

Seelische Grundbedürfnisse

Was wir wollen und was wir brauchen



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.

Inhaltsverzeichnis

1.	In unseren basalen Bedürfnissen sind wir gleich	3
2.	Übersicht der psychischen Grundbedürfnisse	4
2.1.	Bedürfnis nach Bindung	4
2.2.	Bedürfnis nach Autonomie	5
2.3.	Bedürfnis nach Anerkennung/Selbstwert	6
2.4.	Bedürfnis nach Identität	6
2.5.	Bedürfnis nach körperlichem Wohlbehagen	7
2.6.	Bedürfnis nach Sinn/Spiritualität	7
3.	Konsistenz und Motivationale Schemata	7
3.1.	Der Zauberspruch ist angerichtet	7
3.2.	Wie kommt der Zauberspruch in den Topf?	9
3.3.	Früher Mangel	10
4.	Mars und Venus – Der Fall der Götter	11
4.1.	Mars oder der einsame Kämpfer	11
4.2.	Venus oder die fleißige Hausfrau und Mutter	15
5.	„Habe ich alles falsch gemacht?“	18
6.	Wie zerstöre ich meine Beziehung – aber richtig?	20

1. In unseren basalen Bedürfnissen sind wir gleich

Liebe Leserin, lieber Leser, unsere aktuelle Gesellschaft ist stark geprägt von der Betonung unserer Individualität, unserer Einzigartigkeit. Natürlich sind wir Individuen mit unterschiedlichen Neigungen, Stärken, Schwächen und Möglichkeiten. Ich halte es für eine wichtige Entwicklung, dass wir immer mehr Bewusstsein für uns und unser individuelles Potential erlangen. Und gleichzeitig haben wir dabei vergessen, dass wir auch auf vielen Ebenen gleich sind und dass dieses „Gleichsein“ eine Basis unseres Gefühls von Zusammengehörigkeit ist. Viele Menschen haben durch die zu starke Betonung der Individualität das Gefühl von Zusammengehörigkeit, von Verbindung, verloren. Es gelingt ihnen nicht mehr, erfüllende Beziehungen zu leben und sich (neben der Individualität) als Teil eines Ganzen zu erleben. Indem wir uns bewusst machen, dass wir (bis in eine tiefe biologische Ebene hinein) doch sehr ähnlich sind in unseren Bedürfnissen, Handlungs- und Erlebensstrategien und Lebensthemen, könnten wir eine neue Ausrichtung erlangen. Eine ausgeglichene Haltung zwischen Gleichheit und Andersartigkeit würde uns resilienter und glücklicher machen.

Auf der körperlichen Ebene haben wir nie in Frage gestellt, dass es angeborene körperliche Grundbedürfnisse gibt, deren Befriedigung durch die Umwelt existentiell ist. 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 nicht wählen, 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 viele Forscher und Psychotherapeuten zu der Erkenntnis, dass es auch auf seelischer Ebene solche angeborenen Grundbedürfnisse geben muss. Neuere Entwicklungen und Erkenntnisse aus der Psychotherapieforschung und der Neurobiologie haben diese 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. Er konnte nachweisen, dass diese eine neubiologische Grundlage haben. Erweitert wurden diese Ergebnisse durch Forschungen der Neurowissenschaften. Ergänzung erfuhr das Wissen von Seiten der Entwicklungspsychologie und klinischer Verhaltensbeobachtung 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 psychischen Grundbedürfnisse zu seelischen Störungen und Krankheit führt. Auf neurobiologischer und 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 und flexibel auf Veränderungen reagieren können, wie resilient wir also sind. Je funktionaler und flexibler unsere Handlungsalternativen sind, desto unbeschadeter bewältigen wir die verschiedenen Veränderungen und Herausforderungen des Lebens. Krankheit entsteht an den Stellen, wo unsere innerseelischen Möglichkeiten nicht mehr für die Herausforderung einer Situation ausreichen.

Als Grundlage für das Verständnis typischer Lebenskrisen und psychischer/psychosomatischer Erkrankungen haben sich folgende seelischen Grundbedürfnisse als besonders geeignet erwiesen.

- 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. Eine gute und unterstützende Spiritualität erlaubt vielen Menschen besser, auch teilweise schwerste Lebenskrisen zu bewältigen. Sie ist heute als ein wesentlicher Resilienzfaktor anerkannt.

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 immer wieder an der gleichen Stelle oder gerade zum jetzigen Zeitpunkt in die Krise geraten sind. Sie können daraus ableiten, wo Ihr Entwicklungspotential liegt, um glücklicher zu leben, mit Veränderungen besser zurechtzukommen und Krisen zu überwinden. Sie können erforschen, welche funktionalen oder auch dysfunktionalen Strategien Sie selbst aufgrund Ihrer Lebensgeschichte entwickelt haben. So wird es Ihnen möglich, sich selbst und ggf. auch das Verhalten anderer besser zu verstehen und optimaler Weise, neue funktionalere Strategien zu entwickeln.

