

Was wir wollen und was wir brauchen – Seelische Grundbedürfnisse



Ulrike Ludwig

Autorin: Dipl. med. Ulrike Ludwig, Ärztin (www.ludwig-ulrike.de)

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Die Autorin behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, photomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie schon einmal versucht nicht mehr zu atmen? Wie lange haben Sie es ausgehalten – wenige Sekunden oder gar Minuten? Selbst bei intensivem Training kann es keinem Menschen gelingen, längere Zeit ohne Atmung gesund oder gar lebendig zu bleiben - vom Wohlbefinden mal ganz abgesehen. Wir können daraus schließen, dass Atmung, genauso wie z. B. Essen, Trinken und Schlafen körperliche Grundbedürfnisse des menschlichen Organismus sind. Wir können uns nicht aussuchen, ob wir sie haben und erfüllen wollen oder nicht. Wir brauchen ihre Erfüllung (zumindest teilweise Befriedigung) um gesund zu bleiben und zu überleben.

Auf der Suche nach den Gründen für seelische Erkrankungen kamen sehr viele Forscher und Psychotherapeuten zu der Erkenntnis, dass es auch auf seelischer Ebene solche Grundbedürfnisse geben muss. Neuere Entwicklungen und Erkenntnisse aus der Psychotherapieforschung und der Neurobiologie haben die Diskussion erheblich beschleunigt und fundiert. Gerade Wissenschaftlern wie Klaus Grawe verdanken wir eine deutschsprachige Zusammenfassung dieser zahlreichen neuen Erkenntnisse und Erklärungsmodelle. Er konnte durch eigene Forschung und vor allem durch die Auswertung vieler Studien zu diesem Thema seelische Grundbedürfnisse genauer identifizieren und nachweisen, dass diese eine neubiologische Grundlage haben. Ergänzt und erweitert wurden diese Erkenntnisse durch vor allem aus Sicht der Neurowissenschaften erarbeiteten Ergebnisse, sowie das eher aus entwicklungspsychologischer Sicht und klinischer Verhaltensbeobachtung resultierende Wissen von Forschern und Therapeuten wie Allan Schore, Daniel Stern, Martin Dornes, Richard Davidson, Erwin Lemche und Stanley I. Greenspan.

Es konnte gezeigt werden, dass anhaltende oder schwere Verletzung bzw. Nichterfüllung der Grundbedürfnisse zu seelischen Störungen und Krankheit führt. Sowohl auf neurobiologischer als auch „psychologischer“ Ebene wurde nachgewiesen, dass wir Menschen im Laufe unseres Lebens verschiedene funktionale (erfolgreiche) und dysfunktionale (nicht erfolgreiche) Strategien (**motivationale Schemata**) entwickeln, um unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen oder deren Verletzung zu vermeiden. Diese Schemata bilden die Grundlage dafür, wie erfolgreich wir unser Leben gestalten, wie flexibel wir auf Veränderungen reagieren können und letztendlich auch, warum wir seelisch krank werden.

Besonders geeignet als Grundlage für die klinische Arbeit mit psychisch und psychosomatisch kranken Menschen haben sich folgende seelischen Grundbedürfnisse erwiesen, die im Folgenden noch näher erläutert werden:

- Bedürfnis nach Bindung
- Bedürfnis nach Autonomie
- Bedürfnis nach Anerkennung/Selbstwert

- Bedürfnis nach Identität
- Bedürfnis nach körperlichem Wohlbehagen
- Bedürfnis nach Sinn/Spiritualität

Die Bedürfnisse nach Identität und Spiritualität wurden (in Erweiterung der Konzepte von Klaus Grawe) von Dr. Konrad Stauss eingeführt und in seinem Buch Bonding-Psychotherapie (Kösel-Verlag 2006) veröffentlicht. Gerade das Bedürfnis nach Spiritualität hat sich in der praktischen Arbeit mit schwer seelisch verletzten Menschen als sehr hilfreich erwiesen.

Der folgende Artikel möchte Ihnen, manchmal mit etwas Humor gewürzt, diese seelischen Grundbedürfnisse erläutern – ebenso, welche Mechanismen und Strategien ein Mensch aufgrund seiner Lebenserfahrung entwickeln kann um diese Bedürfnisse zu erfüllen oder deren Verletzung zu vermeiden. Der Artikel soll Ihnen helfen festzustellen, in welchem Maß Sie Ihre seelischen Grundbedürfnisse befriedigen bzw. nicht befriedigen und wo diese Grundbedürfnisse durch Situationen in Ihrem Alltag verletzt werden. So können Sie besser verstehen, warum Sie gerade zum jetzigen Zeitpunkt krank geworden sind und wo Sie ansetzen können, um wieder gesund zu werden. Sie können darüber nachdenken, welche funktionalen oder auch dysfunktionalen Strategien Sie selbst aufgrund Ihrer Lebensgeschichte entwickelt haben. Dadurch würde es Ihnen möglich, sich selbst und ggf. auch das Verhalten anderer besser zu verstehen und optimaler Weise auch, neue funktionalere Strategien zu entwickeln.

Erklärung der einzelnen Grundbedürfnisse

Bedürfnis nach Bindung

Menschen sind soziale Wesen und haben ein biologisch verankertes Bedürfnis, in liebevoller Beziehung zu anderen Menschen zu stehen. Dieses Bedürfnis dient im tieferen Sinn dem Überleben des Einzelnen und der Spezies. Es ist unabdingbare Voraussetzung für das körperliche und psychische Überleben – ganz besonders im Kindesalter. Auch im Erwachsenenalter sind gute Bindungen zur Aufrechterhaltung der seelischen Gesundheit zwingend erforderlich. Vor diesem Hintergrund möchte ich sagen, dass das Bedürfnis nach Bindung das Bedeutendste und in seinen Folgen bei Mangel oder Verletzung Weitreichendste ist.

Bindung bedeutet nicht nur Liebe zu einem Partner oder Kind, sondern beinhaltet alle positiven Bindungen mit Freunden, Arbeitskollegen und Anderen. Ein Single kann sehr wohl zufrieden und gesund sein, wenn er genügend andere positive Beziehungen pflegt.

Das Bindungssystem eines Menschen entwickelt sich durch die prägenden Beziehungserfahrungen in der Kindheit – besonders natürlich mit den Hauptbezugspersonen Mutter und Vater. Gelingt es der Mutter (meist der Hauptbezug), sich achtsam und feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes einzuschwingen und darauf zu reagieren, entwickelt das Kind ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in sich, in die Beziehung zu Anderen und zur

Welt. Es lernt, dass es seine Gefühle und Bedürfnisse mit anderen teilen und um Hilfe bitten darf. Über diese Verbindung lernt es aber auch, wie es mit eigenen Gefühlen selbst gut umgehen kann – wie es sie erkennen, verstehen, ausdrücken und regulieren kann. Es lernt sich selbst zu trösten und Trost und Halt bei Anderen zu finden.

Es gibt viele Gründe, die ein Gelingen einer guten Verbindung zwischen Mutter und Kind be- bzw. verhindern können. Hierzu existiert bereits eine umfangreiche Literatur (Bindungsforschung, u. a. Stichwort Bindungsstile), so dass ich nicht näher darauf eingehen möchte. Wichtig ist mir, dass es dabei nicht um eine Schuldzuweisung an die Mutter/Eltern geht, sondern vielmehr um ein Verständnis dafür, warum diese wichtigen, frühen Bindungserfahrungen nicht positiv waren und welche Auswirkungen dies auf das Kind und den späteren Erwachsenen hat.

War es einem Menschen nicht möglich, gute frühe Bindungserfahrungen zu machen, behält er meist ein chronisches Gefühl von Angst, Schmerz, Traurigkeit und Hilflosigkeit. Vielleicht hat er sich aus Angst vor dem Verlassenwerden angewöhnt, alle eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und sich völlig abhängig von seinem Partner zu machen. Vielleicht klammert er sich an seine heutigen Bezugspersonen (Eltern, Partner, Kinder) und kann sie nicht gehen lassen. Vielleicht hat er sich aber auch entschieden, nie mehr jemanden näher an sich heran zu lassen, um ja nie wieder so verletzt und enttäuscht zu werden. Vielleicht ist es ihm sogar gelungen, das Bedürfnis nach Bindung völlig ins Unterbewußte zu drängen, sodass er nicht mal mehr den Wunsch nach naher Beziehung spürt.

