

Psychosoziale Grundbedürfnisse

Vortrag/Workshop von Helfried Lohmann, beim Open-Heart-Festival 2022

**Menschen wollen Bedürfnisse befriedigen,
oder nicht daran erinnert werden, dass sie sie haben!**

Im Tantra geht es auch darum, einen guten Umgang mit unserem Sein, unserem Körper in der Dualen Welt zu finden. Ein ganzheitliches tantrisches Menschenbild hilft unsere Erfahrungen einzuordnen. Tantra als Erfahrungswissenschaft nutzt brauchbare Konzepte der Selbsterfahrung, um zur Selbstverwirklichung zu kommen. Zunächst eine Zusammenfassung von Grundlagen.

Die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse ist Basis für die Funktion von Körper, Geist und Seele. Wir können Bedürfnisse auch mal zurückstellen, z.B. um eine Beziehung nicht zu belasten, wenn das Gegenüber (z.B. die Mutter) das Bedürfnis nicht befriedigen kann. Aber wir können Grundbedürfnisse nicht dauerhaft zurückstellen.

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, dass Bedürfnis zu befriedigen. Oder es wird durch **Vermeidungsverhalten** versucht, die Unlust nicht zu spüren (neurotisch) und so Konsistenz wieder herzustellen.

Bonding Psychotherapie und andere Systeme besagen, dass psychische Störungen durch länger anhaltende oder besonders krasse Frustration der Bedürfnisbefriedigung entstehen können. Neurosen sind oft ungesunde „dysfunktionale“ Lösungsversuche die Inkonsistenz-Spannung aufzulösen.

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

Was sind überhaupt Bedürfnisse? Das, was wir zum Leben brauchen! Primäre Emotionen weisen auf Bedürfnisse hin, die uns zu Handlungen (Strategien) bringen, das Bedürfnis und damit das Überleben zu sichern. Wir unterteilen in biologische und psychosoziale Grundbedürfnisse.

Durch Verletzung der psychosozialen Grundbedürfnisse entstehen dysfunktionale emotionale Schemata und **Grundkonflikte**. Der Ursprung des Grundkonfliktes ist ein Beziehungskonflikt mit der Bindungsperson. Zum Beispiel hat das Kind den Wunsch nach Befriedigung seiner Grundbedürfnisse und gleichzeitig Angst vor der Reaktion der Bindungsperson.

Wenn Grundbedürfnisse längere Zeit frustriert wurden (wie z.B. Körperkontakt und emotionale Offenheit), können „kumulative **Beziehungstraumata**“ entstehen. Oder wenn z.B. Sicherheit oder Autonomie einmalig besonders krass frustriert werden, können Traumata entstehen.

Das frustrierte Bedürfnis kann **verdrängt** werden, um es nicht mehr zu spüren. Es muss dann in einem **Lernprozess** wieder zugänglich gemacht werden, z.B. als therapeutischer Prozess. Wir lernen dann in der Reihenfolge wieder: Bedürfnisse ...

1. wahrnehmen
2. benennen
3. kommunizieren
4. wünschen
5. für die Befriedigung sorgen.

Gefühle (Emotionen) differenziert wahrnehmen und primäre Emotionen von sekundären- und instrumentellen Emotionen zu unterscheiden erfordert emotionale Intelligenz. Gefühle sind Hinweise auf Bedürfnisse! Beispiele:

- Angst → Sicherheitsbedürfnis
- Wut → Gerechtigkeit / Autonomiebedürfnis
- Trauer → Verlust (von Mitteln der Bedürfnisbefriedigung)
- Freude → (alle) Bedürfnisse sind gerade „satt“ (befriedigt)

Einige Menschen können ihr Gefühle nicht gut wahrnehmen, weil diese an unbefriedigte Bedürfnisse erinnern würden. Auch bei Gefühlen gibt es eine Reihenfolge der Lernschritte von wahrnehmen über differenziert benennen, körperlich ausdrücken bis angemessen ausdrücken.