2. Übersicht der psychischen Grundbedürfnisse

2.1. Bedürfnis nach Bindung

Wir sind soziale Wesen und haben ein biologisch verankertes Bedürfnis, in liebevoller Beziehung zu anderen 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. Das Bedürfnis nach Verbindung, liebevollem Umgang und Mitgefühl mit anderen Menschen und der Welt ist das Bedeutendste und in seinen Folgen bei Mangel oder Verletzung weitreichendste Bedürfnis.

Bindung bedeutet nicht nur Liebe zu einem Partner oder Kind, sondern beinhaltet alle positiven Bindungen mit Freunden, Arbeitskollegen und anderen Menschen. Wir können dieses Bedürfnis auch weiter fassen. Wir brauchen das Gefühl, mit dem, was uns umgibt, der Welt um uns herum, verbunden zu sein.

Das Bindungssystem eines Menschen entwickelt sich primär durch die prägenden Beziehungserfahrungen in der Kindheit – besonders natürlich mit den Hauptbezugspersonen, meist 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 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 das Gelingen einer guten Verbindung zwischen Mutter und Kind 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 dabei, dass es 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 haben.

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 einmal mehr den Wunsch nach naher Beziehung spürt.

Die uns einsam machende, zu starke Betonung von Individualität in unserer Gesellschaft ist aus meiner Sicht vor genau diesem Hintergrund zu verstehen. Zumindest teilweise verbirgt sie einen Rückzug aus nahen Beziehungen, aus Angst vor erneuter Verletzung und Enttäuschung.

2.2. Bedürfnis nach Autonomie

Das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung entwickelt sich schon bei den ganz kleinen Kindern – nicht zuletzt in 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, also reagieren die Eltern angemessen liebevoll und haltgebend, lernt es „Ich darf ich selbst sein, darf über mich bestimmen, darf eigene Entscheidungen treffen, eigene Wege ausprobieren, Bedürfnisse anmelden und Ärger ausdrücken.“ Letztendlich bildet eine gesunde Autonomie die Grundlage dafür, dass wir unsere Individualität, unsere Andersartigkeit erkennen und leben können, ohne die Bindung/Beziehung zu den Menschen zu verlieren, die wir lieben.

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, 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 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. Oder im anderen Extremfall gestalten sie ihr ganzes Leben in einem Kampf um Autonomie, im Sinne von „Keiner schreibt mir etwas vor“.

Insgesamt können Sie 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 und Widerstandsfähigkeit benötigt ein dynamisches Gleichgewicht zwischen beiden Polen. Im Internet habe ich einen Spruch gefunden, der dies sehr gut beschreibt. „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.“, (Verfasser unbekannt).

2.3. Bedürfnis nach Anerkennung/Selbstwert

Das Bedürfnis nach einem guten Selbstwertgefühl und Schutz des Selbstwertgefühls ist ein spezifisch menschliches Bedürfnis mit sehr hohem Einfluss auf das Wohlbefinden. Wir brauchen lebenslang wiederkehrende, wohlwollende Beachtung, Bestätigung und Anerkennung. Nur so können wir ein Gefühl von eigener Kompetenz, Selbstwirksamkeit, Würde und Selbstachtung entstehen lassen und erhalten.

Erstaunlich 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 sich dann wertlos fühlen. Sie müssen immer perfekt sein, um sich vor potentiellen Kränkungen zu schützen. Sie sind dadurch extrem manipulierbar und ausbeutbar.

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. Die Eltern sind sich dieses Verhaltens gar nicht bewusst und wollen es nicht. Wie soll das betroffene Kind das verstehen? Es „weiß“ instinktiv, es braucht die Beziehung (Bindung) zu den Eltern (oder Hauptbezugsperson), um überleben zu können. Gleichzeitig erlebt es sie strafend und kritisierend. Um die Bindung zu den Eltern zu schützen (selbst überleben zu können), muss es also sicherstellen, dass diese in seinen Augen nicht böse sind. Also bleibt ihm nichts anderes übrig, als selbst die Rolle des Bösen (Ich bin nicht ok) zu übernehmen. Diese innere Prägung wirkt natürlich in das erwachsene Leben hinein, wird verstärkt durch spätere Kränkungerlebnisse und natürlich auch durch den eigenen Umgang mit sich selbst (z. B. durch ständige Selbstvorwürfe oder „nicht annehmen können“ von Anerkennung).

2.4. Bedürfnis nach Identität

Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach einer eigenen, unverwechselbaren Identität. Dies ist eine Vorstellung, Erfahrung und ein Wissen über sich - was und wer wir sind (Ich bin ich), welche körperlichen und seelischen Eigenschaften haben wir (z. B. Ich bin groß. Ich bin sportlich. Ich bin offen.) - und auch zu welcher Gruppe gehören wir (z. B. Ich bin Erwachsene. Ich bin Deutsche.). Identität enthält 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.

