

Bedürfnis-Strategie-Spiel

Für das Bedürfnis-Strategie-Spiel brauchst du in dieser Form mindestens zwei weitere Menschen, die es mit dir spielen.

Ablauf:

1. Eine Person sagt ein Bedürfnis, das ihr gerade einfällt. „Ich bin das Bedürfnis nach ...“
2. Nun überlegen die anderen, welche ganz konkrete Strategie (absolut konkrete Handlung) sie haben, um sich dieses Bedürfnis zu erfüllen.
Jeder, der mag, kann nun EINE konkrete Strategie sagen, bis mindestens zwei Strategien gefunden wurden.
3. Die Person, die das Bedürfnis gesagt hat, sucht sich eine Strategie aus.
4. Nun darf die Person, die die gewählte Strategie gesagt hat, ihre Strategie wiederholen und die anderen MitspielerInnen suchen jeweils ein Bedürfnis dazu (außer das bereits genannte).
5. Dann sucht sich die Strategie ein Bedürfnis aus, das ihr besonders gefällt und das Spiel geht wieder von vorne los.

Beispiel:

1. Anna: „Ich bin das Bedürfnis nach Sicherheit!“
2. Nun suchen die anderen nach Strategien, um sich dieses Bedürfnis zu erfüllen.
Berta: „Um mir Sicherheit zu erfüllen, schließe ich nachts meine Haustüre ab.“
Carlo: „Für mehr Sicherheit treffe ich mich mit meiner Freundin und bitte sie, mich in den Arm zu nehmen.“
Doris: „Wenn ich Sicherheit brauche, lege ich mich ins Bett, kuschle mich in eine Decke ein und meditiere.“
3. Anna: „Ich wähle die Strategie, mich mit meiner Freundin zu treffen und mich in den Arm nehmen zu lassen.“
4. Carlo: „Also, ich bin die Strategie, mich mit meiner Freundin zu treffen und sie zu bitten, mich in den Arm zu nehmen.“
Anna: „Ich erfülle mir damit Verbundenheit.“

Berta: „Ich würde mir damit Nähe erfüllen.“

Doris: „Mir erfüllt das Ruhe.“

5. Carlo: „Ich wähle das Bedürfnis nach Ruhe.“ usw.

Variation der Übung:

Wenn ihr mögt, könnt du das Spiel auch variieren, indem ihr nicht mehr Strategien sucht, die ihr selbst tun würdet, sondern Strategien, mit denen ihr NICHT einverstanden seid.

Das heißt, es werden Strategien gesucht, die ihr selbst ablehnt oder sogar verurteilt. Das kann dabei helfen, mehr in die Haltung zu kommen, dass auch Handlungen, die wir ablehnen, ein Versuch sind, sich wunderschöne menschliche Bedürfnisse zu erfüllen!

Beispiel:

Berta: „Ich bin das Bedürfnis nach Ruhe.“

Doris: „Wenn ich Ruhe brauche, könnte ich meine Kinder anschreien, dass sie die Klappe halten sollen.“

Carlo: „Wenn ich Ruhe möchte, könnte ich zu all meinen Freunden und Bekannten den Kontakt abbrechen.“

usw.