Wir müssen unterscheiden lernen, zwischen **Bedürfnissen** und **Strategien** zu ihrer Befriedigung. Immer wenn ich denke, „ich brauche etwas“ und in dem Gedanken ist eine konkrete Handlung, ein bestimmter Gegenstand, eine konkrete Person usw. enthalten, dann ist es kein Bedürfnis, sondern eine Strategie. z.B. kann der Porsche eine Strategie sein, ein Geltungsbedürfnis zu befriedigen. Hierzu lehrt die „gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg einiges Interessantes. Bedürfnisse sind anzuerkennen. Über Strategien können (und müssen) wir streiten.

Bedürfnisse können **konkurrieren**. Manchmal geht nicht alles gleichzeitig. Wir müssen uns oft im Leben entscheiden, was wir zuerst befriedigen und was als zweites, z.B. Trinken oder Atmen; Bindung oder Autonomie. Mittelfristig ist es unsere Aufgabe im Leben ein gutes Gleichgewicht für alle Bedürfnisse zu finden. Bedürfnisse lassen sich sättigen. Neurosen sind „unersättlich“.

Wenn wir uns durch **Selbsterfahrung** mit unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gut auskennen, können wir besser auf uns und andere eingehen. Um uns besser kennen zu lernen ist die Struktur der 7 psychosozialen Grundbedürfnisse eine gute Orientierung, die es lohnt entwicklungspsychologisch differenziert anzuschauen.

Die 7 psychosozialen Grundbedürfnisse

Die Zahl 7 ist willkürlich. Ähnlich wie die 7 Chakras im Tantra gibt es vermutlich Systeme mit mehr oder weniger Kategorien. Aber sie bieten eine überschaubare Orientierung.

1) Bonding (körperliche Nähe und emotionale Offenheit)

Beispiel: Eine stillende Mutter hält ihr Kind und schaut es liebevoll an. Bonding ist ein sehr grundlegendes Bedürfnis, vor allem in den ersten 2 Jahren. Leider hat unsere Kultur dieses bis in die 1990er Jahre in der Kinderbetreuung wenig berücksichtigt und damit viel Schaden angerichtet. Frustriertes Bonding-Bedürfnis kann zu „Kuschelmonstern“ führen oder dazu liebevollen Körperkontakt abzulehnen. Er würde daran erinnern, wie sehr Mensch sich damals gewünscht hatte, von der Mutter liebevoll in den Arm genommen zu werden. Für manche ist körperliche Nähe nur im Zusammenhang mit Sex zu bekommen („Tausche Sex gegen Kuschneln“), aber sexuelle Bedürfnisse sind etwas anderen (ähnlich wichtig, aber viel später dran).

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die **emotionale Offenheit**. Wenn die Eltern (z.B. aufgrund von Kriegstraumata) nicht emotional offen sein können, können sie die Bonding-Bedürfnisse des Kindes nur eingeschränkt befriedigen.

Ich persönlich fühle mich von Frauen angezogen, die überdurchschnittlich emotional sind; vielleicht, um einen emotionalen Mangel auszugleichen, da meine Eltern aus Kriegszeiten emotional eingeschränkte Kompetenzen hatten.

„**Nachnähren**“ des Bonding-Bedürfnisses ist möglich. Z.B. kann ein Partner für ein paar Stunden ganz in die Haltung einer Mutter gegenüber dem kleinen Kind gehen und den Bedürftigen bewusst regredieren lassen. Aber, wie alle frühkindlichen Prägungen, kann das Bedürfnis wie ein Fass ohne Boden sein. Dann braucht es rationales Bewusstsein, um Partnerschaften nicht zu überlasten.

2) Bindung (Schutz und Geborgenheit)

Beispiel: Angesichts von Fremden hält sich ein Kleinkind am Bein der Mutter fest und erkundet von diesem sicheren Ort aus die Welt. Die Bindungstheorie beschreibt Muster von von Sicher, Unsicher, Ambivalent und Chaotisch gebundenen Kindern (Menschen). Für die Befriedigung des Bedürfnisses ist die körperliche Erreichbarkeit, Blickkontakt und emotionale Offenheit wichtig. Die Qualität der Beziehung ist wichtiger als die ständige Anwesenheit der Bezugsperson. Gute Bindung schafft Urvertrauen. „Ich darf vertrauen“, „Die Beziehungswelt ist ein sicherer Ort“

