

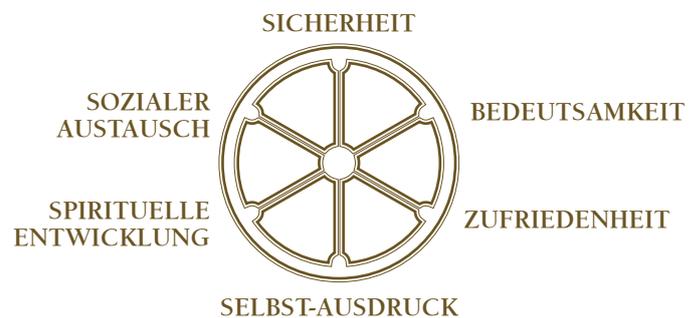
## DAS BEDÜRFNIS-RAD

Es gibt viel zu sagen über Bedürfnisse. Für uns ist es wichtig zwei Dinge zu berücksichtigen:

### 1) Echte Bedürfnisse sind immer gerechtfertigt und müssen daher erfüllt werden.

Wenn du andere berätst, solltest du ihnen helfen ihre Bedürfnisse zu identifizieren und zielführende Strategien zu finden, um sie zu erfüllen.

Hier ist das Bedürfnis-Rad. Die Kreisform verdeutlicht, dass sich die Bedürfnisse in ihrer Vordergrundigkeit abwechseln. So, wie sich die Speichen eines Rads drehen und ständig ihre Position ändern, treten manche Bedürfnisse zu einer Zeit in den Vordergrund, während andere in den Hintergrund weichen. In der Beratung kannst du dich mit den Bedürfnissen, die für die Person aktuell von primärer Bedeutung sind, beschäftigen.



#### Sicherheit

Wir möchten wissen und fühlen, dass wir in Sicherheit sind – sowohl physiologisch, als auch psychisch.

Aus diesem Bedürfnis entwickeln sich die Bedürfnisse nach Luft, Nahrung, Ruhe, Bewegung und Unterkunft, jedoch auch die feinstofflicheren Bedürfnisse der geistigen Gesundheit, des inneren Wohlbefindens usw.

#### Bedeutsamkeit

Ebenso möchten wir wissen und fühlen, dass wir wertgeschätzt werden, unseren Platz und unsere Bedeutsamkeit haben. In der heutigen unpersönlichen und technokratischen Welt werden Menschen oft Instrumente unpersönlicher Strukturen – Teile der Maschinerie des Lebens – und verlieren ihre persönliche Bedeutsamkeit.

Dieses Bedürfnis umfasst das Bedürfnis akzeptiert zu werden, aber auch das Bedürfnis des Selbstwertes und der menschlichen Würde.

#### Zufriedenheit

Jeder möchte physisch, emotional und sozial zufrieden sein. Oft wählen Menschen die falschen Strategien, um dieses Ziel zu erreichen. Dabei verwechseln sie Sinnesbefriedigung mit tiefer, spiritueller Zufriedenheit, die aus einer Herz-zu-Herz-Verbindung mit dem Herrn hervorgeht.

## Selbst-Ausdruck

Jeder muss seine/ihre einzigartigen Talente entdecken, den Zweck, für den er/sie geschaffen wurde und dies im Leben ausdrücken. Jemand, der sein/ihr *dharma* nicht gefunden hat und ausdrücken kann fühlt sich in jeder Lebenssituation unwohl.

Menschen brauchen Ermutigung kreativ zu werden und auf ihr Herz zu hören. Besonders auf diesem Gebiet ist oft Unterstützung gefragt.

## Spirituelle Entwicklung

Jeder möchte sehen, dass es spirituell vorangeht. Ohne eine spirituelle Ausrichtung wird das Leben auf einen oberflächlichen Kampf ums Dasein reduziert.

Spirituelle Entwicklung ist so wichtig für den Menschen, wie Wachstum für einen Baum, sonst verkümmert er/sie.

## Sozialer Austausch

Der Mensch ist für Beziehungen geschaffen. Ein Gefühl der Zugehörigkeit und hin und wieder der Kooperation ist so wichtig für uns wie Luft zum Atmen.

Śrīla Bhaktivinode Ṭhākura betont die Wichtigkeit der Erfüllung dieser physischen und mentalen Bedürfnisse in seinem *Śrī Caitanya Śikṣāmṛta* (S. 67–68):

*Es gibt zwei Arten von Regeln, die das Selbst betreffen: die für den Körper und die für die Psyche. Regeln für den Körper sind Regeln, die den Körper gesund erhalten.<sup>1</sup> Dinge wie geregeltes Trinken, Essen, Schlafen, Bewegung und passende Heilmethoden bei Krankheit sind Regeln, die den Körper betreffen. Wenn*



*Menschen diese Regeln nicht befolgen, können sie nicht reibungslos durch das Leben schreiten. Wenn sie die Regeln für die Psyche nicht befolgen werden ihre Verwirklichungs-, Konzentrations-, Vorstellungs-, Denk- und Urteilskraft schwach sein und nicht richtig funktionieren. Es wird in der Kunst und Wissenschaft keinen Fortschritt geben. Weiterhin wird es nicht möglich sein den Geist von materiellen Gedanken abzuwenden und ihn auf Gedanken an Gott zu richten. Infolgedessen wird der Geist von einer sündhaften Mentalität und einer atheistischen Einstellung beherrscht werden. Schließlich wird der Mensch nicht besser als ein Tier. Deshalb sind diese Regeln für den Körper und die Psyche überaus wichtig für Erfolg im menschlichen Leben.*

<sup>1</sup>Die Regeln für die Psyche werden im nächsten *Amṛta Vāṇī* behandelt.

## 2) Die Meisten verwechseln Bedürfnisse mit Strategien und werden frustriert, weil sie nie zum Kern ihrer Anliegen vordringen.

Zum Beispiel: Ein Mann (Person A) hat das Bedürfnis qualitativ gute Zeit mit seinem Freund zu verbringen (Person B) (das Bedürfnis nach sozialem Austausch). Also ruft er ihn an und schlägt verschiedene sportzentrierte Aktivitäten vor, die



sie gemeinsam unternehmen könnten, wie eine Fahrradtour oder Schwimmen im Meer. Sein Freund (Person B) versteht das Bedürfnis nicht und antwortet, dass er Probleme in den Knien hat und weder Fahrradfahren noch Schwimmen kann. Person A ist frustriert, sein Bedürfnis wird nicht erfüllt. Wenn Person A sein Bedürfnis klar identifiziert hätte, hätte Person B auf das Bedürfnis eingehen und eine Alternative vorschlagen können, die für sie beide in Frage kommt. Person A hätte z.B. sagen können: „Warum verbringen wir morgen zum Abendessen nicht etwas Zeit miteinander, um uns über das Leben auszutauschen?“ Diese klare Identifikation des Bedürfnisses, die an keine bestimmte Strategie gebunden ist, hätte ihre Freundschaft gestärkt!

Achte sowohl im eigenen Leben, als auch in den Leben anderer auf das Bedürfnis-Rad. Wenn du anderen helfen kannst ihre Bedürfnisse zu identifizieren und auf spirituelle Weise zu erfüllen, werden sie deine Gemeinschaft suchen und bemerken: diese Person hat spirituelle Lösungen für materielle Probleme.