

nen Frieden in ihren Gebieten aufbauen wollten. Ich eröffnete die Runde mit denselben Fragen: „Was ist es, was jeder von euch braucht? Um was – in bezug auf eure Bedürfnisse – möchtet ihr die anderen bitten?“ Statt offen seine Bedürfnisse auszusprechen, antwortete ein palästinensischer Mukhtar (der Dorfvorsteher): „Ihr führt euch auf wie ein Haufen Nazis.“ Eine Aussage, die nicht gerade die Kooperationsbereitschaft von Israelis fördert!

Fast im gleichen Moment sprang eine Israeliin auf und konkretisierte: „Mukhtar, das war jetzt gerade völlig unsensibel von dir, so etwas zu sagen!“ Hier waren Leute zusammengekommen, um Vertrauen und Harmonie aufzubauen, aber nach nur zwei Sätzen standen die Dinge um einiges schlechter als vor unserem Treffen. Das passiert oft, wenn Leute es mehr gewohnt sind, andere zu analysieren und zu beschuldigen, als klar auszusprechen, was sie selbst brauchen. In diesem Fall hätte die Frau auf den Mukhtar mit ihren eigenen Bedürfnissen und Bitten reagieren können, z.B. mit den Worten: „Ich brauche in unserem Dialog mehr Respekt. Anstatt uns zu sagen, wie wir uns deiner Meinung nach verhalten, würdest du uns bitte sagen, was wir genau tun, das du als störend empfindest?“ Immer wieder habe ich die Erfahrung gemacht, daß in dem Moment, wo Leute anfangen, über das zu sprechen, was sie brauchen, statt darüber, was mit dem anderen nicht stimmt, die Wahrscheinlichkeit, einen Weg zur Erfüllung aller Bedürfnisse zu finden, dramatisch ansteigt. Es folgen einige der grundlegenden menschlichen Bedürfnisse, die wir alle haben:

### **Autonomie**

- ▶ Räume / Ziele / Werte wählen
- ▶ Pläne für die Erfüllung der eigenen Räume / Ziele / Werte entwickeln

### **Feiern**

- ▶ Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- ▶ Verluste feierlich begehnen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

### **Integrität**

- ▶ Authentizität
- ▶ Kreativität
- ▶ Sinn
- ▶ Selbstwert

### **Interdependenz**

- ▶ Akzeptieren
- ▶ Verantwortlichkeiten

- ▶ Nähe
- ▶ Gemeinschaft
- ▶ Rücksichtnahme
- ▶ zur Bereicherung des Lebens beitragen
- ▶ emotionale Sicherheit
- ▶ Empathie
- ▶ Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen)
- ▶ Liebe
- ▶ Geborgenheit
- ▶ Respekt
- ▶ Unterstützung
- ▶ Vertrauen
- ▶ Verständnis
- ▶ Zugehörigkeit

### **Neuen der physischen Existenz**

- ▶ Luft
- ▶ Nahrung
- ▶ Bewegung, Körpertraining
- ▶ Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren
- ▶ Ruhe
- ▶ Sexuelleben
- ▶ Unterkunft
- ▶ Körperkontakt
- ▶ Wasser

### **Spiel**

- ▶ Freude
- ▶ Lachen

### **Spirituelle Verbundenheit**

- ▶ Schönheit
- ▶ Harmonie
- ▶ Inspiration
- ▶ Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)
- ▶ Frieden