Was ist, wenn Mutter nicht da war, gleichgültig oder gereizt auf das Kind reagiert hat oder gar körperlich geschlagen hat? Da „Sicherheit“ die Abwesenheit von Gefahr bedeutet, lässt sich dieses Bedürfnis nicht mal für ein paar Stunden mit Hilfe von Anderen nachnähren. Bei angeschlagenem Urvertrauen ist das Sicherheitsbedürfnis evtl. auch ein „Fass ohne Boden“. Bindungsmuster sind sehr stabil. Der erwachsene Mensch kann sich selbst ein „sicheres“ Umfeld schaffen, und Chancen und Risiken der Erkundung der Welt abwägen. Der Grundkonflikt frustrierter Bindungsbedürfnisse ist die Angst, den anderen zu verlieren.

Ich vermute, dass **Eifersucht** eine Folge frustrierter Bindungsbedürfnisse ist. Eine Strategie, nicht an das ursprüngliche Sicherheitsbedürfnis bzw. die Schutzlosigkeit erinnert zu werden. Rational wäre ja „Mit-Freude“ wenn es dem geliebten Menschen gut geht. Die schwere Zugänglichkeit und abgrundtiefe Verunsicherung bei Eifersucht spricht für die frühe (vorsprachliche) Prägung, die dann noch kulturell überlagert ist.

3) Autonomie („selbst machen, Selbstwirksamkeit“)

Die „Ich“-Entwicklung des Kindes beginnt ungefähr ab dem 3. Lebensjahr. Mit Sprache und der Trennung von Subjekt und Objekt entsteht das Bedürfnis nach „Selbst“-Erfahrung, Selbstwirksamkeit, selbst können und dürfen, selbst in Kontakt gehen, und als „Trotzkind“ die eigenen Grenzen auszuprobieren. Im Ergebnis entsteht die Überzeugung, ich darf ich selbst sein.

Beispiel für Frust: Eine über-fürsorgliche oder gestresste Mutter „hilft“ dem Kind schnell beim Schnürsenkel binden und nimmt sich nicht die 10 Minuten Zeit, wenn das Kind die Schuhe selbst schnüren möchte. Fernsehen und stark vorgegebene Spielzeuge lassen wenig eigene Gestaltungsmöglichkeiten. Autonomie bedeutet im eigenen Namen zu handeln. Der Grundkonflikt lautet, für „Liebe“ muss ich den Preis des „Selbstverlust“ bezahlen.

Das frustrierte Bedürfnis lässt sich später selbst „nachnähren“ (Partner braucht man dafür nicht), steht dann aber gelegentlich im Konflikt mit anderen Bedürfnissen, wie z.B. Bindung.

Menschen mit einer großen „Vereinnahmungswunde“ tun sich gern mal zusammen mit Menschen mit „Verlassenheitswunde“. Der jeweils andere ist nicht „gefährlich“ (streut kein Salz in die eigene Wunde). Menschen, die schon als Kleinkind wenig gekuschelt wurden, habe oft als Kind mehr Freiheiten. Umgekehrt kann es sein, dass fürsorgliche Eltern dem Trotzkind weniger Freiraum gewähren. „Bonding-Macke“ trifft auf „Autonomie-Macke“. Mit „Macke“ möchte ich hier ganz liebevoll unsere verschiedenen Neurosen beschreiben, und sie ganz menschlich aus der Therapie-Ecke holen. Wir „haben“ Neurosen, mit denen jeder von uns lebt; das ist ganz normal.

4) Selbstwert (Anerkennung)

Wenn Bonding, Bindung und Autonomie von anderen liebevoll unterstützt und wertschätzend gespiegelt werden, entwickelt sich Selbstwert, Würde und Selbstachtung. Das 5-12 jährige Kind sucht und erlebt Anerkennung z.B. beim Spiel und in der Schule. Im Ergebnis entsteht die Überzeugung „Ich bin liebenswert“. Der Grundkonflikt frustrierter Anerkennung führt zu Glaubenssätzen wie „Ich muss mir Anerkennung durch Leistung erkaufen.“ Die zentralen Ängste sind Anerkennung zu verlieren, sich zu blamieren, sein Gesicht zu verlieren, ...

