

Psychische Grundbedürfnisse – Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Erkunden der aktuellen Gefühle

Wir nehmen Gefühle oft als Probleme wahr, die vielleicht sogar Schuld daran sind, dass wir in Therapie müssen. Man kann es aber auch anders sehen: Gefühle sind wichtige Hinweise darauf, was uns fehlt. Die folgende Übung mit den Namen „Raum geben“ kann man nutzen, um seine Gefühle zu erkunden. Gleichzeitig ist sie nützlich im Therapieverlauf, um immer wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und zum Heilungsprozess beizutragen.

Eine wichtige Sache sollte man dabei aber beachten: Bestimmte Gefühle sind für bestimmte Menschen überfordernd, zum Beispiel wenn man unverarbeitete Traumata in sich trägt. Dann sollte man die hervorgeholten Gefühle wieder aktiv begrenzen. Nehmen wir zum Beispiel eine Angst, in der man sich verlieren könnte. Dann hilft der Gedanke:

„Ich habe die Angst (das Gefühl) jetzt kurz wahrgenommen, was ein guter erster Schritt ist. Ich werde mich später mehr darum kümmern, damit mein Gefühlssystem heilen kann. Aber jetzt gehe ich erst einmal zum nächsten Gefühl über. Die Kontrolle zu behalten ist jetzt wichtiger als Gefühlsverarbeitung.“

Hier können Sie alle aktuellen Gefühle notieren, die Sie mit Hilfe der unten genannten Übungen wahrgenommen haben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung „Raum geben“ (ACT nach Russ Harris, abgewandelt von Zamani)

Setzen Sie sich entspannt hin und atmen drei Mal lange aus, um in eine leichte Entspannung zu kommen. Versuchen Sie, im Folgenden nur wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Sobald sie merken, dass sie bewerten oder dazu übergehen, einen Plan aufzustellen, nehmen Sie dies wohlwollend zur Kenntnis und kehren Sie zur Gefühlswahrnehmung zurück.

Stellen Sie sich vor, dass Sie in Ihrem inneren unendlich viel Platz für Gefühle haben. Dann nehmen Sie Ihr erstbeste Gefühl und stellen sich vor, dass es größer werden darf. Immer größer, bis es sich passend anfühlt. Sollte dieser Schritt Sie, wie gesagt, aktuell überfordern, schieben Sie das Gefühl wieder weg und gehen zum nächsten Gefühl über. Das „Großwerden“ der Gefühle hilft grundsätzlich beim Sortieren und bringt Ihnen später Entspannung. Allerdings nur, wenn sich dieser Prozess nicht wie Kontrollverlust anfühlt. Schauen Sie sich dann die Gedanken an, die mit

Psychische Grundbedürfnisse – Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

dem Gefühl verknüpft sind. Nehmen Sie diese bei der Übung lediglich als Hinweise wahr, um ihr Gefühl genauer einzuordnen („worüber genau ärgere ich mich?“) und denken Sie nicht weiter. Wenn Sie ein Gefühl nicht genau benennen können, wie zum Beispiel „Stress“, dann verweilen Sie etwas länger dort und versuchen, es sich noch etwas näher anzuschauen. Wie viel von den Grundgefühlen befindet sich darin: Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Schuld, Scham, Erschöpfung? Dann gehen Sie zum nächsten Gefühl über und lassen auch dieses Gefühl größer werden. Wenn Sie den Eindruck haben, dass alle Gefühle genug Raum hatten, beenden Sie die Übung.

Übung „Körperwahrnehmung“

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, überhaupt Gefühle wahrzunehmen, können Sie zusätzlich die Übung „Körperwahrnehmung“ durchführen. Die meisten Gefühle haben auch eine körperliche Komponente, die oft leichter zugänglich ist. Setzen Sie sich locker hin und atmen drei Mal lange aus, um in eine leichte Entspannung zu kommen. Fühlen Sie in Ihren Körper hinein, Teil für Teil, und nehmen Sie wahr, was Sie dort empfinden: Füße und Beine, Hände und Arme, Becken, Bauch, Brust, Rücken, Nacken und Schultern, Hals, Gesicht und Kopf. Umschreiben Sie die Gefühle gerne für sich selbst mit „als ob“ oder „wie wenn“. Dann versuchen Sie, von den Körperempfindungen auf Gefühle zu schließen. Dabei kann eine Orientierung an den Grundgefühlen helfen: Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Schuld und Scham. Zusätzlich ist immer der Grad der Erschöpfung wichtig.

Beispiele:

- Ich fühle ein komisches Gefühl auf der Brust und einen Kloß im Hals, so als ob ich weinen könnte. Wahrscheinlich bin ich traurig.
- Ich fühle mich total angespannt in Armen und Schultern. Mein Bauch ist unruhig. Wie wenn etwas will raus. Vielleicht eine Wut?
- Meine Beine, mein ganzer Körper, fühlt sich rastlos und gestresst an. Mein Körper ist irgendwie „auf dem Sprung“, will etwas machen. Gleichzeitig fühle ich mich schwer und erschöpft. Es könnte sich um Stress mit einem Anteil von Angst handeln. Daneben aber auch eine tiefe Erschöpfung und Müdigkeit.
- Mein Nacken und meine Schultern fühlen sich verspannt an, so als ob eine schwere Last auf mir liegt. Möglicherweise lastet eine Form von Schuld und Verantwortung auf mir. Ich muss immer alles machen, weil ich sonst irgendwie wertlos bin.

Wenn die Gefühllosigkeit siegt

...dann hat das einen wichtigen Grund. Ihr psychisches System schützt Sie aktuell davor, von Gefühlen überfordert zu werden. Geben Sie sich Zeit und nutzen mehr Ihren Verstand sowie die Erfahrung des Therapeuten zum Ermitteln Ihrer Grundbedürfnisse.

Rückschlüsse auf die aktuellen Bedürfnisse

Versuchen Sie nun, auf Basis dieser Gefühle zu ermitteln, welche der vier Grundbedürfnisse für Sie am wenigsten bedient werden und welche am meisten:

Psychische Grundbedürfnisse - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Erkunden der im Alltag problematischsten Gefühle

Denken Sie nun bitte an den Zeitraum, seit es Ihnen so schlecht geht, dass Sie eine Therapie benötigen. Notieren Sie bitte die Gefühle, die Sie im Alltag häufig als problematisch erlebt haben.

Rückschlüsse auf die generell schlecht bedienten Bedürfnisse

Versuchen Sie nun, auf Basis dieser Gefühle zu ermitteln, welche der vier Grundbedürfnisse für Sie in dieser schwierigen Lebensphase am wenigsten bedient wurden und welche am meisten:
