

3. August 2021

Beim heutigen Männer-Salonabend ging es um das Thema „Männliche Bedürftigkeit und wie wir das managen können“ – Impulsgeber war [Matthias Albers](#) (51), Trainer aus Sankt Pauli für Wertschätzende Kommunikation, Empathie und Resilienz.

„Bedürftig zu sein ist heutzutage ziemlich uncool. Wir sind angehalten uns ‚positiv‘ darzustellen, und ‚Selbstgenügsamkeit‘ lautet die allgemeine unausgesprochene Maxime des modernen Lebens“, führte Matthias Albers in das Thema ein. „Im besten Falle sollte man nichts und niemanden brauchen, um ein perfektes Individuum, um akzeptabel, attraktiv und stabil zu sein. Bei näherer Betrachtung entpuppt sich dieses Phänomen jedoch als große Illusion.“

In seinem Impuls arbeite er mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und gab den Teilnehmern einen ganzen Katalog an menschlichen Bedürfnissen an die Hand. Dann bat er sie um Reflektion, darüber nachzudenken, welche Bedürfnisse jeder einzelne Mann hat und welche Strategie er jeweils nutzt, um diese zu erreichen.

In den Gruppenräumen haben die Teilnehmer diese Unterscheidung „Bedürfnis/Strategie“ zu den Begriffen „Anerkennung, Effizienz und Macht“ vertieft, lebhaft diskutiert und anschließend mit allen geteilt. Dabei gab es noch einige wertvolle Anregungen von Matthias: „Nicht nur sind Bedürfnisse Ausdruck unserer tiefsten innewohnenden Lebenskraft, es ist sogar äußerst ineffizient und persönlich limitierend, so zu tun, als brauche man nichts.“ Viele Teilnehmer äußerten Dankbarkeit für den inspirierenden Abend, was uns ermutigt, dieses Thema später wieder aufzunehmen und dazu weitere Veranstaltungen zu organisieren. (RL)