Bedürfnis nach Autonomie

Das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung entwickelt sich schon bei den ganz kleinen Kindern – nicht zuletzt im Zusammenhang mit zunehmender körperlicher Fertigkeit (Krabbeln) und Sprache. Neugier, Freude an der körperlichen Bewegung, Fähigkeit zu Denken, zu sprechen und selbständig zu handeln führen dazu, dass das kleine Menschlein anfängt, sich auf die äußere Welt auszurichten – sie zu erobern. Wer selbst Vater oder Mutter ist, kennt die geliebten Momente, in denen das Kind auf alles mit NEIN antwortet und seine aggressiven Gefühle teilweise eindrucksvoll ausdrückt. Sind die Umfeldbedingungen gut, lernt es „Ich darf ich selbst sein, darf über mich bestimmen, darf eigene Entscheidungen treffen, eigene Wege ausprobieren, Bedürfnisse anmelden und Ärger ausdrücken.“

Leider sind bei vielen Menschen die Bedingungen nicht so gut gewesen, so dass sie eher gelernt haben „Wenn ich Raum für mich einfordere oder Ärger zeige, dann wenden sich andere von mir ab, ich verliere die Bindung zu geliebten Menschen oder es passiert gar etwas Schlimmes.“ Die entstehende Angst vor Verlust der Bindung ist so groß, dass sie teilweise vollständig das Bedürfnis nach eigenem Raum, Eigenbestimmung und Freiheit verdrängen. Sie spüren dann gar nicht mehr, dass ihnen eigentlich etwas fehlt. Sie stellen sich vollständig in den Dienst an

Anderen (Familie, Beruf usw.). Gefühle wie Ärger und Enttäuschung werden nicht mehr gespürt – allenfalls in körperlicher Form, z. B. als Magen- oder Rückenschmerzen.

Insgesamt kann man sich das Bedürfnis nach Autonomie als „gegenpoliges“ Zwillingsspaar zum Bedürfnis nach Bindung vorstellen, wobei eine gute und sichere Bindung Voraussetzung für die Entwicklung einer positiven Autonomie ist. Psychische Gesundheit erfordert ein dynamisches Gleichgewicht zwischen beiden Polen (siehe später). Im Internet habe ich einen Spruch gefunden, der dies sehr gut beschreibt. Der Verfasser ist mir leider unbekannt.

„Liebe ist der Abstand, den ich brauche, um dir nah sein zu können
Und die Nähe zu mir selbst, die ich brauche,
um diesen Abstand halten zu können,,

Bedürfnis nach Anerkennung/Selbstwert

Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz ist ein spezifisch menschliches Bedürfnis mit sehr hohem Einfluss auf das Wohlbefinden. Menschen brauchen lebenslang wiederkehrende, wohlwollende Beachtung, Bestätigung und Anerkennung. Nur so kann ein Gefühl von eigener Kompetenz, Selbstwirksamkeit, Würde und Selbstachtung entstehen und erhalten bleiben.

Sehr viele Menschen leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl und tun in der Folge alles, um Anerkennung zu erhalten. Sie leisten extrem viel, teilweise bis zur Selbstaufgabe, um das grauenhafte Gefühl (nichts wert zu sein) nicht spüren zu müssen. Sie dürfen nie NEIN sagen, da sie sonst ja nichts wert sind. Sie müssen immer perfekt sein, um sich vor Kränkungen zu schützen.

Warum haben so viele Menschen ein geringes Selbstwertgefühl? Bei den meisten Menschen entsteht dies schon in der frühen Kindheit durch mangelnde Liebe, „nicht gewollt sein“, fehlendes Lob und anhaltende Kritik bis zu Missachtung und Vernachlässigung. Oft werden die Anklagen und Entwertungen nicht tatsächlich ausgesprochen, sondern schwingen eher zwischen den Zeilen mit und oft sind sich die Eltern dieses Verhaltens gar nicht bewusst. Wie soll das betroffene Kind das nun verstehen. Es „weiß“ instinktiv, es braucht die Beziehung (Bindung) zur Mutter (oder Hauptbezugsperson), um überleben zu können. Gleichzeitig erlebt es die Mutter strafend und kritisierend. Um die Bindung zur Mutter zu schützen (selbst überleben zu können), muss es also sicherstellen, dass die Mutter nicht böse ist. Also bleibt ihm nichts anderes übrig, als das es selbst die Rolle des Bösen (Ich bin nicht ok) übernimmt. Diese innere Prägung wirkt natürlich auch weit in das erwachsene Leben hinein, wird verstärkt durch spätere Kränkungserlebnisse und natürlich auch durch den eigenen Umgang mit sich selbst (z. B. durch ständige Selbstvorwürfe oder „nicht annehmen können“ von Anerkennung).

Bedürfnis nach Identität

Jeder Mensch hat das Bedürfnis einer eigenen, unverwechselbaren Identität. Dies ist eine Vorstellung, Erfahrung und ein Wissen über sich - was und wer man ist (Ich bin ich), welche körperlichen und seelischen Eigenschaften man hat (z. B. Ich bin groß. Ich bin sportlich. Ich bin offen.) - und auch zu welcher Gruppe man gehört (z. B. Ich bin Erwachsene. Ich bin Deutsche.). Beim Thema Identität finden wir neben dem Selbstbild im engeren Sinne verschiedene weitere Aspekte wie sexuelle Identität und soziale Identität (z. B. berufliche Identität).

Wir Menschen haben zum einen ein hohes Bedürfnis nach Konstanz und Stabilität unserer Identität (Ich bin wie ich bin und ich bin gut so), zum anderen aber auch ein hohes Bedürfnis uns weiterzuentwickeln im Sinne einer Selbstverwirklichung.

Bedürfnis nach körperlichem Wohlbehagen

Dieses Bedürfnis muss sicher nicht genauer erklärt werden. Wir alle haben ein natürliches Bedürfnis nach Gesundheit, Wohlbehagen und körperlicher Unversehrtheit. Jeder hat schon mal erlebt, dass körperliche Erkrankungen und Verletzungen eine unmittelbare Auswirkung auf unseren seelischen Zustand haben. Ganz besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen können ein Lied davon singen. Bei vielen Menschen entsteht in Folge der anhaltenden körperlichen Erkrankung eine seelische (psychosomatische) Erkrankung wie eine Depression.

Bedürfnis nach Sinn/Spiritualität

Dieses Bedürfnis wird in psychotherapeutischen Kreisen natürlich sehr kontrovers diskutiert, nicht zuletzt dadurch, dass viele Menschen schwierige und wenig hilfreiche Erlebnisse mit Spiritualität und Kirche verbinden. Ungeachtet dessen konnte aber zweifelsfrei nachgewiesen werden, dass eine positiv erlebte Spiritualität eine sehr wirksame Ressource bei der Bewältigung psychischer Probleme und Lebenskrisen darstellt.

Beim Thema Spiritualität geht es weniger um irgendeine spezifische Glaubensrichtung, Religion oder gar eine Kirche. Es geht vielmehr um eine ganz persönliche Erfahrung von Sinn und Bedeutung von sich selbst, den Menschen, dem Leben schlechthin, der Welt, dem Universum. Es umfasst eine gefühlte Verbindung mit dem Leben und dem, was wir vielleicht Gott, Allah, das Absolute, Brahman, Großer Geist und vieles mehr nennen. Ein spiritueller Mensch kann sich selbst als Teil der Natur und des Göttlichen sehen. Er erlebt sich eingebunden in etwas, das viel größer ist als wir und erlebt hieraus Geborgenheit, Trost, Orientierung und Unterstützung.

Konsistenz und Motivationale Schemata

Bevor ich beispielhaft auf einzelne typische Strategien der Befriedigung von Grundbedürfnissen bzw. Vermeidung deren Verletzung genauer eingehe, möchte ich noch einige Grundlagen, die für alle Grundbedürfnisse gelten, erläutern. Um Ihnen die teilweise schon recht komplexen neurobiologischen und entwicklungspsychologischen Vorgänge in einfachen Worten erklären zu können, möchte ich dies in einem Bild verständlich machen.

Stellen Sie sich vor, für jedes der 6 seelischen Grundbedürfnisse gäbe es in Ihnen (natürlich in jedem Menschen) jeweils einen großen Topf – vielleicht so wie der Zaubertrank-Topf von Miraculix (Asterix-Comic). Jeder Topf steht jeweils auf einer Feuerstelle und köchelt so vor sich hin. Dadurch verdunstet stets eine gewisse Menge.



Jeder Topf hat eine eigene Markierung um anzuzeigen, wie viel im Topf sein muss, damit sie sich bezüglich dieses Bedürfnisses wohl fühlen (z. B. wie viel Anerkennung und Lob brauchen Sie bzw. müssen Sie von anderen und von sich selbst erhalten haben, damit Sie sich wertvoll fühlen). Ist der Topf gefüllt, geht es Ihnen bezüglich dieses Bedürfnisses gut. Ist der Topf nicht ausreichend gefüllt, spüren Sie das z. B. in Form innerer Unruhe, Nervosität, körperlichem Missempfinden oder Schmerz sowie Gefühlen wie Unlust, Überforderung, Trauer und Angst.

