



Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

„Ich halte es für eine nützliche Philosophie, zu glauben, dass Menschen weder von Natur aus gut noch schlecht sind, sondern Wesen, die versuchen, ihre Bedürfnisse mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu erfüllen. Und zu diesen Bedürfnissen gehört es, für sich selbst zu sorgen, sich mit anderen zu verbinden und einen Beitrag zu leisten.

Wenn sie erkennen, dass sie ihre Bedürfnisse erfüllen können, ohne anderen zu schaden, werden sie dies nur allzu gern tun. Tatsächlich hoffe ich, dass sie mit diesem Bewusstsein erkennen, dass ihre eigenen Bedürfnisse erst dann vollständig erfüllt werden, wenn die Bedürfnisse aller erfüllt sind.“

- Jeyanthy Siva

(Mediatorin, Trainerin und Coach im Feld Gewaltfreie Kommunikation ; Vorstand des Sandhi Instituts. <https://communication-matters.net/about/about/>; eigene Übersetzung)

