



Celia Schönstedt
Heilpraktikerin

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind pure Lebensenergie und der Motor in unserem Leben, denn alles, was wir denken, fühlen und tun, hat zum Ziel, ein Bedürfnis zu erfüllen, entweder unser eigenes oder das eines anderen Menschen. So motivieren Bedürfnisse uns permanent zum Handeln, ob bewusst oder unbewusst, und sie sind Grundlage für unsere Zufriedenheit. Denn das Maß der Bedürfnisbefriedigung entscheidet darüber, wie vital wir uns fühlen und wie zufrieden wir sind. Unerfüllte Bedürfnisse hinterlassen meist ein Gefühl von Unzufriedenheit in uns. Doch noch wichtiger, als ein Bedürfnis zu erfüllen, ist es, dieses wahrzunehmen und anzuerkennen und dadurch mit sich selbst in Kontakt zu treten. Erst dann ist es möglich, in Selbstfürsorge für die Erfüllung des Bedürfnisses zu sorgen und damit die Grundlage für Zufriedenheit zu legen oder auch zu spüren, dass die Erfüllung jetzt nicht mehr das Wichtigste ist, nachdem man wahrgenommen hat, was man gerade braucht und dies wertgeschätzt wurde.

Wenn wir hier von Bedürfnissen sprechen, so sind damit universelle Lebensmotive gemeint, die Menschen auf der ganzen Welt miteinander teilen, um ein erfülltes Leben zu führen. Dabei geht es immer um die Frage, was jemand gerade braucht. Wie das dann umgesetzt werden kann, ist jeweils individuell und äußert sich in unterschiedlichen Strategien, von denen manche förderlich, andere aber auch zerstörerisch wirken können. Wenn jemand zum Beispiel abends mehr Alkohol trinkt, als ihm gut tut, möchte er vielleicht nur den anstrengenden Alltag hinter sich lassen und die antreibende oder abwertende innere Stimme zum Verstummen bringen, um endlich entspannen zu können. Damit wählt er allerdings eine Strategie, die seinem Wohl abträglich ist. Stattdessen wäre es ebenso möglich, das Führen freundschaftlicher innerer Selbstgespräche zu erlernen und durch sportliche Betätigung, Musikhören, Lesen, Meditieren, kreativ Tätig Sein oder ähnliches abzuschalten und für Erholung zu sorgen und damit etwas für das eigene Wohl zu tun.

Wichtig ist es, bei den Bedürfnissen zu unterscheiden zwischen den Ureigenen, die unserer Natur entspringen, und den geprägten Bedürfnissen, die auf misslungene Bindungserfahrungen in der Kindheit und daraus resultierendes Mangel erleben zurückgehen. Die geprägten Bedürfnisse zu erfüllen, erfordert meist gewissen Aufwand, denn es geht darum, Andere dazu zu bringen, dass sie etwas für einen tun. Das führt zu einer Abhängigkeit vom Gegenüber und wirkt sich schwächend auf unsere Vitalität aus. Im Extremfall kann es zum Burn Out führen, weil sich daraus eine Fehl motivation entwickelt, wenn man sich „abarbeitet“, um z.B. Anerkennung zu erhalten. Auch Bedürfnisse nach Bestätigung, Respekt, Zugehörigkeit, Akzeptanz, Wertschätzung, Gesehen-Werden oder Fürsorge gehören dazu – für ein Kind sind sie unabdingbar wichtig, doch als Erwachsene sind wir selbst für die Erfüllung unserer Bedürfnisse verantwortlich und auch in der Lage dazu.

Wenn wir hingegen dafür Sorge tragen, unsere ureigenen Bedürfnisse zu erfüllen, die immer mit unseren Fähigkeiten zusammenhängen, stärkt das unsere Vitalität, gibt uns Kraft und macht uns zufrieden. Diese eigenen Bedürfnisse zu erforschen und immer besser kennenzulernen, ist ein Ziel der bindungsenergetischen Methode und gelingt vor allem über die „Baucharbeit“, die sich unter anderem der Frage „Was brauchst Du?“ widmet, während die Hand des Therapeuten auf dem Bauch des Klienten ruht. So treten die eigenen Bedürfnisse immer klarer hervor und können durch Selbstfürsorge erfüllt werden, wodurch sich jemand zunehmend selbstsicherer fühlen und dadurch Wohl erleben wird – ein wichtiges Kennzeichen psychischer Gesundheit und damit Ziel der bindungsenergetischen Therapie.

Januar 2018