

Psychische Grundbedürfnisse

Omid François Zamani

Der Nutzen

Wenn man seine psychischen Grundbedürfnisse kennt und sie bedient, geht es einem besser.

Die Grundbedürfnisse

- 1. Bindung:** Das Gefühl von Nähe und Verbindung mit anderen Menschen, Zugehörigkeit
- 2. Kontrolle und Autonomie:** Das Gefühl, dass man über sich selbst bestimmen kann und das Gefühl, dass man die Welt ausreichend versteht um sich sicher darin zu bewegen
- 3. Selbstwert:** Das Gefühl, dass man einen Wert hat für die Welt. Es ergibt sich aus den beiden ersten Bedürfnissen. Bindung bedeutet hier: Man mag mich und meine Gefühle sind wichtig. Autonomie und Kontrolle bedeutet hier: Ich habe das Gefühl, dass ich etwas leiste.
- 4. Lust:** Spaß und Vergnügen sowie körperliche Bedürfnisse, wozu auch Ruhe und Erholung gehören.

Der Hintergrund

Es gab mal einen Psychotherapieforscher namens Klaus Grawe, den ich für einen sehr klugen Mann halte. Er nahm sich die verschiedenen Verfahren der Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Systemischen Therapie, Humanistischen Therapie und weitere vor und suchte nach den gemeinsamen Grundannahmen über die Psyche. Das Ergebnis waren die vorliegenden Grundbedürfnisse. Die therapeutische Arbeit damit hat sich als sehr erfolgreich herausgestellt und auch ich persönlich bin von der Nützlichkeit absolut überzeugt.

Typische Probleme bei der Umsetzung

Oft ist das Problem, dass man nicht richtig fühlen kann, was einem fehlt. Dann helfen Techniken zur **Emotionswahrnehmung**.

Es kann auch sein, dass einem die **Energie oder Zuversicht fehlt**, um die Dinge umzusetzen. Die wichtigsten Lösungen sind hier, mit sehr **kleinen Schritten** zu starten und sich darauf zu verlassen, dass diese das Gefühl ein kleines bisschen zum Positiven verändern werden. In der Folge hat man etwas mehr Energie, so dass der nächste Schritt ein kleines bisschen größer sein kann. Bei der Zuversicht hilft es, sich mit **Logik der eigenen Störung** auseinanderzusetzen und sich **Erfahrungsberichte** anderer anzuhören.

Psychische Grundbedürfnisse

Omid François Zamani

Emotionen der Grundbedürfnisse

Bindung

Bedürfnis erfüllt: Wärme, Vertrautheit, soziale Sicherheit, sich gesehen, attraktiv, wichtig und geliebt fühlen.

Bedürfnis nicht erfüllt: Einsamkeit, Trauer, soziale Unsicherheit, sich unattraktiv, ungesehen und ungeliebt fühlen.

Kontrolle und Autonomie

Bedürfnis erfüllt: Sich auf der Welt sicher und selbstbestimmt fühlen, verstehen, sich wirksam fühlen, stolz sein auf seine Leistung.

Bedürfnis nicht erfüllt: Angst, Unsicherheit, Wut, Ohnmacht, Verzweiflung, Resignation, Motivations- und Antriebslosigkeit.

Selbstwert

Bedürfnis erfüllt: Meine Gefühle sind für andere wichtig, ich bin beliebt und attraktiv. Ich bin kompetent, stolz, stark, werde gebraucht.

Bedürfnis nicht erfüllt: Meine Gefühle sind für andere unwichtig, ich bin unbeliebt und unattraktiv. Ich bin inkompetent, schwach und nutzlos.

Lust

Bedürfnis erfüllt: Spaß, Freude, Lachen, Spielen, Erholung.

Bedürfnis nicht erfüllt: Langeweile, Anstrengung, Schmerzen.

Zielformulierung

Ziel sollte es sein, seine Grundbedürfnisse alle mehr oder weniger zu erfüllen. Sie sollten in einer guten Balance stehen, so dass nicht eines dauerhaft für ein anderes geopfert wird. Der Weg dort hin erfordert Mut, das Wegräumen von Hindernissen und auch Loslassen.