Wenn wir uns tiefer mit der Frage „Wer bin ich?“ auseinandersetzen, kommen wir mit der Zeit in sehr spannende Bereiche, die uns bis hin zu philosophischen und spirituellen Fragen führen. Wir bemerken immer mehr, dass dieses ICH nicht (oder nicht nur) der Körper, nicht die Gedanken und Gefühle sind. Irgendwie ist es mehr. Wir fragen uns, woher wir kommen

und wohin wir gehen. Und wir kommen nicht darum herum zu bemerken, dass dieses ICH nichts Festgelegtes, Stabiles ist. Es ist bunt und widersprüchlich in seinen Wünschen und Ausprägungen. Es ist in ständiger Veränderung und Entwicklung. Und positiv und beängstigend zugleich: Wir selbst haben viel Einfluss auf seine Veränderung und Entwicklung durch dass, was wir wollen, denken und tun. Das ist natürlich einerseits wunderbar (das ist innere Freiheit und maximales Potential). Es hieße aber auch, wir hätten potentiell die Verantwortung für alles, was wir ab heute werden.

2.5. Bedürfnis nach körperlichem Wohlbehagen

Jeder hat schon 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. Wir haben ein natürliches Bedürfnis nach Gesundheit, Wohlbehagen und körperlicher Unversehrtheit. Bei vielen Menschen entsteht in Folge einer sehr akuten oder anhaltenden schweren körperlichen Erkrankung eine seelische (psychosomatische) Begleiterkrankung wie z.B. eine Depression oder eine Angsterkrankung.

2.6. Bedürfnis nach Sinn/Spiritualität

Dieses Bedürfnis wird sehr kontrovers diskutiert. Manche Menschen haben dazu keinen Zugang oder sie haben schlechte Erfahrung mit Spiritualität in Zusammenhang mit Religion und Erziehung gemacht. Gleichzeitig leiden immer mehr Menschen unter einem Verlust von Sinn und Verbundenheit.

Spiritualität umfasst viel mehr als Glauben und Religion. Spirituelle Menschen suchen die Erfahrung und eine persönliche Beziehung zu einer, innerhalb und außerhalb des eigenen Ich, befindlichen Existenz, einer umfassenderen Wirklichkeit, in die sie eingebunden sind (Transzendenzerfahrung). Sie suchen nach wirklicher innerer Freiheit, einem tieferen Einklang mit einem sinnhaften Ganzen und einem erfüllenden Glück, das sich nicht in äußeren Objekten und Erfahrungen finden lässt. Sie möchten einerseits immer stärker mit sich und ihrem wirklichen Wesen, ihrer Seele und ihrem inneren Potential verbunden sein. Andererseits möchten sie sich selbst erfahren, als wichtigen Teil eines Ganzen, eingebunden in Beziehungen zu anderen Menschen, der Welt und dem, was größer ist als wir. Sie spüren, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Sie fragen sich: „Wer bin ich wirklich? Wo komme ich her und wohin gehe ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Wofür lohnt es sich?“

Heute zeigen uns zahlreiche wissenschaftliche Studien der Neurobiologie, Psychoimmunologie und Psychosomatik, dass eine positiv erlebte und regelmäßig praktizierte Spiritualität eine sehr wirksame Ressource bei der Bewältigung psychischer Probleme und Lebenskrisen darstellt. Wir sprechen hier von einem starken Faktor von Resilienz.

3. Konsistenz und Motivationale Schemata

3.1. Der Zaubertrank ist angerichtet

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, werde ich eine Metapher benutzen.

Stellen Sie sich vor, für jedes der sechs seelischen Grundbedürfnisse gäbe es in Ihnen (natürlich in jedem Menschen) jeweils einen großen Topf – vielleicht ähnlich dem Zaubertrank-

Topf von Miraculix (Asterix-Comic). Jeder Topf steht jeweils auf einer Feuerstelle und köchelt 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 innere Unruhe, Nervosität, körperliches Missempfinden oder Schmerzen sowie Gefühle wie Unlust, Überforderung, Trauer und Angst.

Um sich lebendig zu fühlen und gesund zu sein, muss jeder der Töpfe ausreichend gefüllt sein – zumindest muss in der Gesamtbilanz der Töpfe eine Mindestmenge erreicht sein. Ist beispielsweise der Topf der Autonomie sehr leer (weil Sie kleine Kinder und dadurch kaum noch Raum für sich selbst haben), werden Sie sich trotzdem wohl fühlen, wenn Sie durch die Kinder Liebe und Nähe erleben (Topf Bindung). Vielleicht erhalten Sie sogar zusätzlich noch Anerkennung für Ihre Mutterrolle von Ihrem Mann/Familie/Freunde (Topf Selbstwert). Das Minus im Autonomietopf wird in diesem Beispiel durch ein Plus im Bindungs- und Selbstwerttopf ausgeglichen. Kommt die Gesamtbilanz aber ins Minus (wenn Sie eher Kritik erleben, dass Sie „nur“ Mutter sind), dann besteht eine große Wahrscheinlichkeit auf Dauer unzufrieden und/oder krank zu werden.

Einfach ausgedrückt könnte man sagen: Ist die Gesamtbilanz positiv, fühlen wir uns lebendig und seelisch gesund. Ist die Gesamtbilanz Null (also weder positiv noch negativ), existieren wir. Das Leben ist nicht gerade toll, aber wir leben und funktionieren ausreichend. Ist die Gesamtbilanz im Minus, kommen wir unter anhaltende innere Spannung und werden auf Dauer gesehen wahrscheinlich krank.

