urbedürfnisse nachzudenken. Beim Urbedürfnis nach Identität angekommen, fragte ich, ob es vielleicht noch etwas anderes gäbe, das sie verwirklichen wolle. „Nein, gewiss nicht, die Abteilung, das ist mein Leben“, antwortete sie. Ich redete nicht auf sie ein. Aber in meinen Augen las sie, dass ich ihr nicht glaubte. Das brachte ihr Bewusstes-Ich dazu, genauer in

sich hinein zu hören, ob sich da nicht doch noch andere Spieler regten. Kaum ein halbes Jahr später erhielt ich eine Einladung zur Eröffnung ihrer Chocolaterie. Ich traf dort eine strahlende Frau wieder, die mit Hilfe ihres inneren Regisseurs ein neues Skript für ihr Leben geschrieben und bisher unbeteiligte Spieler auf die Bühne gebracht hatte.

Achtung, den alten Emporenspielern sind alle Neuerungen abhold. Sie möchten, dass immer alles beim Alten bleibt. Sie, die uns einst beschützten, können nun zu unseren schwersten Hindernissen und Feinden werden. Sie wollen nicht abtreten und fürchten, dass die Dinge in die Katastrophe führen, wenn man etwas Neues wagt. War bisher der Ängstliche mit seinem Bedürfnis nach Sicherheit Emporenspieler, so wird er das Terrain nicht widerspruchslos räumen, um die Bühne einem Mutigen zu überlassen, der die Sicherheit des öffentlichen Dienstes aufkündigt und sich selbstständig macht. Einige Psychologen raten, solche hinderlichen Persönlichkeitsaspekte in sich selbst zu töten oder zu verbannen. Bei allem, was wir bis hierher gesehen haben, wird klar, dass das nicht geht. Wir können Anteile unserer Psyche nicht töten und wegwerfen. Wir können sie zwar in den Theaterkeller verbannen, aber um den Preis, dass wir immer wieder kämpfen müssen und Spannung auf unserem System haben. Und um den Preis, dass die verborgen gemeinten Kellerasseln von unten herauf schimpfen, uns Angst einjagen und unser Vorhaben mit allen möglichen Mitteln sabotieren. Ehemalige Emporenspieler muss man ehren. Immerhin sind wir durch ihre Kraftanstrengung bisher durchs Leben gekommen. Am besten danken Sie ihnen für die bisher erbrachten Leistungen und sagen ihnen, dass sie jetzt mal ausruhen dürfen. Der Regisseur muss vermitteln, dass er alles im Griff hat. Was hier einfach und kurz klingt, kann bedeuten, dass der Regisseur eine ganze Reihe von Dialogen mit den Emporenspielern zu führen hat.