Um sich wohl zu fühlen und gesund zu sein, muss jeder der Töpfe ausreichend gefüllt sein – zumindest muss in der Gesamtbilanz der Töpfe eine Mindestmenge erreicht sein. D. h. ist beispielsweise der Topf der Autonomie sehr leer (weil Sie zum Beispiel kleine Kinder und dadurch kaum noch Raum für sich selbst haben), erhalten Sie dafür durch die

Kinder aber viel Liebe und Nähe (Topf Bindung) und vielleicht erhalten Sie sogar zusätzlich noch Anerkennung für Ihre Mutterrolle von Ihrem Mann/Familie/Freunde (Topf Selbstwert), dann fühlen Sie sich trotzdem wohl. Das Minus im Autonomietopf wird durch ein Plus im Bindungs- und Selbstwerttopf ausgeglichen. Kommt die Gesamtbilanz aber ins Minus, dann besteht eine große Wahrscheinlichkeit auf Dauer unzufrieden und/oder krank zu werden.

Einfach ausgedrückt könnte man sagen: Ist die Gesamtbilanz positiv, fühlen Sie sich lebendig und seelisch gesund. Ist die Gesamtbilanz Null (also weder positiv noch negativ), dann existieren Sie. Das Leben ist nicht gerade toll, aber man lebt und funktioniert halt so gerade. Ist die Gesamtbilanz im Minus, kommen Sie unter anhaltende innere Spannung und werden auf Dauer gesehen wahrscheinlich krank.

Zum Thema Gesamtbilanz kann man noch sagen, dass wir Menschen biologisch begründet stets darauf ausgerichtet sind, innere Ruhe und Entspannung zu erleben (Lust) und innere Anspannung (Unlust) zu vermeiden. Das liegt nicht daran, dass wir nur Spaß haben und keine Lasten übernehmen wollen, sondern es liegt an den Anforderungen unseres Gehirns. Sind wir mit uns und der Welt „im Reinen“, erleben freudvolle Dinge und sind gesund, dann herrscht in unserem Gehirn Ruhe und Stabilität. Alle Aufgaben im Gehirn können effektiv und schnell erledigt werden. Man nennt diesen Zustand **Konsistenz**. Dies **braucht** unser Gehirn, um gut funktionieren zu können. Am besten erreicht man diesen Zustand durch die gute Erfüllung der körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse.

Können diese nicht ausreichend befriedigt werden (durch unzureichende Erfüllung oder gar Verletzung der Grundbedürfnisse), dann geraten wir und unser Gehirn in einen Spannungszustand (**Inkonsistenz**), der sich unangenehm anfühlt. Ziel und erste Priorität ist dann die Wiederherstellung der Konsistenz. Im Übrigen ist ein gewisses Maß an Inkonsistenz und damit Leidens- und Veränderungsdruck unmittelbare Voraussetzung dafür, dass wir uns überhaupt weiterentwickeln – sowohl als Individuum als auch als menschliche Spezies.

Nun ist natürlich die spannende Frage: Wie fülle ich die einzelnen Töpfe und warum benutze ich gerade diese Strategien? Hier kommen nun die **motivationalen Schemata** ins Spiel. Motivationale Schemata sind nichts anderes als unsere erlernten Strategien, wie wir unsere Grundbedürfnisse erfüllen oder deren Verletzung vermeiden können. Viele Menschen haben zum Beispiel gelernt, dass sie Anerkennung bekommen (Topf Selbstwert wird gefüllt) durch (beruflichen) Fleiß und Leistung. Dies wäre also ein motivationales Schema zum Bereich Selbstwertgefühl.

Gehen wir jetzt wieder zu unserem Bild der 6 Töpfe. Stellen Sie sich bitte vor, dass über jedem Topf „Wasserhähne“ angebracht sind. Der Mensch lernt im Laufe seines Lebens einige Hähne kenne und wie er sie „aufdrehen“ kann, um einen Topf zu füllen und/oder eine übermäßige Verringerung des Topfinhaltes zu vermeiden. Also bei oben genanntem

Beispiel: Den Wasserhahn „Leistung/Fleiß“ dreht man auf, indem man sich sehr anstrengt und zum Beispiel Überdurchschnittliches leistet. Dadurch wird der Topf Selbstwert gefüllt. Das Ganze nennt man wissenschaftlicher ausgedrückt, ein motivationales Schema – und da es das Ziel hat ein Bedürfnis zu erreichen (**Annäherungsziel**), nennt man es **Annäherungsschema**.

Optimaler Weise lernt jeder Mensch im Laufe seiner Entwicklung möglichst viele und unterschiedliche Annäherungsschemata (z. B. zum Thema Selbstwert berufliche Leistung, Sport, Hobbys, liebevoller Umgang und vieles mehr). Schwieriger wird es, wenn Sie zum Beispiel nur eine Strategie erlernen konnten, um Anerkennung zu bekommen (z. B. berufliche Leistung). Dann sind Sie natürlich sehr abhängig davon, ob Ihre Vorgesetzten/Kollegen Ihnen diese Anerkennung auch geben. In der Regel klappt dies auf Dauer nicht sehr gut, weshalb Sie versuchen noch mehr zu leisten („Irgendwann muss er/sie es doch sehen und gut finden!“). Noch enger wird es natürlich, wenn sich zusätzlich auch noch im Umfeld etwas verändert - beispielsweise der Chef (der Sie vielleicht mochte) wechselt, der Druck und die Erwartungshaltung auf dem Arbeitsmarkt verschärft sich (viele klagen über zunehmend unsozialen Umgang der Arbeitgeber) oder Sie verlieren den Job. Problematisch (dysfunktional) ist ebenso, dass Sie sich auf diese Weise andauernd ständig selbst überfordern und Ihre Grenzen missachten. Werden Sie in der Folge krank, können Sie schon gar nicht mehr die geforderte Leistung erbringen, so dass der Selbstwerttopf noch mehr ins Minus kommt. Und schon hat man die beste Grundlage für eine Depression (manche nennen es netter Weise lieber Burnout).

Neben den Annäherungsschemata (oder auch anstatt von) kann ein Mensch **Vermeidungsschemata** entwickeln. Erlebt ein Kind zum Beispiel immer wieder, dass sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit (Topf Bindung) von Mutter/Vater/Hauptbezugspersonen nicht angemessen und feinfühlig beantwortet wird (oder gar direkt verletzt wird durch Ablehnung, Schläge und Abwertung), kann es unbewusst den Schluss daraus ziehen, dass es nie mehr so verletzt werden will (**Vermeidungsziel**). Deshalb „beschließt es“, anderen Menschen nie mehr nahe zu kommen. Es lernt, wie es die Nähe anderer Menschen vermeiden kann, zum Beispiel indem es sich zurückzieht, Beziehungsangebote anderer ablehnt oder sich gar aggressiv verhält. Dies nennen wir Vermeidungsschema. Es kann sogar soweit gehen, dass es das Bedürfnis nach Bindung völlig verdrängt, damit es nicht mehr so weh tut. Diese Menschen haben dann die innere Überzeugung: „Ich brauche euch alle nicht. Im Zweifelsfall mache ich alles allein.“ Dies schützt den Menschen zwar etwas mehr vor Verletzungen, aber sein Bindungstopf kann so auch nicht gefüllt werden. Da das Bindungsbedürfnis aber eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse ist (also nicht davon abhängig ob wir es wollen oder nicht), wird das auf Dauer nicht gut gehen (siehe später). Dieses Schema kostet lebenslang im Hintergrund viel Kraft und Lebensfreude, die dann wiederum fehlt um gut leben und funktionieren zu können. Darüber hinaus blockieren Vermeidungsschemata ungünstiger Weise zusätzlich die vorhandenen Annäherungsschemata.

In unserem Bild der 6 Töpfe können Sie sich letzteres etwa so vorstellen: Durch die Nichterfüllung und Verletzung der Bedürfnisse bleiben die Töpfe (im Beispiel der Bindungstopf) schon im Kindesalter chronisch leer und bekommen evtl. sogar Löcher geschlagen (alte Wunden durch Verletzungen). Dadurch verdunstet nicht nur ständig ein Teil des Inhaltes, was ja normal ist (Topf auf dem Feuer), sondern der Topf hat neben dem chronischen Defizit aus Kindertagen zusätzlich einem ständigen Verlust durch die Löcher.

Diesen Mangel spüren Sie oft auch noch als Erwachsener – z. B. durch ein überdurchschnittlich hohes Bedürfnis nach Nähe und Bindung sowie Verlassensangst (Angst vor Verletzung des Bindungsbedürfnisses). Damit dies nicht passiert, gewöhnen Sie sich vielleicht die Strategie an, Ihre eigenen Bedürfnisse zu Gunsten Ihres Partners oder der Kinder zurückzustellen – egal um welchen Preis. Aber Sie merken trotzdem, dass die Menge, die Ihre Eltern Ihnen als Kind hätten in Ihren Bindungstopf einfüllen müssen, nicht mehr aufzufüllen ist (Gefühl chronischen Mangels).