Wir Menschen sind, biologisch begründet, stets darauf ausgerichtet, innere Ruhe und Entspannung zu suchen (Lust) und innere Anspannung (Unlust) zu vermeiden. Das liegt nicht daran, dass wir nur Spaß haben und keine Lasten übernehmen wollen. Es liegt an den Anforderungen unseres Gehirns. Sind wir mit uns und der Welt „im Reinen“, erleben freudvolle Dinge und sind gesund, herrscht in unserem Gehirn Ruhe und Stabilität. Alle Aufgaben im

Gehirn können effektiv und schnell erledigt werden. Wir nennen diesen Zustand **Konsistenz**. Dieser konsistente Zustand ermöglicht es unserem Gehirn optimal zu funktionieren. Wir erreichen diesen Zustand durch eine möglichst optimale Erfüllung der körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse.

Können diese nicht ausreichend befriedigt werden (durch Mangel oder gar Verletzung der Grundbedürfnisse), 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.

3.2. Wie kommt der Zaubertrank in den Topf?

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) durch (beruflichen) Fleiß und Leistung. Dies wäre also ein motivationales Schema zum Bereich Selbstwertgefühl.

Gehen wir jetzt wieder zu unserer Metapher der sechs Töpfe. Stellen Sie sich bitte vor, dass über jedem Topf „Wasserhähne“ angebracht sind. Jeder Mensch lernt im Laufe seines Lebens einige Hähne kennen und wie er sie „aufdrehen“ kann, um einen Topf zu füllen. Also bei oben genanntem Beispiel: Den Wasserhahn „Leistung/Fleiß“ drehen wir auf, indem wir uns sehr anstrengen und zum Beispiel überdurchschnittliches leisten. Wir erhalten Lob und Dank dafür, wodurch der Topf Selbstwert gefüllt wird. Das Ganze nennt man wissenschaftlicher ausgedrückt, ein motivationales Schema. Da es das Ziel hat, ein Bedürfnis zu erreichen (**Annäherungsziel**), nennt man es **Annäherungsschema**.

Optimaler Weise lernt ein Mensch im Laufe seiner Entwicklung möglichst viele und unterschiedliche Annäherungsschemata (z. B. zum Thema Selbstwert berufliche Leistung, Sport, Hobbys, liebevoller Umgang). Schwieriger wird es, wenn Sie nur eine oder wenige Strategien erlernen konnten, um Anerkennung zu bekommen (z. B. nur berufliche Leistung). Dann sind Sie 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 im Umfeld etwas verändert - beispielsweise der Chef (der Sie vielleicht mochte) wechselt, der Druck und die Erwartungshaltung auf dem Arbeitsmarkt verschärft sich oder Sie verlieren den Job.

Problematisch (dysfunktional) ist ebenso, dass Sie sich zusätzlich zu den Erwartungen des Umfeldes durch dieses Muster ständig selbst überfordern und Ihre Grenzen missachten. Nimmt Ihre Leistungsfähigkeit durch die andauernde Überforderung ab, können Sie nicht mehr die geforderte Leistung erbringen. Sie beginnen zusätzlich, sich selbst zu entwerten. Nun wird der Selbstwerttopf nicht mehr gefüllt und eine gefährliche Abwärtsspirale könnte beginnen.

Neben den Annäherungsschemata 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 durch Ablehnung, Schläge und Abwertung verletzt wird), 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. Der

Mensch lernt, wie er die Nähe anderer Menschen vermeiden kann, zum Beispiel indem er sich zurückzieht, Beziehungsangebote anderer ablehnt oder sich gar aggressiv verhält. Dies nennen wir ein Vermeidungsschema.

Der Betroffene kann sogar so weit gehen, dass er das Bedürfnis nach Bindung völlig verdrängt, damit es nicht mehr so weh tut. Diese Menschen haben die innere Überzeugung entwickelt: „Ich brauche euch alle nicht. Im Zweifelsfall mache ich alles allein.“ Dies schützt ihn zwar etwas mehr vor Verletzungen, aber sein Bindungstopf kann so auch nicht gefüllt werden. Da das Bindungsbedürfnis allerdings eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse ist (also nicht davon abhängig, ob wir es wollen oder nicht), wird das auf Dauer nicht gut gehen. Dieses Vermeidungsschema kostet einen Menschen lebenslang viel Kraft und Lebensfreude. Diese fehlt wiederum, um gut leben und funktionieren zu können. Also auch wieder kurzfristig gesehen eine nachvollziehbare Entwicklung, langfristig ist sie aber eher behindernd. Darüber hinaus blockieren Vermeidungsschemata ungünstiger Weise zusätzlich die vorhandenen Annäherungsschemata.