Kleine Schritte

Ein Geheimnis des Lebensglücks ist es, sich selbst die Aufgaben so zu stellen, dass sie nicht zu schwer und nicht zu leicht sind. Depressive neigen dazu, sich zu überfordern oder zu sehr zu schonen, um negatives Feedback zu vermeiden. Da es für einen Menschen in einem solchen Zustand unwahrscheinlich ist, dass seine nächste Handlung ihm positives Feedback bringen, wird er sich energielos fühlen und dazu neigen, wenig zu Handeln. Da er dadurch noch weniger positives Feedback kommt, gerät er möglicherweise in eine Abwärtsspirale der Hilflosigkeit.

Demgegenüber wird zum Beispiel bei Computerspielen viel Zeit investiert, um den optimalen Schwierigkeitsgrad zu erstellen. Dadurch machen sie überhaupt erst Spaß.

Das richtige Maß zu finden ist manchmal nicht leicht. Hinweise geben einem die eigenen Gefühle.

Psychische Grundbedürfnisse

Omid François Zamani

Diese ernst zu nehmen bedeutet in einer Depression aber auch, zu akzeptieren, dass man aktuell viel weniger kann und viel mehr braucht als normalerweise. Erst durch diese Akzeptanz ist es möglich, sich faire Ziele zu setzen. Je früher sie akzeptieren, dass sie gerade schwach sind und das so in Ordnung ist, desto schneller werden Sie wieder stark sein.

Die Logik verstehen

Wenn man zu lange seine psychischen Grundbedürfnisse nicht erfüllt bekommt, wird man depressiv. Man kann oft lange Zeit die Vernachlässigung einzelner Bedürfnisse aushalten, aber irgendwann wirkt es sich aus. Die Frage ist: Warum handelt man überhaupt gegen seine Bedürfnisse? Dabei spielt folgendes eine Rolle: kurzfristige Belohnungen, Gewohnheiten und Ängste. Am einfachsten erschließt sich dies über die Beispiele unten. Für ein tieferes Verständnis ist der Begriff des „Schemas“ nützlich und die für jede Störung spezifischen Störungsmodelle. Beides wird in eigenen Texten behandelt.

Beispiele

1. Ein Mensch trinkt Alkohol, um sich in gute Stimmung zu bringen:

Kurzfristig wird das Lustbedürfnis erfüllt, auf Kosten des langfristigen Bedürfnisses nach Lust (Kopfschmerzen).

2. Ein Mensch trinkt Alkohol, um sich von Sorgen abzulenken:

Kurzfristig wird das Bedürfnis nach Kontrolle (über die Ängste) bedient, langfristig steigen die Ängste, weil man nicht erleben konnte, dass man sie ohne Drogen bewältigen kann.

3. Ein Mensch stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück, weil sein Partner oder seine Partnerin gefühlt noch größere Probleme hat als er selbst:

Das Bedürfnis nach Bindung ist für den Menschen wichtiger als sein Bedürfnis nach Kontrolle/Autonomie und Lust. Der Selbstwert wird nur indirekt gestärkt durch das Gefühl, „Der Helfende“ zu sein. Im Grunde fühlt man aber, dass man weniger wichtig ist als der andere.

4. Ein Mensch arbeitet in seinem Beruf unermüdlich um selbst stolz auf sich sein zu können und lehnt keinen Auftrag ab:

Über die Leistung wird der Selbstwert stabilisiert, während die Bedürfnisse nach Erholung/Lust und Bindung (Zeit mit geliebten Menschen) vernachlässigt werden.

5. Ein Mensch rastet regelmäßig aus, wenn ihm kleine Ungerechtigkeiten widerfahren:

Das Bedürfnis nach Kontrolle/Autonomie wird kurzfristig dadurch erfüllt, dass man sich als Bestimmender der Handlung fühlt. Wut überdeckt gefühlte Ohnmacht. Langfristige Kosten können sein: Bindungsverluste, Selbstwertsenkung (weil man sich selbst als negativ erlebt), Vernachlässigung des Lustbedürfnisses (weil man in Wut gefangen ist).