Gleichzeitig können Sie sich vorstellen, dass durch die früheren Verletzungen und deshalb mehr oder weniger großen und vielen Löcher in Ihrem Topf das „Wasser“, was Sie als Erwachsener einfüllen, ständig heraus fließt. Typisches Beispiel zum Thema Selbstwert: Wurden Sie in Ihren Eltern nicht ausreichend anerkannt – erhielten eher Botschaften von „Du bist so nicht o.k.“, hat Ihr Selbstwerttopf viele Löcher. So haben Sie vielleicht gelernt durch überdurchschnittliche Leistung und Anpassung erneute Löcher zu verhindern. Gleichzeitig spüren Sie, dass sie trotz des hohen Bedürfnisses nach Anerkennung, die Wertschätzung von anderen dafür gar nicht annehmen können oder die Freude darüber sehr schnell wieder verschwindet und Zweifeln weicht. Also egal wie viel Sie oben reinfüllen, es läuft wie bei einem Fass ohne Boden unten wieder raus, und Sie fühlen selten oder nie „Ich bin o.k.“.

So ganz nebenbei: Neigen Sie dazu sich selbst gegenüber überdurchschnittlich kritisch zu sein, sich nichts zu verzeihen, sich ständig selbst zu kritisieren – vielleicht mit Bemerkungen wie „Nicht mal das bekomme ich hin! Schon wieder habe ich es nicht geschafft! Ich bin ein Versager!“? Dann haben Sie eine hervorragende Strategie um dafür zu sorgen, dass die Löcher in Ihrem Selbstwerttopf nie geschlossen werden, vielleicht sogar neue dazukommen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir Menschen mit den oben genannten 6 „Wassertöpfen“ zur Welt kommen (seelische Grundbedürfnisse) und es ist unser Ziel, diese stets ausreichend gefüllt zu haben (Konsistenz). Von Geburt an und über unser gesamtes Leben hinweg erlernen wir Strategien, wie wir dies tun können (motivationale Schemata). Am meisten prägen uns natürlich dabei die Erfahrungen der Kindheit, in der wir Strategien anerkennen bekommen und/oder uns von den Eltern abschauen. Im günstigen Fall lernen wir viele gute Strategien (nährende Wasserhähne, Annäherungsschemata) um die Töpfe zu füllen. Im etwas ungünstigen Fall lernen wir davon zu wenige und sind in der Folge wenig flexibel, wenn sich im Außen etwas ändert.

Lernt ein Mensch vorrangig Annäherungsschemata, wird er sein Leben aktiv und initiativ gestalten können. Ein Mensch mit vorrangig Vermeidungsschemata befindet sich eher in einer passiv-reagiblen Position und ist damit in seiner Lebensgestaltung den Umständen eher ausgeliefert und eingeschränkt.

Durch Mangel und Verletzungen bekommen unsere Töpfe mehr oder weniger viele und große Löcher, die uns auch später die Füllung unserer Bedürfnistöpfe erschweren oder gar verhindern. Außerdem lernen wir dadurch eher Strategien um erneute Verletzungen (Löcher) zu vermeiden (Vermeidungsschemata).

Alle Grundbedürfnisse bestehen gleichzeitig und nebeneinander. Dabei ist es normal, dass sich manchmal die Ziele zur Füllung der Töpfe direkt widersprechen. Bestes Beispiel hierfür ist das Verhältnis von Bindung und Autonomie. Ich kann nicht zu einem Zeitpunkt einem anderen Menschen sehr nah sein und gleichzeitig völlig unabhängig (autonom). Die Lösung liegt in diesen Fällen immer im Kompromiss und einem flexiblen Wechsel zwischen den konkurrierenden Bedürfnissen. Es ist auch durchaus gesund und angemessen für einen bestimmten Zeitraum, ein Bedürfnis zu Gunsten eines anderen völlig zurückzustellen. Beispiele hierfür: vorübergehende Aufgabe von Autonomie für Bindung um kleine Kinder zu versorgen; Teilaufgabe von Bindung zugunsten von Autonomie und Selbstwert um beruflich voranzukommen; Konzentration auf Autonomie nach einer Trennung. Problematisch und dysfunktional wird es erst, wenn es zu einem Dauerzustand wird, keine oder unzureichende Flexibilität besteht und überwiegend Vermeidungsmechanismen vorliegen (siehe später). Wesentlich zu sagen ist, dass unsere erlernten Strategien in der Regel automatisch ablaufen bzw. eingesetzt werden und uns meist nicht bewusst sind.

Zudem kann auch dies der Fall sein: Stellen Sie sich einen Menschen vor, der schon vom Kindesalter an unter einem großem Mangel an Bedürfniserfüllung in fast allen Grundbedürfnissen gelitten hat (z. B. durch chronische Vernachlässigung oder mangelnde Unterstützung). Das einzige gut erfüllte Bedürfnis war das nach körperlicher Gesundheit. Viele Jahre konnte er darüber (z. B. unterstützt durch viel körperliche Aktivität und Sport) sein inneres Gleichgewicht halbwegs aufrechterhalten. Zum Zusammenbruch kommt es in diesem Fall, wenn er sich z. B. nach einem kleinen Unfall vorübergehend nicht mehr so gut sportlich betätigen kann.

Mars und Venus – Der Fall der Götter

Um Ihnen die Aufgabe zu erleichtern, sich selbst besser einzuschätzen, möchte ich Ihnen zwei sehr unterschiedliche Typen von Menschen mit sehr ausgeprägten, aber nicht ungewöhnlichen Strategien der Erfüllung von seelischen Grundbedürfnissen beschreiben. In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf typische Lebenssituationen hinweisen, die oft zur Dekompensation der Betroffenen führen und in der Folge zu deren psychischer und psychosomatischer Erkrankung.

Die beiden Beispiele sind deutlich überspitzt und sind mit keinerlei Wertung verbunden. In der Regel finden sich weniger polare Verteilungen als in diesen Beispielen. Ebenso ist das eine kein alleiniges Frauenthema und das andere Beispiel kein allgemeingültiges Männerthema – auch wenn es sicher Tendenzen in die eine oder andere Richtung gibt. Auch die soziale Herkunft ist nur ein Faktor von vielen. Dennoch hilft die Überzeichnung und das etwas Klischeehafte vielleicht, eigene Muster besser erkennen zu können.

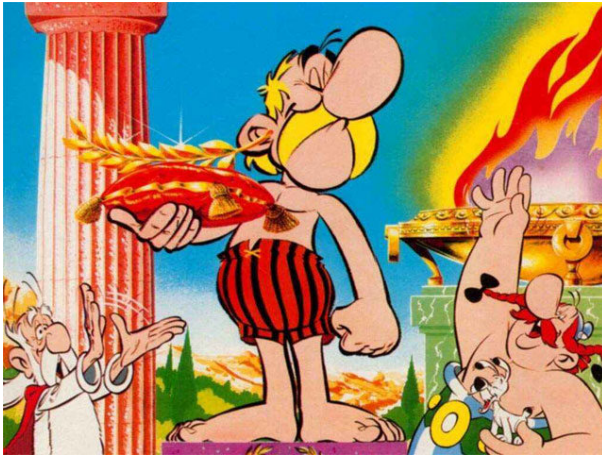
Sehr wichtig ist es mir zu sagen, dass sowohl die im folgenden beschriebenen als auch alle anderen Strategien durchaus aus der Lebensgeschichte der einzelnen Menschen heraus sinnvoll und nachvollziehbar sind – auch wenn die Strategien im Erwachsenenalter häufig hinderlich sind und die Betroffenen sich vielleicht irgendwann einmal selber verwundert fragen: „Warum ist mir nicht vorher aufgefallen, dass das so nicht funktionieren kann?“ Für die damaligen Verhältnisse des Kindes war es nicht anders möglich.

Mars oder der einsame Kämpfer

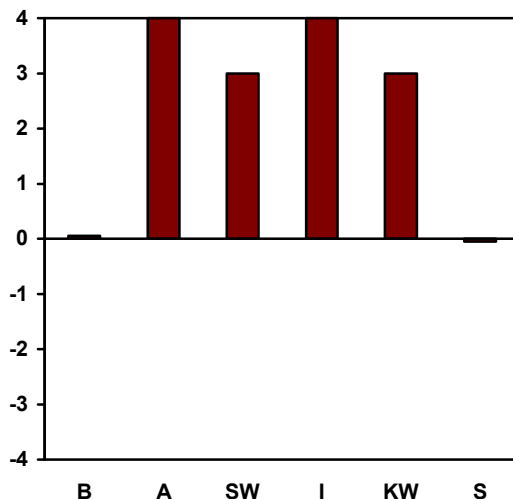
Stellen Sie sich bitte Herrn K. vor, einen sympathischen und charismatischen Mann. Er ist vielleicht 40 Jahre alt, beruflich erfolgreicher Ingenieur in leitender Position, verheiratet, 2 gesunde Kinder, Eigenheim, finanziell abgesichert. Die Familie hat sich geeinigt, dass die Frau zu Hause bleibt und die Kinder versorgt, während er vor allem für den Unterhalt sorgt. Er ist korrekt und zuverlässig, im Beruf sehr angesehen und engagiert. Er leistet sehr gute bis überdurchschnittliche Arbeit, mit regelmäßigen Überstunden - was Ihm natürlich wenig Raum für Familie und Hobbys lässt. In seiner Freizeit fährt er viele Kilometer mit dem Rad, um sich zu entspannen, von den Problemen des Berufsalltags Abstand zu bekommen und seine körperliche Fitness zu stärken. Hier kann ihn auch so schnell keiner einholen. Mit Spiritualität oder so etwas wie Gott, hat er „nicht viel am Hut“ – allerdings auch keine Zeit sich um solche Themen zu kümmern.

