

Psychosoziale Grundbedürfnisse

Quelle: **Bonding Psychotherapie** (Konrad Stauss, Hamburg 2015)

Grundsätzlich ist Verhalten geleitet durch das Streben nach Lust und Vermeiden von Unlust.

Die erfolgreiche Befriedigung von Bedürfnissen wird als Lustvoll empfunden. Die Frustration (Nicht-Befriedigung) von Grundbedürfnissen erzeugt eine Inkonsistenz-Spannung (Unlust), die dazu führen soll das Bedürfnis zu befriedigen. Oder es wird durch Vermeidungs-Verhalten versucht, die Unlust neurotisch nicht zu spüren, und so Konsistenz wieder her zu stellen.

Die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse ist Basis für die Funktion von Körper, Geist und Seele. Die Grundbedürfnisse werden unterteilt in Biologische- und Psychosoziale. Beide sind notwendig zu befriedigen.

7 psychosozialen Grundbedürfnisse:

1. **Bonding** (körperliche Nähe und emotionale Offenheit)
2. **Bindung**
3. **Autonomie**
4. **Anerkennung** und Selbstwert
5. **Identität** / Zugehörigkeit
6. körperliches Wohlbehagen und **Lust**
7. Sinn und **Spiritualität**

Bonding Psychotherapie und andere Systeme besagen, das psychische Störungen durch länger anhaltende oder besonders krasse Frustration der Bedürfnissbefriedigung entstehen, sozusagen als „ungesunde/dysfunktionale“ Lösungsversuche.

„Die meisten Störungen haben wir in Beziehung erworben! Wir können sie in Beziehung heilen!“

Beispiele für Tägliche Seelenpflege

Bedürfnisse: wahrnehmen - benennen können - kommunizieren - wünschen - sich die befriedigung erlauben. Tantra-im-Alltag sollte die bewusste positive Befriedigung deiner Grundbedürfnisse beinhalten. Selbstverwirklichung bedeutet auch das Ablegen von dysfunktionalem Vermeidungsverhalten.

1a) Bonding, körperliche Nähe geben und sich Nähe holen. z.B. „free Hugs“, jemanden umarmen. Spüre dabei die 3 emotionalen Ebenen (Kopf,Herz,Becken). Spiele dabei mit den 3GdK (3 Gesetze des Körpers: Spannung, Bewegung, Raum). Nimm wahr und reflektiere (bei dir und beim Partner).

1b) Emotionale Offenheit teilen, z.B. indem du dir ein intensives Erlebnis der letzten Zeit (des Tages) in Erinnerung rufst, hinein fühlst und die Emotionen benennst und darüber (im Gespräch) reflektierst. Deine und die Gefühls-Reaktionen deines Gesprächspartners spiegeln/teilen.

2) Bindung

Bei jemand anderem Schutz und Geborgenheit suchen oder jemand anderem Schutz und Geborgenheit anbieten, z.B. durch Unterstützung in praktischen Dingen. Frage nach Hilfe oder gewähre Hilfe uneigennützig.

3) Autonomie

zulassen und sich autonom verhalten!

z.B. Einen Wunsch äußern und im Falle von

- Zurückweisung: in Liebe die Autonomie des anderen würdigen
- Zustimmung: die Selbstwirksamkeit genießen und die Wunscherfüllung des anderen dankbar annehmen.

4) Anerkennung und Selbstwert

z.B. Ein Kompliment machen, und erhaltene Komplimente „auf der Zunge zergehen lassen“.

5) Identität (Zugehörigkeit):

Wer bist du? Wo ist deine Heimat?

z.B. übernehme bewusst mal eine dir fremde (oder seltene) Rolle. Spiele z.B. ein Tier, welches deinem Selbstverständnis (nicht) entspricht.

Glaubenssätze verändern von: Ich bin „nichts“ → „das bin ich auch“.

6) körperliches Wohlbehagen und Lust

Deine Sinne verwöhnen mit angenehmen Empfindungen. Beim Essen, beim Sex, bei allem was du tust: genieße den Anblick, Geruch, Geschmack, Geräusche, Konsistenz, ...

Bsp.: Rosinen-Meditation

7) Sinn und Spiritualität

Hast du heute schon etwas „sinnvolles“ getan? Etwas, was über dich hinaus geht, etwas transzendentes?

