



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es vor allem um Bedürfnisse: Im Artikel wird beschrieben, weshalb das Wichtignehmen und Erfüllen von Bedürfnissen unsere Zufriedenheit bestimmt. Die zweite Hälfte dieses Artikels erscheint dann in der Oktober-Ausgabe des Newsletters. Auch in den Geschichten und dem Aphorismus wird gezeigt, dass ein erfülltes Leben nur dann gelingt, wenn auf die eigenen Bedürfnisse geachtet wird. Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst, nutzen und genießen Sie ihr Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

“Wo geht`s denn hier zum Bahnhof?”

Ein Mensch in einer fremden Stadt fragt: “Wo geht`s denn hier zum Bahnhof?”

Es antworten ihm:

ein Gesprächspsychotherapeut: “Sie möchten wissen, wo der Bahnhof ist?”

ein Psychoanalytiker: “Sie meinen diese dunkle Höhle, wo immer was Langes rein und raus fährt?”

ein Verhaltenstherapeut: “Heben Sie mal den rechten Fuß. Schieben Sie ihn nach vorne. Setzen Sie ihn auf. Sehr gut. Hier haben Sie ein Bonbon.”

ein Gestalttherapeut: “Du, lass es voll zu, dass du zum Bahnhof willst.”

ein Familientherapeut: “Was ist dein sekundärer Gewinn, wenn du mich nach dem Weg zum Bahnhof fragst? Möchtest du meine Bekanntschaft machen?”

ein Hypnotherapeut: “Schließen Sie die Augen. Entspannen Sie sich. Fragen Sie ihr Unterbewusstsein, ob es Ihnen bei der Suche behilflich sein will.”

ein NLP’ler: “Stell dir vor, du bist schon im Bahnhof - welche Schritte hast du zuvor getan?”

ein Reinkarnationstherapeut: “Geh zurück in der Zeit - bis vor deine Geburt. Welches Karma lässt dich immer wieder auf die Hilfe anderer Leute angewiesen sein?”

ein Provokativtherapeut: “Ich wette, da werden Sie nie drauf kommen!”

ein lösungsorientierter Therapeut: “Gab es schon mal die Ausnahme, dass Sie den Bahnhof gefunden hatten? Was haben Sie da anders gemacht?”

ein Esoteriker: “Wenn du da hin sollst, wirst du den Weg auch finden.”

ein Moderator: “Welche Lösungswege haben Sie sich schon überlegt? Schreiben Sie bitte alles hier auf diese Kärtchen.”

Nimm dir Zeit...

*Nimm dir Zeit zum Arbeiten -
es ist der Preis des Erfolges.*

*Nimm dir Zeit zum Denken -
es ist die Quelle der Kraft.*

*Nimm dir Zeit zum Spielen -
es ist das Geheimnis ewiger Jugend.*

*Nimm dir Zeit zum Lesen -
es ist der Brunnen der Weisheit.*

*Nimm dir Zeit zum Träumen -
es bringt dich den Sternen näher.*

*Nimm dir Zeit, zu lieben und geliebt
zu werden -
es ist der wahre Reichtum des Lebens.*

*Nimm dir Zeit, dich umzuschauen -
der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig
zu sein.*

*Nimm dir Zeit zum Lachen -
es ist die Musik der Seele.*

*Nimm dir Zeit, freundlich zu sein -
es ist der Weg zum Glück,
(unbekannt)*

Bedürfnisse im Mittelpunkt der Psychotherapie (Teil 1)

Einleitung

Bedürfnisse sind der Motor unseres Handelns: Unser Handeln ist auf die Befriedigung unserer Bedürfnisse ausgerichtet. Werden unsere Bedürfnisse befriedigt, sind wir zufrieden und glücklich; bleiben sie unerfüllt, sind wir unzufrieden, rastlos und angespannt.

Ein Bedürfnis kennzeichnet dabei einen (evtl. auch unbewussten) Mangelzustand: Man braucht etwas, um sich körperlich oder seelisch wohl zu fühlen, z.B. Nahrung oder Geborgenheit. Fehlt etwas, dann empfinden wir ein Bedürfnis, meist spürbar als unangenehme (körperliche oder emotionale) Anspannung verbunden mit dem Impuls, diesen Mangel auszugleichen. Wenn wir Hunger haben, möchten wir etwas essen - wenn wir uns einsam fühlen, gern mit anderen zusammen sein. Werden Bedürfnisse befriedigt, entsteht Entspannung und Wohlgefühl.