Er wuchs in einer Familie als ältester Sohn von 2 Kindern auf. Der Vater (ebenfalls leitender Angestellter), stellte hohe Anforderungen an den Sohn, besonders bezüglich schulischer und beruflicher Leistung. „Zucht und Ordnung“, Anstand und hohe moralische Werte wurden gepflegt. Gefühle wie Traurigkeit und Angst, oder gar der Wunsch nach Kuschelein

mit der Mutter waren nicht gern gesehen – wurden eher lächerlich gemacht. Sätze wie „Nur die Harten kommen in den Garten“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ und „Stell dich nicht so an. Du bist ein Mann“ waren dem Jungen schnell vertraut geworden (Botschaft: Du bist nicht ok). Die Mutter (eine liebevolle, fleißige und etwas selbstunsichere Frau) war dem Vater eher Untertan. Um weitere Verletzungen zu vermeiden, übernahm der Junge die Werte der Eltern und „entschloss sich“, maximale Leistungen zu bringen, niemanden mehr näher an sich ranzulassen und keine Schwächen mehr bei sich zuzulassen oder gar zu zeigen.



Betrachten wir nun seine Verteilung und den Grad der Erfüllung seiner Grundbedürfnisse. Hierzu verwenden wir ein Diagramm, welches von Dr. Stauss zur Vereinfachung der Darstellung des Sachverhaltes entwickelt wurde. In der Horizontalen finden sich die verschiedenen Grundbedürfnisse (B = Bindung; A = Autonomie; SW = Selbstwert; I = Identität; KW = körperliches Wohlbefinden; S = Spiritualität). In der Vertikalen befindet sich eine Skala von +4 (volle Erfüllung des Grundbedürfnisses) bis -4 (absolutes Defizit, keine Erfüllung des Grundbedürfnisses).



Wir können folgende Besonderheiten bei Herrn K. erkennen:

- Das Bedürfnis nach Bindung wird sehr eingeschränkt erfüllt. Dies stellt für ihn zu diesem Zeitpunkt aber kein Problem dar, da er aufgrund seiner schmerzhaften frühen Lebenserfahrungen ohnehin beschlossen hatte, dass Nähe zu gefährlich ist und er im Zweifelsfall lieber alles allein löst (Bedürfnis nach Bindung wurde ins Unbewußte verdrängt). Das Wenige, was er an Nähe braucht, erhält er durch seine Frau und die Kinder. Vielleicht beschwert sich seine Familie darüber, dass er zu wenig da ist, zu wenig Anteil an Ihrem Alltag nimmt, aber er muss ja schließlich arbeiten – der Chef verlangt überdurchschnittliche Leistung. Außerdem ist für ihn das ständige „aufeinander hocken“ eher unangenehm und er versteht auch bei aller Liebe häufig nicht so recht, was seine Frau und seine Kinder von ihm wollen.
- Das Bedürfnis nach Autonomie wird sehr gut erfüllt (nicht zuletzt durch die leitende Tätigkeit).
- Das Bedürfnis nach Anerkennung wird gut erfüllt (angesehener Mitarbeiter). Wenn er ganz ehrlich zu sich wäre, würde er zugeben müssen, dass (obwohl er sich selbst für einen guten Mann hält) tief in ihm drin ein stetiger Zweifel nagt – besonders wenn mal etwas gerade nicht so gut läuft: „Werde ich das schaffen? Eigentlich bin ich doch gar nicht so gut, wie die anderen denken. Hoffentlich merkt niemand, wie klein ich mich manchmal fühle.“ Er denkt dann vielleicht an seinen Vater und dessen Worte. Diese Gedanken und Gefühle sind aber so beängstigend und schmerzhaft, dass er sie immer wieder schnell verdrängt.
- Das Bedürfnis nach Identität ist gut erfüllt. Er ist ein erfolgreicher Ingenieur, Familienvater und Sportler.
- Das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden ist gut erfüllt (schließlich tut er auch viel dafür).
- Das Bedürfnis nach Spiritualität ist für ihn nicht (noch nicht?) so wichtig.

Insgesamt ist die Gesamtbilanz deutlich im Plus (beneidenswert oder?). Herr K. kompensiert sein (nicht wahrgenommenes) Defizit im Bereich Bindung vorrangig über Autonomie und Selbstwert durch berufliche Leistungsfähigkeit. Damit fühlt er sich wohl. Er hat das Prinzip „schneller, höher, weiter“ für sich gewählt, oder wählen müssen.

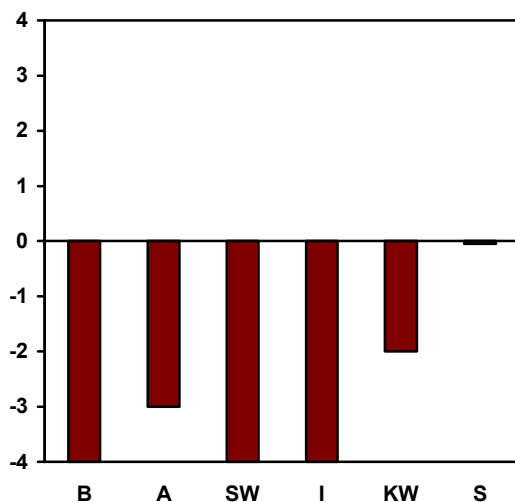
Insgesamt ist diese Strategie durchaus erfolgreich – viele Arbeitsplätze (z. B. Manager oder Chefarzt) setzen sie geradezu voraus. Das Problem dabei ist, dass es ihn ständig unglaublich viel Kraft kostet, all die Anforderungen gut zu erfüllen und nicht zu versagen. Außerdem ist diese Strategie sehr anfällig für Änderungen im Umfeld.

Stellen Sie sich bitte vor, Herr K. bekommt mit vorschreitendem Alter zunehmend Kniebeschmerzen. Der Arzt stellt ausgeprägte Abnutzungserscheinungen fest. Auf die Kompensation über Sport muss

Herr K. in der Folge verzichten (Verletzung in den Grundbedürfnissen Selbstwert und körperliches Wohlbefinden), was seine innere Gesamtbilanz schon erheblich ins Wanken bringt.

Zusätzlich verliert Herr K. mit 55 Jahren seinen Job (Herr K. hatte Glück und ihn hat nicht vorher ein Herzinfarkt ereilt). Er ist immer noch verheiratet, die Kinder sind aus dem Haus und seine Frau hat inzwischen einen Job, eigene Freundinnen und Hobbys. Sie hat Ihre Sehnsucht nach mehr Nähe mit ihm mittlerweile aufgegeben. Man lebt eher „nebeneinander“. Finanziell ist es schwierig geworden (Arbeitslosengeld, ungünstige Arbeitsmarktsituation).

Schauen wir uns nun wieder die Gesamtbilanz an:



- Das Bedürfnis nach Bindung wird (wie vorher) fast nicht erfüllt. Diesmal ist es allerdings schmerzhaft zu spüren, dass niemand ihm wirklich nahe ist. Er fühlt sich alleingelassen und einsam. Trost durch Andere, den er jetzt dringend bräuchte, ist nicht möglich, da er andere Menschen auf Grund der früheren Verletzungen nicht an sich heranlassen kann.
- Das Bedürfnis nach Autonomie wird nicht erfüllt. Ohne Arbeit macht es nicht viel Sinn aus dem Haus zu gehen. Zudem schränkt die Finanzlage manche gewohnte Aktivitäten und Hobbys ein. Einen Freundeskreis aufzubauen hat die viele Arbeit der letzten Jahre verhindert.
- Das Bedürfnis nach Anerkennung wird nicht mehr erfüllt und gerät maximal ins Minus (arbeitslos, gekündigt, „zu alt“, „zu nichts mehr nütze“ – alles schwere Selbstwertverletzungen). „Nach all den Jahren des überdurchschnittlichen Einsatzes für die Firma, all den Opfern, wird man nun zum alten Eisen geworfen“. Dies aktiviert natürlich maximal alle Ängste und Selbstwertzweifel, die der Mann immer gut unter Kontrolle hatte. Die Einschätzungen des Vaters (kein richtiger Mann zu sein), bewahrheiten sich in seinem Gefühl.