3.3.Früher Mangel

Wir haben bis jetzt gelernt, dass wir mit den oben genannten „Wassertöpfen“ zur Welt kommen (seelische Grundbedürfnisse) und es unser Ziel ist, 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 dabei die Erfahrungen der Kindheit, in der wir Strategien anerzogen 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 ungünstigeren Fall lernen wir davon zu wenige und sind in der Folge wenig flexibel, wenn sich im Außen etwas ändert. Bei starken Verletzungen lernen wir eher Vermeidungsschemata. Erwirbt ein Mensch vorrangig Annäherungsschemata, wird er sein Leben aktiv und initiativ gestalten können. Mit vorrangigen Vermeidungsschemata befinden wir uns eher in einer passiv-reagiblen Position und sind damit in unserer Lebensgestaltung den Umständen eher ausgeliefert.

Zusätzlich zu dem bisher gesagten, kann der frühe Mangel in der Versorgung des Kindes ein chronisches Gefühl von Mangel hinterlassen. Diesen Mangel spüren Sie auch noch als Erwachsener – z. B. durch ein überdurchschnittlich hohes Bedürfnis nach Nähe und Bindung sowie Verlassensangst (Angst vor Verletzung des Bindungsbedürfnisses). Damit Sie diese Gefühle nicht wahrnehmen müssen, gewöhnen Sie sich vielleicht Strategien an, Ihre eigenen Bedürfnisse zu Gunsten Ihres Partners oder der Kinder zurückzustellen – egal um welchen Preis. Aber Sie bemerken dennoch, 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 frühe emotionale Verletzungen mehr oder weniger große Löcher in Ihrem Topf geschlagen wurden. Durch diese fließt die emotionale Nahrung, die Sie als Erwachsener einfüllen, ständig heraus. Typisches Beispiel zum Thema Selbstwert: Wurden Sie von 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 Anpassbarkeit 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 hinein füllen, es läuft wie bei einem Fass ohne Boden unten wieder heraus. 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? Durch diese ständige Selbstentwertung sorgen Sie leider dafür, dass die Löcher in Ihrem Selbstwerttopf nie geschlossen werden, vielleicht sogar Neue dazukommen.

4. Mars und Venus – Der Fall der Götter

Nun ist es für uns ja manchmal nicht so leicht, unsere eigenen (oft unbewussten) Muster zu erkennen. Um es Ihnen leichter zu machen, schauen wir doch beispielhaft einmal auf zwei sehr unterschiedliche Typen von Menschen mit sehr ausgeprägten, aber nicht ungewöhnlichen Strategien der Erfüllung von seelischen Grundbedürfnissen. Die beiden Beispiele habe ich bewusst deutlich überspitzt. Beides sind kluge Überlebensmuster, entstanden in Zeiten von Mangel und Not – auch wenn sie im Erwachsenenalter hinderlich sind.

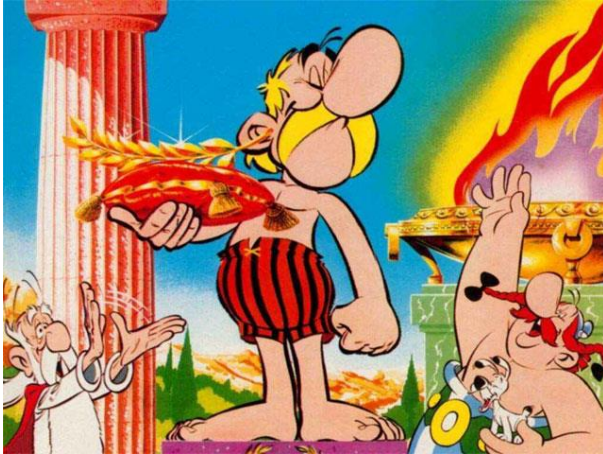
In der Regel haben wir weniger polare Muster als die in diesen beiden Beispielen beschriebenen. In der Regel finden sich eher Mischungen. Ebenso ist das eine kein alleiniges Frauenthema und das andere Beispiel kein allgemeingültiges Männerthema – auch wenn es sicher Tendenzen in die eine oder andere 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.

Ich werde Ihnen die Strategien meiner beiden Protagonisten erläutern und die Gründe für deren Entstehung beschreiben. Ich werde auf typische Lebenssituationen hinweisen, die zur Dekompensation der Betroffenen führen und Krisen auslösen können.