Menschen leiden und kommen in die Therapie, weil wichtige Bedürfnisse unerfüllt sind. Sie wünschen sich vielleicht mehr Zuwendung von anderen, wissen aber nicht, wie sie diese bekommen können. Oder sie merken, dass sie etwas anders haben wollen, unzufrieden sind, wissen aber nicht was das ist oder wie sie etwas verändern können. Die Klienten sollten lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, zu würdigen und Wege zu finden, sie angemessen zu befriedigen.

Psychische Grundbedürfnisse

Es gibt verschiedene Einteilungen menschlicher Bedürfnisse. Hier orientiere ich mich an den vier psychischen Grundbedürfnissen nach Grawe (dem leider kürzlich verstorbener Berner Psychologieprofessor). Die weiteren Überlegungen lassen sich aber auch auf jede andere Bedürfniseinteilung anwenden.

Grawe benennt als psychische Grundbedürfnisse jedes Menschen:

1. Aufsuchen von Lust und Vermeidung von Unlust
2. das Bedürfnis nach Bindung
3. das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung
4. das Bedürfnis nach positivem Selbstwert.

1. Lustgewinn/Unlustvermeidung:

Wir suchen das auf, was uns Lust bringt (wir essen z.B. im Sommer gern Eis) und meiden das, was Unlust erzeugt (wir fassen keine heiße Herdplatte an und werden nur höchst ungern von Vorgesetzten kritisiert).

2. Bedürfnis nach Bindung:

Menschen suchen die Nähe und Unterstützung von anderen Menschen. Für Kleinkinder ist physische Unterstützung überlebenswichtig. Aber selbst bei ausreichender körperlicher Versorgung entstehen bei ihnen gravierende Symptome, wie emotionale Abstumpfung und Selbstverletzungen, wenn die psychische Zuwendung fehlt. Auch bei Erwachsenen kann fehlende Bindung zu emotionalen Symptomen bis hin zu Depressionen und Ängsten führen.

3. Kontrolle/Orientierung:

Für uns Menschen ist es wichtig, orientiert zu sein und das Gefühl von Kontrolle über unser Leben und Umwelt zu haben. Kontrollverluste führen zu Angst, Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit und Apathie.

4. Selbstwert:

Es ist uns ein Grundbedürfnis positiv dazustehen, von anderen akzeptiert zu werden, uns wertvoll zu fühlen. Wir streben danach, einen positiven Selbstwert zu erreichen, zu halten und zu erhöhen. Ein geringer Selbstwert kann hingegen zu schwerwiegenden psychischen Problemen führen, bis hin zu Depressionen, sexuellen Störungen, psychosomatischen Erkrankungen und Persönlichkeitsstörungen.

Aus den Grundbedürfnissen leiten sich weitere Bedürfnisse ab: Aus dem Bedürfnis nach positivem Selbstwert z.B. das Bedürfnis nach Anerkennung für die eigene Leistung.

Angemessene und unangemessene Bedürfnisbefriedigung

Die Befriedigung von Bedürfnissen löst Spannung und vermittelt ein positives Gefühl. Therapeutisch ist es dabei wichtig, zwischen angemessener und unangemessener, schädlicher Bedürfnisbefriedigung zu unterscheiden. Angemessene (adaptive) Befriedigung, z.B. des Bindungsbedürfnisses könnte darin bestehen, den Partner direkt zu bitten, mehr für einen da zu sein. Eine unangemessene (maladaptive) Befriedigung hingegen wäre es dann, wenn eine Frau aus Angst vor dem Alleinsein Beziehungen eingeht, in denen sie ausgenutzt wird.

Nicht Zulassen von Bedürfnissen

Ein Bedürfnis ist also ein Mangelzustand, den eine Person versucht auszugleichen. Die Bedürfnisse stehen dabei nacheinander in einer Reihe, wie die Leute vor dem Eingang einer Diskothek. Das Bedürfnis, welches ganz vorn in der Reihe steht, kommt als nächstes dran. Wenn ich vor Hunger nicht einschlafen kann, muss ich erst etwas essen. Minuten später ist der Hunger vergessen und ich kann meinem Bedürfnis nach Schlaf nachgehen.