- Das Bedürfnis nach Identität ist nicht mehr erfüllt. Wenn er kein erfolgreicher Ingenieur, Familienvater und Sportler mehr ist, was ist er dann noch – Nichts? Seine Identität als Mann und sexuelles Wesen ist durch das zunehmende Alter erschüttert.
- Das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden ist nicht mehr erfüllt. Die Knieschmerzen verhindern den ausgleichenden Sport. Zusätzlich treten unter dem Druck der seelischen Belastung mit Versagensangst und vor dem Hintergrund des höheren Alters plötzlich Symptome wie Konzentrations/Merkfähigkeitsstörungen („Ich habe Alzheimer – werde senil“), Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, Antriebsstörung, körperliche Schwäche und sogar akut einsetzende Symptome wie plötzliche Atemnot, Herzschmerzen, Herzrasen auf. Alles macht keinen Sinn mehr und eigentlich wäre es für alle besser, wenn man Tod wäre.
- Das Bedürfnis nach Spiritualität wird nicht wahrgenommen. „So was wie Gott oder Spiritualität ist eh nur Quatsch. Wenn es einen Gott gäbe, er hätte so eine Ungerechtigkeit nie zugelassen.“

Sie sehen, Herr K. stürzt in eine extrem schwere Lebenskrise, wird schwer depressiv (was natürlich die nächste schwere Selbstwertkränkung ist) und zweifelt am Lebenssinn. Wenn er Glück hat, steht ihm seine Frau und die Kinder in dieser Zeit zur Seite.

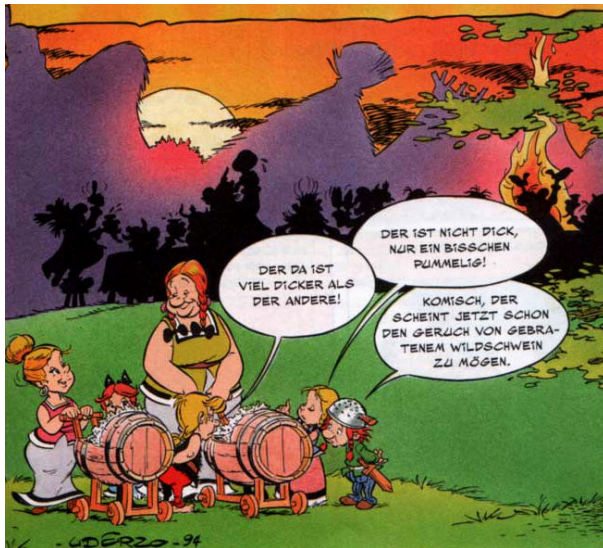
Welche Situationen führen unter anderen häufig zur Erkrankung dieser Art von Menschen?

- Arbeitsplatzverlust und nicht mehr bewältigbare Anforderungen am Arbeitsplatz
- Schwere Kränkungen und Nachlassen der Anerkennung durch andere sowohl im Beruf als auch in der Partnerschaft
- Krisen in der Partnerschaft
- Nachlassen der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter
- Körperliche Erkrankungen und Unfälle
- Konfrontationen mit dem Thema Alter und Tod
- Erreichen bestimmter Altersgrenzen, insbesondere Nähe des Rentenalters, Berentung
- Tod eines Elternteils
- Finanzielle Schwierigkeiten

Venus oder die fleißige Hausfrau und Mutter

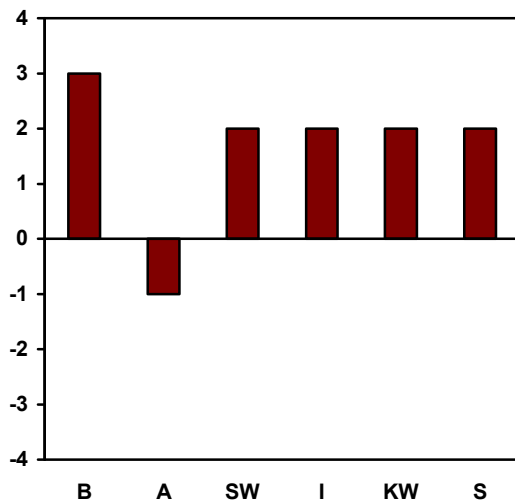
Stellen Sie sich hierzu Frau M. vor, eine nette 30jährige Frau. Sie ist gelernte Kauffrau, zur Zeit Hausfrau, 2 gesunde Kinder, Eigenheim, finanziell abgesichert, gern gesehen in der Nachbarschaft, sozial sehr

engagiert. Die Familie hat sich geeinigt, dass die Frau zu Hause bleibt und die Kinder versorgt, während er für den Unterhalt sorgt. Etwas leidet sie schon darunter, dass er als angesehenener und engagierter Ingenieur wenig zu Hause präsent ist. Aber schließlich muss er ja für den Unterhalt sorgen und das macht er wirklich gut. Sie ist sehr stolz darauf seine Frau zu sein. Für ihre Hobbys und Unternehmungen mit Freundinnen lassen ihr Haushalt und Kinder leider wenig Zeit. Religiös erzogen findet sie Halt und Unterstützung in Ihrem Glauben und in der Kirchengemeinde.



Aufgewachsen ist sie als zweites von insgesamt vier Kindern auf einem Bauernhof. Die Familie lebte unter finanziell schwierigen Bedingungen. Alle mussten mit anfangen, um den Hof zu halten. Der Vater (ein strenger, manchmal despotischer und emotional wenig präsenter Bauer) war tagaus tagein mit den Arbeiten auf dem Hof beschäftigt – nebenbei noch aktiv im Gemeinderat. Abends ging er zum Entspannen in die Kneipe zum Bier mit den anderen Bauern und am Wochenende nach der Kirche zum Frühschoppen. Bei Widerworten, mangelndem Gehorsam, „Faulheit“ und „Gejammer“ gab’s auch schon mal eine auf den Hintern. Die Mutter, eine angepasste und fleißige Frau, war mit den vielen Aufgaben im Haushalt, der Versorgung der Tiere auf dem Hof und den vier Kindern chronisch überlastet – dadurch häufig gereizt und nicht wirklich präsent für all die „kleinen Nöte“ der Kinder. Vermutlich war sie aus der Überforderung heraus auch oft depressiv, in sich gekehrt und so für die Kinder nicht ausreichend emotional verfügbar – auch wenn die Kinder immer genug zu essen hatten, sauber angezogen waren und ein sicheres Zuhause hatten. Deshalb musste Frau M. schon früh viel Verantwortung, auch für die jüngeren Geschwister übernehmen. Sie nahm sich schon damals vor, dass sie es mit ihren Kindern anders als ihre Mutter machen wird. In der Familie stellten Moral und Religion wichtige Grundpfeiler dar. Insgesamt lernte Frau M. früh eigene Bedürfnisse zurückzunehmen und andere zu versorgen um Bindung zu sichern. Vielleicht war auch unbewusst die Hoffnung dabei, dass wenn sie immer gut für die anderen sorgen würde, irgendwann auch mal jemand für sie sorgen oder Zeit haben würde.

Betrachten wir nun die Verteilung und den Grad der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse.



Wir können folgende Besonderheiten erkennen:

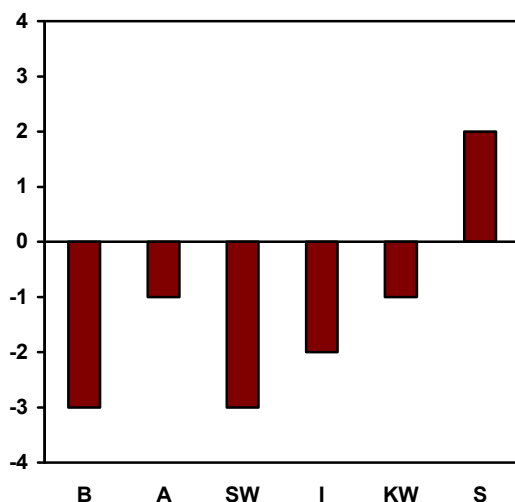
- Das Bedürfnis nach Bindung wird gut erfüllt durch die nahe Beziehung zu den Kindern – wahrscheinlich auch durch Kontakte zu anderen Müttern und Gemeindemitgliedern. Unter der häufigen Abwesenheit des Mannes leidet sie etwas – auch darunter, dass er, wenn er da ist, irgendwie innerlich nicht „so richtig da“ ist.
- Das Bedürfnis nach Autonomie wird kaum bis nicht erfüllt. Es ist neben Haushalt, Kindern und sozialen Pflichten einfach keine Zeit für Eigenes. Vermutlich leidet Frau M. aber nicht bewusst oder nur wenig darunter – schließlich kennt sie Pflichtübernahme und Zurückstellen eigener Bedürfnisse auch von zu Hause her.
- Das Bedürfnis nach Anerkennung wird bei Frau M. teilweise erfüllt. Sie fühlt sich gebraucht und wichtig. Sie erhält Anerkennung durch „Mitmütter“ und Nachbarn. Von ihrem Mann würde sie sich mehr Anerkennung und Unterstützung wünschen, aber sie hat auch Verständnis für seine Situation und richtet sich gern nach ihm. Es ist schön unter seinem Schutz. Ihre Mutter und die Schwiegermutter trüben das positive Bild etwas mit versteckter oder offener Kritik und Entwertung. Manchmal fragt sie sich selbst, ob sie als „nur Hausfrau und Mutter“ wirklich wertvoll ist und ob sie eine ausreichend gute Mutter ist. Manchmal ist sie nämlich ihren Kindern gegenüber gereizt, was sie nicht will, sich dafür schämt und selbst beschuldigt.
- Das Bedürfnis nach Identität ist gut erfüllt. Sie erlebt die Entscheidung, Mutter, Ehefrau und Hausfrau zu sein als gut – besonders vor dem Hintergrund ihrer eigenen Lebensgeschichte. Für sie ist ihr Verzicht auf berufliche Möglichkeiten und Karriere ein guter Tausch. Trotzdem ist sie vielleicht manchmal traurig, wenn sie ihre beruflich erfolgreichen Schulfreundinnen von damals sieht.

- Das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden ist gut erfüllt.
- Das Bedürfnis nach Spiritualität wird gut erfüllt.

Insgesamt ist die Gesamtbilanz gut. Frau M. kompensiert ihr (nicht wahrgenommenes) Defizit im Bereich Autonomie und Selbstwert vorrangig über Bindung. Prinzipiell kann diese Strategie lange sehr erfolgreich sein. Aber auch hier gibt es einige typische Risiken.

Stellen Sie sich vor, dass nach einigen Jahren die Kinder größer und damit selbstständiger und autonomer geworden sind (vielleicht sogar schon aus dem Haus gehen). Nun hat Frau M. plötzlich keine Aufgabe mehr, die sie ausfüllt und keiner ist ihr mehr so nah. Die Kinder sind gar in der Pubertät und alles, was sie als Mutter macht, ist falsch. Selbst die Schulleistungen ihrer Kinder waren mal deutlich besser. Ständig gibt es Streit und ihr Mann macht die Situation mit seinen strengen Erziehungsmethoden, die vor allem auf Leistung, Perfektion und Disziplin ausgerichtet sind, auch nicht besser. Viele Freundinnen, mit denen sie in der Schule waren, haben einen Job oder gar Karriere gemacht. Am Arbeitsmarkt hat sie schlechte Chancen – schließlich hat sie kaum Berufserfahrung und diese liegt auch schon mehr als 15 Jahre zurück. Vielleicht findet sie sogar einen Job und versucht hier (neben der Versorgung von Haushalt, Kindern und Mann) mit maximaler Leistung ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Dabei plagen sie die Schuldgefühle ihren Kindern gegenüber, da sie durch die Arbeit weniger Zeit für sie hat. Dies versucht sie zu kompensieren, indem sie sich noch mehr Mühe gibt.

Schauen wir uns nun wieder die Gesamtbilanz an:



- Das Bedürfnis nach Bindung wird nur noch sehr eingeschränkt erfüllt. Sie fühlt sich allein, im Stich gelassen und ausgenutzt. Vielleicht befürchtet sie sogar, dass ihr Mann sich trennen könnte – jetzt, wo sie nicht mehr jung und attraktiv ist.
- Das Bedürfnis nach Autonomie wird nicht erfüllt. Sie hätte jetzt zwar genügend Zeit, aber da sie noch nicht einmal als Kind viel Freiraum hatte, weiß sie gar nicht, was sie mit der Zeit anfangen soll. Geht sie

den Weg über die Kompensation durch berufliche Leistung, bleibt natürlich weiter kein Raum für sie selbst und ihre Autonomie.

- Das Bedürfnis nach Anerkennung wird nicht mehr erfüllt und gerät immer mehr ins Minus. Der Mann fragt manchmal „Was machst du eigentlich den ganzen Tag?!“ Die Freundinnen schauen mitleidig wenn sie kommt – schließlich hat sie „nichts erreicht“. Dass ihr Mann so positiv von seinen Kolleginnen erzählt, kränkt sie sehr und verstärkt ihre Selbstzweifel. Mit ihren Kolleginnen gibt es nur Ärger/Mobbing und der Chef ist eh nie zufrieden zu stellen. Zusätzlich stellen die pubertären Kinder sie ständig in Frage.
- Das Bedürfnis nach Identität ist nicht mehr erfüllt. Wenn sie keine Mutter kleiner Kinder mehr ist, was ist sie dann noch - Hilfskraft? Ihre Identität als begehrenswerte Frau und sexuelles Wesen hat auch gelitten.
- Das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden ist vielleicht auch reduziert. Die Zunahme ihres Gewichtes lässt sich trotz aller Diäten nicht mehr aufhalten. Häufig hat sie Rückenschmerzen und Migräne. Nacken und Schultern sind verspannt.
- Die Erfüllung ihres Bedürfnisses nach Spiritualität innerhalb ihrer Gemeinde hilft ihr weiter Kraft und Halt zu finden.

Die Gesamtbilanz von Frau M. ist unter den veränderten Bedingungen sichtlich ins Minus geraten. Die Unterstützung durch ihren Mann ist eingeschränkt, da es ihm sehr schwer fällt, die Probleme seiner Frau nachzuvollziehen. Mit großer Wahrscheinlichkeit ist sie enttäuscht vom Leben und den ihr nahe stehenden Menschen. In der Folge entwickelt sie Symptome einer Depression oder einer Somatisierungsstörung, zum Beispiel mit chronischen Schmerzen.

Welche Situationen führen häufig zur Erkrankung dieser Art von Menschen?

- reale und befürchtete Trennungen (Loslösung der Kinder, Trennung des Ehemanns, Tod und schwere Krankheit eines wichtigen Angehörigen)
- Krisen in der Partnerschaft
- Chronische Konflikte am Arbeitsplatz (Stichwort Mobbing) und Arbeitsplatzverlust
- Anhaltende Kränkungen und Nichtanerkennung der geleisteten Arbeit für Familie und Betrieb

„Ich hab alles falsch gemacht“

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht haben Sie sich an der einen oder anderen Stelle wieder erkannt, sich möglicherweise sehr betroffen gefühlt oder hatten an einigen Stellen ein „komisches Gefühl“ in der Brust oder im Bauch – vielleicht nur so ein leichtes Flattern wie ein Schmetterlingsflügelschlag. Ich empfehle Ihnen, genau an diesen Stellen tiefer nachzufühlen und nachzudenken, da sich hier wahrscheinlich Ihre „wunden Punkte“ befinden.

Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch in sich das tiefe Wissen hat, wo seine Probleme liegen und was er ändern müsste. Wir Menschen können darauf nur oft nicht zugreifen oder wollen es manchmal vielleicht auch nicht so genau wissen – ist es doch oft mit Gefühlen von Schmerz, Angst, Wut und Scham verbunden. Leider können wir so zwar diese Gefühle vermeiden, können uns dadurch aber auch nicht weiterentwickeln und aktiv nach funktionaleren Strategien Ausschau halten. Wie die kleine Landratte Remy (das große Kochgenie in dem Film Ratatouille) schon sagte: „Das Leben ist Veränderung“ und beschloss, nicht dem von Rattenvater und Großfamilie vorgezeichneten Weg und unabänderlichen Schicksal zu folgen, sondern sein Leben aktiv zu gestalten.

Wir alle sind geprägt von unseren Lebenserfahrungen. Kinder müssen, ob sie wollen oder nicht, die Werte und Strategien der Eltern übernehmen und sich an die manchmal sehr ungünstigen Gegebenheiten zu Hause anpassen. Wir als Erwachsene hätten aber jederzeit die Möglichkeit zu überprüfen, ob unsere übernommenen Werte und Strategien unter den geänderten Umständen und mit unserem heutigen Wissen immer noch sinnvoll und für uns richtig sind. Stimmen meine persönlichen Werte als Erwachsener immer noch mit den Werten der Eltern überein? Haben sich die erlernten Mechanismen auch im Erwachsenenalter als erfolgreich erwiesen, und wenn ja, in welchen Situationen?