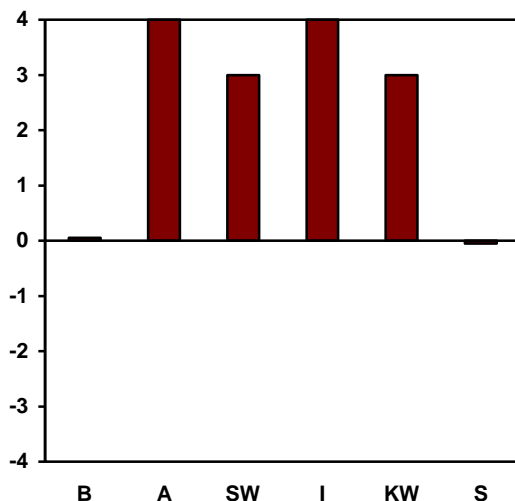
4.1. Mars oder der einsame Kämpfer

Stellen Sie sich bitte Herrn K. vor, einen sympathischen und charismatischen Mann. Er ist 40 Jahre alt, beruflich erfolgreicher Ingenieur in leitender Position, verheiratet, zwei gesunde Kinder, Eigenheim, finanziell abgesichert. Die Familie hat sich geeinigt, dass die Frau zu Hause bleibt und die Kinder versorgt, während er 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 wenig Raum für Familie und Hobbys lässt. In seiner Freizeit fährt er viele Kilometer mit dem Rad, um Spannungen abzubauen, 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 zwei 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 ebenso gepflegt. Gefühle wie Traurigkeit und Angst, oder gar der Wunsch nach Kuschn 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) passte sich dem Vater eher an. Um weitere Verletzungen zu vermeiden, übernahm der Junge die Werte der Eltern und „entschloss sich“, maximale Leistungen zu bringen, niemanden mehr näher an sich heranzulassen. Er würde keine Schwächen mehr bei sich zulassen oder gar zeigen.



Betrachten wir nun, wie es um seine Grundbedürfnisse zum aktuellen Zeitpunkt steht. 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 bei Herrn K. zum jetzigen Zeitpunkt 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).

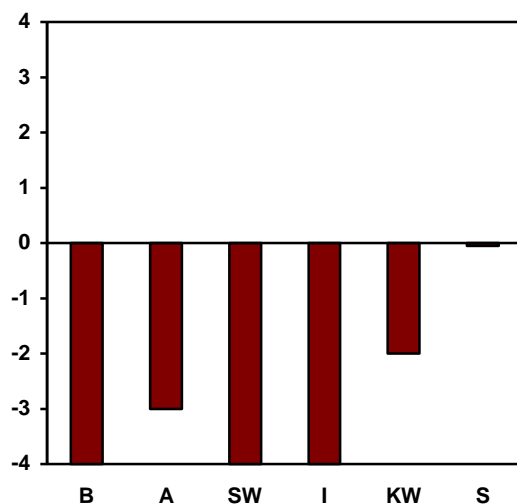
- Das Bedürfnis nach Anerkennung wird gut erfüllt (angesehener Mitarbeiter). Wenn er ganz ehrlich zu sich sein könnte, würde er zugeben müssen, dass (obwohl er sich selbst für einen guten Mann hält) tief in ihm ein stetiger Zweifel nagt – besonders wenn mal etwas gerade nicht so gut läuft: „Werde ich 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 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. gleicht sein (nicht wahrgenommenes) Defizit im Bereich Bindung vorrangig über Autonomie und Selbstwert durch berufliche Leistungsfähigkeit aus. Damit fühlt er sich wohl. Er hat das Prinzip „schneller, höher, weiter“ für sich gewählt, oder wählen müssen.

Diese Strategie ist durchaus erfolgreich. Führungspositionen setzen sie manchmal geradezu voraus. Das Problem dabei ist, dass es unglaublich viel Kraft kostet, all die Anforderungen gut zu erfüllen und nicht zu versagen. Außerdem ist diese Strategie sehr anfällig für Änderungen im Umfeld.

Machen wir nun einen Zeitsprung von vielleicht 15 Jahren. Stellen Sie sich bitte vor, Herr K. bekommt mit vorschreitendem Alter zunehmend Knieschmerzen. 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. Seine Frau hat inzwischen einen Job, eigene Freundinnen und Hobbys. Sie hat ihre Sehnsucht nach mehr Nähe mit ihm inzwischen aufgegeben. Man lebt eher „nebeneinander her“. 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 allein gelassen 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 alle Ängste und Selbstwertzweifel, die Herr K. immer gut unter Kontrolle gehabt hatte. Die Einschätzungen des Vaters (kein richtiger Mann zu sein), bewahrheiten sich nun 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? Seine Identität als Mann und sexuelles Wesen ist durch das zunehmende Alter erschüttert.
- Das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden ist nicht mehr erfüllt. Die Knie-schmerzen 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, Herzsrasen auf. Alles macht keinen Sinn mehr und eigentlich wäre es für alle besser, wenn man tot wäre.
- Ein 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.“

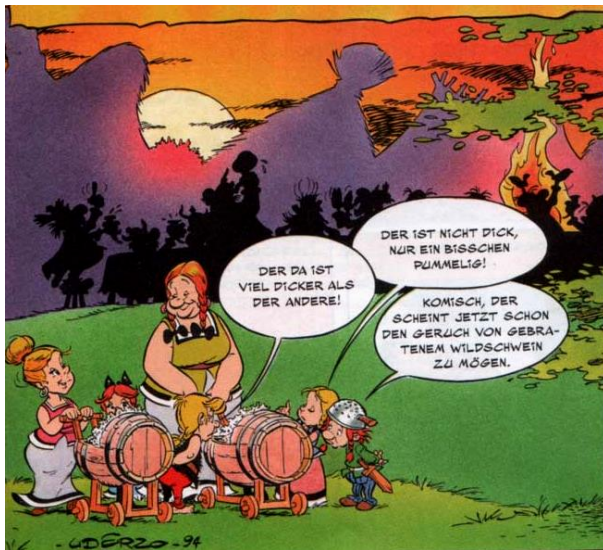
Sie sehen, Herr K. stürzt in eine tiefe Lebenskrise. Er wird schwer depressiv (was natürlich die nächste schwere Selbstwertkränkung ist) und zweifelt am Lebenssinn. Wenn er Glück hat, stehen ihm seine Frau und die Kinder in dieser Zeit zur Seite.