Eine kleine Übung?: Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen und spüren Sie nach innen. Welches Bedürfnis steht bei Ihnen gerade ganz vorn? Ist es das Bedürfnis etwas zu essen, sich auszuruhen oder einfach weiterzulesen?

Das Bedürfnis was vorn steht, ist das Wichtigste, sollte als nächstes dran kommen. Was aber, wenn der Türsteher es nicht reinlassen will?

(Weiter nächste Seite)

Bedürfnisse im Mittelpunkt der Psychotherapie (Teil 2)

Was also, wenn ein Mensch bestimmte Bedürfnisse nicht zulässt?

Moment mal: Wieso sollte jemand so etwas tun?!

Weil er gelernt hat - meist in der Kindheit - das bestimmte Bedürfnisse von seiner Umwelt bestraft werden. Wenn z.B. das Bedürfnis nach Anerkennung dauerhaft frustriert wurde, durch Abwertung und Verachtung, ja vielleicht sogar durch Schläge. Es entsteht eine nicht heilende Wunde: Der Mensch wird verletzt als er bedürftig war, als er etwas dringend gebraucht hatte! Schmerzhaft lernt er, diese Wunde zu verbergen, um nicht wieder verletzt zu werden. Und er lernt, das es besser ist, dieses Bedürfnis nicht mehr wahrzunehmen. Es wird verdrängt, bleibt aber im Hintergrund bestehen und mit ihm das Gefühl, etwas Wichtiges nicht zu bekommen. Gleichzeitig lauert aber auch die Angst, für dieses Bedürfnis wieder bestraft zu werden. Auch wenn der Mensch dann erwachsen geworden ist, auch wenn sich die Situation geändert hat: Die Angst vor Strafe bleibt unverändert und immer noch steht das Bedürfnis verzagt vor dem Türsteher. Und während sich andere Bedürfnisse vorbei drängen, sagt der Türsteher zu ihm: Nein, du bist nicht erlaubt, nicht akzeptabel! Du wirst nicht zugelassen! Und der Mensch spürt das nicht zugelassene Bedürfnis im Hintergrund als Spannung und Unwohlsein. Perls (der Begründer der Gestalttherapie) würde sagen: Ein unerledigtes Geschäft, dass dazu drängt, endlich abgeschlossen zu werden.

Bedürfnisse und Gefühle

Bedürfnisse verursachen Gefühle! Ein nicht zugelassenes Bedürfnis macht Angst! Angst, das Bedürfnis nicht weiter unterdrücken zu können und Angst, für dieses Bedürfnis bestraft zu werden.

(Nebenbei bemerkt, vermutlich das, was Freud mit Angst vor den Triebimpulsen aus dem unbewussten Es meint).

Traurigkeit kommt auf, wenn eine Person glaubt, wichtige Bedürfnisse nicht befriedigen zu können, oft das Bedürfnis nach Bindung. So wird man traurig, wenn ein geliebter Mensch einen für immer verlässt.

Hingegen löst es Freude aus, wenn wichtige Bedürfnisse erfüllt werden. Hilflös ist jemand, der meint, seine Bedürfnisse nicht ohne die Hilfe anderer erfüllen zu können und dem diese Hilfe versagt wird. Hoffnungslosigkeit ist eine Reaktion auf die Befürchtung, dass wichtige Bedürfnisse auch zukünftig unerfüllt bleiben.

Wut, Ärger und Aggression entstehen, wenn man glaubt, in wichtigen Zielen und Bedürfnissen - absichtlich(!) - von anderen behindert zu werden. (Angemerkt sollte werden, dass es dabei immer um eine subjektive Sichtweise geht, die nicht unbedingt die objektive Realität widerspiegelt.) Nicht nur unangenehme Gefühle, wie Angst, Wut und Traurigkeit entstehen, wenn wichtige Bedürfnisse unbefriedigt bleiben.

Langfristig kann es zu einem Nachlassen des allgemeinen Wohlbefindens und zu psychischen Symptomen bis hin zu Depressionen und Ängsten kommen. Auch Persönlichkeitsstörungen können entstehen, wenn in Kindheit und Jugendzeit Bedürfnisse von Bezugspersonen dauerhaft frustriert oder gar bestraft wurden.