Schütten Sie bei dieser Überprüfung aber bitte nicht das Kind mit dem Bade aus, im Sinne von „Ich habe alles falsch gemacht“. Viele Strategien sind unter bestimmten Umständen durchaus sinnvoll und sogar Stärken. Hinderlich werden sie erst, wenn sie zu starr oder die einzigen Strategien sind. Auch eine guter Mechanismus oder Wert wird zum Problem, wenn er automatisch in jeder Situation angewendet wird. Sind Sie zum Beispiel jemand, der gern für andere sorgt und Rücksicht nimmt: Bitte behalten Sie diese gute soziale Fähigkeit. Es ist eine Stärke. Mit der Variante „Ich mache nur noch, was **mir** gut tut“ (wie das leider mache Psychotherapiepatienten falsch verstehen) werden Sie auf Dauer nicht wirklich glücklicher werden.

Versuchen Sie eher für sich zu überprüfen, wo und warum sie diese eigentlich gute Fähigkeit automatisch, dysfunktional und zu Ihrem Schaden einsetzen. **Müssen** Sie zum Beispiel andere versorgen, weil Sie sonst das Gefühl haben, nicht wertvoll zu sein? Oder befürchten Sie eher, dass sich sonst andere Menschen von Ihnen abwenden könnten oder Sie in Streitereien geraten? Oder hoffen Sie unbewußt, dass – wenn Sie fleißig

die Anderen versorgen – dass dann mal jemand etwas für Sie tut oder Sie gar die erbrachte „Versorgungsleistung“ irgendwann einmal vergolten bekommen?

Das Problem ist in diesem Beispiel nicht **dass** Sie andere versorgen, sondern das Sie es **müssen** um ein bestimmtes Grundbedürfnis (z. B. Bedürfnis nach Bindung oder Selbstwert) zu befriedigen. Gelingt es Ihnen zusätzliche, neue Strategien zur Erfüllung dieser Grundbedürfnisse zu entwickeln und vielleicht sogar die alten Verletzungen und Wunden zu heilen (Löcher im Topf schließen), werden Sie in Ihren Möglichkeiten deutlich freier, flexibler und erfolgreicher. Dann können Sie nämlich erheblich freier entscheiden, ob Sie zum Beispiel eine Aufgabe übernehmen möchten oder nicht – sind aber nicht mehr gezwungen zu allem JA zu sagen.

Mein Vorschlag an Sie ist: Fangen Sie zunächst an, sich selbst zu beobachten, sich selbst kennen zu lernen und die „wahre“ Motivation hinter Ihren Handlungen zu hinterfragen. Seien Sie dabei aber nicht Ihr größter Feind und Inquisitor. Es geht nicht um eine „Fehlersuche“ sondern ein liebevolles und akzeptierendes Hinterfragen im Sinne von „Warum mache ich das? Von wem und durch welche Umstände habe ich das gelernt? Was treibt mich dazu?“. Vielleicht hilft Ihnen dabei die Haltung, sich immer wieder klarzumachen, dass all diese heute dysfunktionalen Mechanismen nicht böse oder falsch sind, sondern in Situationen von Verletzung, Angst, Scham und Schmerz entstehen mussten.

Lassen Sie sich dabei von anderen verständnisvollen Menschen helfen – ganz besonders von Ihren Therapeutinnen und Therapeuten (welche so etwas wie dysfunktionale Mechanismen von sich selbst natürlich nicht kennen :-). Tauschen Sie sich mit anderen Menschen über Ihre Strategien aus. Sie werden schnell merken, dass alle Menschen irgendwie dieselben „Macken“ haben.

Wenn Sie einen dysfunktionalen Mechanismus bei sich entdeckt und verstanden haben, geht es neben der „Wundheilung“ um die Entwicklung neuer funktionalerer Strategien. Dann dürfen Sie üben, üben und nochmals üben. Nichts verändert sich schwerer als eingefahrene Mechanismen. Gehen Sie dabei bitte gern kritisch mit sich um, aber freundlich und fair. Hier hilft oft ein wenig Selbsthumor im Sinne von: „He du Strategie! Dich kenne ich doch. Dich wollte ich doch nicht mehr so oft anwenden. Ok – diesmal hast du mich überlistet. Beim nächsten Mal schaffe ich es besser.“. Manchmal muss man bei den neuen Strategien noch nachbessern oder seine eigene Achtsamkeit verbessern (Woran merke ich beim nächsten Mal eher, dass ich anders reagieren will?).

Wie zerstöre ich meine Beziehung – aber richtig

Wir Menschen sind Beziehungswesen und leben unsere Strategien natürlich stets sowohl in unseren nahen, privaten als auch den beruflichen Beziehungen. Die Veränderung eines Menschen wirkt sich immer

unmittelbar auf seine Umgebung aus, und diese ist davon nicht immer begeistert.

Gerade in Bezug auf unsere näheren Beziehungen haben wir in der Regel unbewußt unsere Mechanismen mit denen unserer Beziehungspartner abgestimmt und umgekehrt. Wir führen sozusagen „Beziehungstänze“ aus.

Sie kennen das sicher, dass sie gerade bei langjährigen Partnerschaften oder auch in Beziehung zu Eltern, Geschwistern genau wissen: „Wenn ich mich so verhalte, dann macht mein Partner das - und dann reagiere ich so.“. Man könnte sagen, das Paar tanzt seit Jahren einen Standardtanz (z. B. einen langsamen Walzer). Beispielweise war es für Frau und Herrn M. immer selbstverständlich, dass Frau M. alle Hausarbeiten übernimmt.

Nun stellen Sie sich bitte vor, Frau M. macht anlässlich einer Depression eine Psychotherapie und ist zu der Erkenntnis gelangt, dass sie dies so nicht mehr weitermachen möchte. Sie hat neue Strategien entwickelt (neue Tänze gelernt – z. B. Tango) und möchte diese nun auch zu Hause tanzen. Eine sichere Strategie, um ihre Ehe zum Scheitern zu bringen wäre es nun, wenn sie nicht mit Ihrem Partner über ihre Änderungswünsche spricht und einfach die neue erlernten Tangoschritte tanzt, während Herr M. weiter vergeblich versucht, Walzer mit ihr zu tanzen. Sie macht in unserem Beispiel also bestimmte Hausarbeiten nicht mehr, mit der Idee, dass ihr Mann und die Kinder mehr Verantwortung übernehmen sollen. Voraussichtlich entsteht dadurch ein riesiges Chaos im Haus und alle Familienmitglieder sind völlig überrascht, überfordert und empört.

Die Schwierigkeiten sind also vorauszusehen. Die Beiden werden sich ständig schmerzhaft auf die Füße treten, es wird einiges an Scherben geben und vielleicht wird Herr M. dann wütend beim Therapeuten seiner Frau anrufen, was die Therapeutin denn mit seiner Frau gemacht hat“.

Eine andere gute Strategie, um die Beziehung kaputt zu machen ist, den Partner einfach vor vollendete Tatsachen zu stellen a` la „Ab jetzt wird das so gemacht und basta!“.

Sollte Ihnen allerdings noch etwas an Ihrer Beziehung liegen, empfehle ich Ihnen dringend, Ihren Partner/Partnerin/Kinder frühzeitig in Ihre Gedanken und Veränderungen einzubeziehen. Berichten Sie ihm/ihr davon, was Sie für sich entdeckt haben und wie sie sich vorstellen, dass Ihre Beziehung sich positiv verändern könnte. Vielleicht besteht sogar die Möglichkeit zu einem Paargespräch bei der Psychotherapeutin, in dem Sie Ihren Partner als Verbündeten für Ihre Veränderungswünsche gewinnen und um Unterstützung bitten können.

Auch sollten Sie damit rechnen, dass Ihre Partner, Kinder, Eltern oder Schwiegereltern eigene Vorstellungen und evtl. gar keinen Veränderungswünsche haben. Auch wenn dies völlig entgegen Ihren Wünschen ist, sollten Sie deren Widerstand Veränderungen gegenüber zumindest Verständnis entgegen bringen. Sie wissen ja nun selbst, wie viel Angst, Schmerz und Kraft das kostet. Das heißt aber nicht, dass sie

die Weigerung gut finden oder dauerhaft akzeptieren müssen. Vielmehr sollten Sie mit Widerstand rechnen (verdächtiger wäre es, wenn es keinen Widerstand gibt) und ihn zunächst respektieren – nicht unbedingt akzeptieren. Wo zwei Menschen aufeinander treffen, treffen auch immer unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Die Kunst liegt darin, sich ehrlich und respektvoll auszutauschen, flexibel zu sein und für beide Seiten gute Kompromisse zu schließen. Optimaler Weise sagt Ihr Partner Ihnen auch von seiner Seite, wo in der Beziehung seine Grundbedürfnisse verletzt oder nicht erfüllt werden. Seien Sie sich gegenseitig hilfreich und gehen Sie die Krise als Entwicklungschance aktiv gestaltend an.

Hierzu wünsche ich Ihnen ganz viel Kraft, Kreativität, Humor, Hoffnung, Vertrauen und Liebe.

Dipl. med. Ulrike Ludwig