Welche Situationen führen häufig zu Lebenskrisen von Menschen, die solche Lebensstrategien haben?

- Arbeitsplatzverlust und nicht mehr bewältigbare Anforderungen am Arbeitsplatz
- 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

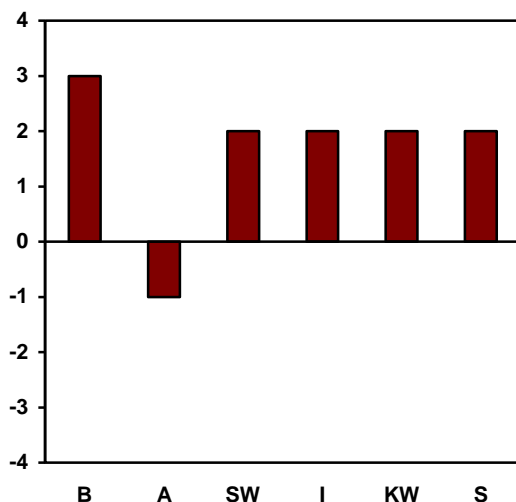
4.2. Venus oder die fleißige Hausfrau und Mutter

Stellen Sie sich hierzu Frau M. vor, eine nette 30-jährige Frau. Sie ist gelernte Kauffrau, zurzeit Hausfrau, drei 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 der Mann für den Unterhalt sorgt. Etwas leidet sie schon darunter, dass er, als angesehener 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 war er noch aktiv im Gemeinderat. 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. Immer wieder war sie aus der Überforderung heraus 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 eigenen Kindern anders als ihre Mutter machen würde. 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 als 30-jährige.



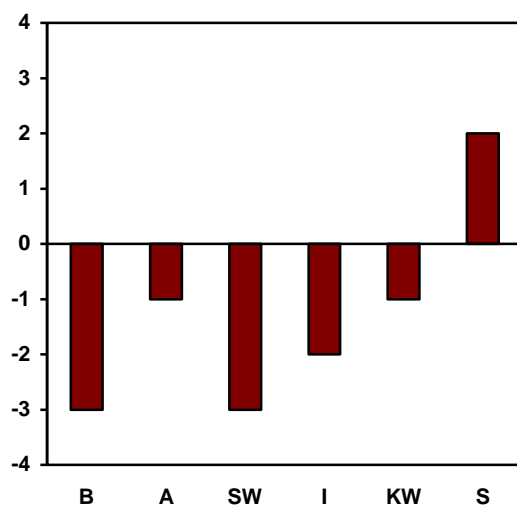
Wir können erkennen:

- 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 zum aktuellen Zeitpunkt 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. Sie schämt sich dafür und beschuldigt sich selbst.
- 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 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. gleicht ihr (nicht wahrgenommenes) Defizit im Bereich Autonomie und Selbstwert vorrangig über Bindung und Beziehung aus. Prinzipiell kann diese Strategie lange sehr erfolgreich sein. Aber auch hier gibt es einige typische Risiken.

Auch hier wieder ein kleiner Zeitsprung: 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 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 war, 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 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 nahestehenden Menschen. In der Folge entwickelt sie Symptome einer Depression oder einer Somatisierungsstörung, zum Beispiel mit chronischen Schmerzen. Sie gerät allerdings nicht so tief in die Krise wie Herr K. Es gelingt ihr besser, Mängel in einzelnen Bedürfnisbereichen durch andere zu kompensieren. Der wesentlichste Unterschied ist allerdings, dass sie in der Lage ist, sich anderen Menschen emotional zu öffnen.

Welche Situationen führen häufig zur Lebenskrise von Menschen mit diesem altruistischen Lebensmuster?

- 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

5. „Habe ich alles falsch gemacht?“

Liebe Leserin, lieber Leser, haben Sie sich an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt, sich möglicherweise betroffen gefühlt? Haben Sie an einigen Stellen ein „komisches Gefühl“ in der Brust oder im Bauch, vielleicht nur so ein leichtes Flattern wie ein Schmetterlingsflügelschlag, bemerkt? 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 können darauf nur oft nicht zugreifen oder wollen es manchmal 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.

Wir sind alle 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? Reichen Sie aus?