Bedürfniskonflikte

Bedürfnisse können im Widerspruch zueinander stehen: Eine Person kann ein starkes Autonomiebedürfnis haben, um ihren Selbstwert zu schützen, zugleich aber auch das starke Verlangen verspüren, mit anderen zusammen zu sein (Bindungsbedürfnis). Dadurch entsteht ein Konflikt: Egal welches Bedürfnis sie befriedigt, das andere bleibt unerfüllt und löst Unzufriedenheit aus. Diesen Konflikt aufzudecken und zu lösen kann oft erst mit Hilfe eines Coaches oder Therapeuten möglich sein. Die Lösung besteht darin, den Klienten zu vermitteln, ihre Bedürfnisse nacheinander (!) zu befriedigen sowie verschiedene Bedürfnisse in verschiedenen Kontexten zu erfüllen.

Teil 3 und 4 erscheinen in der nächsten Ausgabe: Darin wird erklärt, weshalb unsere Bedürfnisse unsere Ziele bestimmen und wie auf Bedürfnisse in der Psychotherapie eingegangen werden sollte. Ein Fallbeispiel wird das Konzept der Bedürfnisse zusätzlich veranschaulichen.

Exkurs: Die Bedürfnispyramide von Maslow

Eine gute Einteilung von Bedürfnissen ist die Bedürfnispyramide von Maslow. Er unterscheidet aufeinander aufbauende Bedürfnisgruppen. Dabei müssen die vorhergehenden Bedürfnisse erfüllt sein, damit die nächsten erfüllt werden können. Die Bedürfnisgruppen sind:



Aus dem Brief einer älteren Dame

“Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich das nächste Mal riskieren, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, lockerer und humorvoller sein als dieses Mal. Ich kenne nur sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.

Ich würde mehr verreisen. Und ein bisschen verrückter sein. Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Flüsse durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr spazieren gehen und mir alles besser anschauen. Ich würde öfter ein Eis essen und weniger Bohnen.

Ich hätte mehr echte Schwierigkeiten als eingebildete. Müsste ich es noch einmal machen, ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden Tage schon viele Jahre im voraus.

Könnte ich noch einmal von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen, viele Dinge tun und mit sehr wenig Gepäck reisen. Könnte ich mein Leben nochmals leben, würde ich im Frühjahr früher und im Herbst länger barfuß gehen. Und ich würde öfter die Schule schwänzen.

Ich würde mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten, es sei denn ich käme zufällig daran. Auf dem Rummelplatz würde ich viel mehr Fahrten machen, und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.”

(aus: Das Power Prinzip von Anthony Robbins)



Die zwei Samen

Es steckten einmal zwei Samen nebeneinander im Boden.

Der erste Samen sprach: “Ich will wachsen! Ich will meine Wurzeln tief in die Erde senden und ich will als kleines Pflänzchen die Erdkruste durchbrechen, um dann kräftig zu wachsen. Ich will meine Blätter entfalten und mit ihnen die Ankunft des Frühlings feiern. Ich will die Sonne spüren, mich von Wind hin- und herwehen lassen und den Morgentau auf mir spüren. Ich will wachsen!”

Und so wuchs der Samen zu einer kräftigen Pflanze.

Der zweite Samen sprach: “Ich fürchte mich. Wenn ich meine Wurzeln in den Boden sende, weiß ich nicht, was mich dort in der Tiefe erwartet. Ich befürchte, dass es mir wehtut oder dass mein Stamm Schaden nehmen könnte, wenn ich versuche, die Erdkruste zu durchbrechen. Ich weiß auch nicht, was dort oben über der Erde auf mich lauert. Es kann so viel geschehen, wenn ich wachse. Nein, ich bleibe lieber hier in Sicherheit und warte, bis es sicherer ist.”

Und so verblieb der Samen in der Erde und wartete.

Eines Morgens kam eine Henne vorbei. Sie scharfte mit ihren scharfen Krallen nach etwas Essbarem im Boden. Nach einer Weile fand sie den wartenden Samen im Boden und fraß ihn auf.

(aus: “Chicken Soup for the Soul”)

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Denkmalstraße 10a
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de