Die gute Nachricht ist: Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass unsere komplexe Persönlichkeit, unsere Art zu leben und unsere Resilienzfähigkeit deutlich weniger genetisch festgelegt sind, als ursprünglich gedacht. Sie sind vor allem durch unsere lebenslangen Erfahrungen geprägt und in ständiger Veränderung begriffen. Diese sind in verschiedenen Bereichen des Gehirns als komplexe Erregungs- und Handlungsmuster (kleine neuronale Einheiten von Gefühlen, Gedanken, Körpergefühlen, Handlungsimpulsen) abgespeichert und werden in ähnli-

chen Situationen immer wieder aktiviert. Wir wissen heute, dass das Gehirn und seine Verschaltungen jederzeit und in jedem Alter durch neue Erfahrungen, Eindrücke und natürlich Üben und Lernen veränderbar und überschreibbar sind. Wir sprechen hier von Neuroplastizität. Am besten funktioniert dies, wenn die neue Erfahrung verbunden ist mit positiven Gefühlen wie Neugierde, Freude, Stolz und Zufriedenheit. Diese Gefühle scheinen zu einer spezifischen Neurotransmitterausschüttung zu führen, welche die Abspeicherung des Neuen (und damit Überschreiben des Alten) begünstigt. Funktionsuntersuchungen des Gehirns zeigen gleichzeitig deutlich, dass die bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine neue (positiv korrigierende) Erfahrung genau die Neuronengruppen aktivieren, die der Aufnahme und Abspeicherung dieser neuen Informationen dienen. Wir können also bis ins hohe Alter unsere Strategien und Erlebnisweisen ändern.

Schütten Sie bei der Überprüfung Ihrer eigenen Mechanismen 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 sind oder ein Wechsel auf andere Mechanismen nicht möglich ist. Auch eine gute 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 ab jetzt nur noch, was mir gut tut“, wie das leider manchmal falsch verstanden wird, 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. Fühlen Sie sich z.B. fast gezwungen andere zu 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 in diesem Beispiel ist nicht, dass Sie andere versorgen, sondern dass 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. Sie wären nicht mehr gezwungen, zu allem JA, aber eben auch nicht zwangsweise NEIN zu sagen.

Fangen Sie zunächst an, sich selbst zu beobachten, sich selbst kennenzulernen 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 um 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. Befragen Sie Menschen, die Sie achten und deren Verhaltensstil Ihren Werten entspricht. Sie werden schnell bemerken, 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 Me-

chanismen. Gehen Sie dabei bitte gern kritisch mit sich um, aber freundlich und fair. Hier hilft oft ein wenig Selbsthumor. Machen Sie es wie das Navigationsgerät im Auto. Das beschimpft Sie ja auch nicht, wenn Sie die Abfahrt verpasst haben. Die Ansage lautet: „Bitte nächste Ausfahrt nehmen“ oder im schlimmsten Fall: „Bei der nächsten Möglichkeit bitte wenden.“. Leider leben wir alle nicht ganz im Hier und Jetzt, sondern spulen oft einfach nur Alltagsroutinen und Standardverhaltensweisen ab. Je besser es Ihnen gelingt, in der aktuellen Situation zu bemerken, was Sie tun, umso schneller können Sie eingreifen und von der Autobahn der Gewohnheit abfahren.

6. Wie zerstöre ich meine Beziehung – aber richtig?

Wir sind Beziehungswesen und leben unsere Strategien natürlich stets, sowohl in unseren nahen, privaten als auch den beruflichen Beziehungen. Verändert und entwickelt sich ein Mensch weiter, wirkt sich das zwangsläufig auf seine Umgebung aus, und diese ist davon nicht immer begeistert. Gerade in näheren Beziehungen (z.B. Ehe) 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 M. und ihre Familie immer selbstverständlich, dass sie 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 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 neu erlernten Tangoschritte tanzt, während ihr Mann weiter vergeblich versucht, Walzer mit ihr zu tanzen. Sie macht 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: Am Ende ruft Herr M. wütend bei der Therapeutin seiner Frau an und beschwert sich, was die Therapeutin denn mit seiner Frau gemacht habe. Eine andere Strategie, um die Beziehung zu zerstören ist, den Partner einfach vor vollendete Tatsachen zu stellen nach dem Prinzip „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 Änderungswünsche gewinnen und um Unterstützung bitten können. Und auch wenn alle Beziehungspartner die Veränderung wollen, ist es wie in der Tanzschule, wenn man einen neuen Tanz lernt. Es braucht Geduld und Übung.

Auch sollten Sie damit rechnen, dass Ihre Partner, Kinder, Eltern oder Schwiegereltern eigene Vorstellungen und evtl. gar keinen Änderungswünsche 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 ak-

zeptieren 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.

Sich selbst kennenzulernen, zu hinterfragen und Neues zu lernen ist ein spannender und lohnenswerter Prozess. Er fordert uns heraus, rüttelt an unseren Grundfesten und weckt uns aus dem Dornröschenschlaf der Alltagsroutinen. Er eröffnet uns viele neue Chancen für ein glückliches, selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. Wir kommen immer mehr mit uns selbst, unserem Kern, unseren Bedürfnissen und unserem Potential in Kontakt. Dadurch werden wir offener, kreativer und lebensfähiger. Wir werden resilienter und können so mit den Herausforderungen, die das Leben manchmal an uns stellt, flexibler und entspannter umgehen und Krisen schneller überwinden.

Ich wünsche Ihnen Neugier, Humor, Hoffnung, Vertrauen und Liebe, um möglichst viel neue Tanzschritte auf dem Parkett des Lebens zu lernen.

Ludwig