Mein Papa hat das größte ...“ ist eine beliebte Strategie, die schon etwas Kompensation andeutet. Der Grundkonflikt entsteht, wenn Anerkennung nur durch Leistung erlebt wird. Vor allem, wenn das Selbstvertrauen durch einen Mangel an Bonding, Bindung und Autonomie schon angeschlagen ist. Dann kann es sein, das z.B. nach Promotion und Habilitation ein emotionales System in Tränen zusammenbricht, weil jemand einen einfach so liebevoll in den Arm nimmt.

Ansonsten lassen sich die „späteren“ psychosozialen Grundbedürfnisse durch reflektiertes Verhalten befriedigen.

5) Identität (Zugehörigkeit)

Auf der Basis von Selbstwert kann jemand in sozialen Netzwerken einen Platz einnehmen und sagen „Ich weiß, wer ich bin.“ Mit 8-17 Jahren entwickelt sich Gruppen- und Familienzusammenhalt. Die Fähigkeit seinen Platz bzw. seine Rolle frei einzunehmen. Spirituell lautet die Aufgabe, ein „Ego“ zu haben, aber sich nicht damit zu identifizieren. Der Grundkonflikt schlecht gelungener Identität führt zu Verwirrung und Verwicklung in Beziehungen.

Selbstunsichere und abhängige Personen suchen durch Gruppenzugehörigkeiten ihr Identitätsbedürfnis zu befriedigen. Anständige Gruppen unterstützen die Selbstverwirklichung/Selbsterfahrung ihrer Mitglieder und bieten Schutzraum für ihre Entwicklung. Ein Stück kann eine Gruppe auch mit „Leih-Identität“ über die Runden helfen. Problematisch werden Identifikationsangebote mit übersteigerten und unreflektierten Inhalten, die wenig Rücksicht auf die Individualität der Gruppenmitglieder nehmen.

Individuell ist Narzissmus und narzisstische Kränkung eine neurotische Art, nicht an frustriertes Identitätsbedürfnis, d.h. Zugehörigkeitsbedürfnis erinnert zu werden, und eine fragile Schein-Identität zu präsentieren, aber nirgends zugehörig zu sein.

6) Sinn und Spiritualität

Ich war verwundert, diese Begriffe in einem medizinischen Fachbuch zu finden. Aber tatsächlich ist es ein Grundbedürfnis, welches unbefriedigt zum Aussterben der Menschheit führen würde.

Heranwachsende entwickeln einer Identität mit eigener Meinung und Wertebewusstsein das Bedürfnis nach Transzendenz, d.h. ein über sich hinausgehen, Antworten auf existenzielle Fragen finden, Mitgefühl erweitern, für andere da sein. Ob das Transzendente göttlich genannt wird, spielt keine Rolle. Dieses Bedürfnis führt zu größeren sozialen Zusammenhängen, aber auch zu Familie, Partnerschaft und Liebe.

Individuell und mittelfristig kann dieses Bedürfnis auch eine Weile zurückgestellt werden. Aus yogisch-tantrischer Sicht haben wir ein paar Inkarnationen Zeit, uns diesem zu widmen.

7) Lust und körperliches Wohlbehagen

Wohlbehagen und Lebenslust sind die Früchte einer guten Befriedigung der Grundbedürfnisse und eines verantwortlichen Umgangs mit den Grundkonflikten. In sofern ist „Freude“ kein Gefühl, welches auf Bedürfnisse hinweist, sondern Ergebnis erfolgreicher Bedürfnisbefriedigung. Um da hin zu kommen, braucht es manchmal „Schattenarbeit“, weil in der Vergangenheit manches schief gelaufen ist.

Lust- und Körperfeindlichkeit sind dysfunktionale Muster. Gesellschaftlich finden wir diese, wo konsequent eine ganze Bandbreite von Bedürfnissen unbefriedigt außerhalb bewusster Wahrnehmung bleiben soll.

Tantra fördert eine Kultur, in der Eigenverantwortung für die Gefühle und Bedürfnisbefriedigung übernommen wird gesellschaftliche Rahmenbedingungen dieses fördern.

In der Sexualität kommt das körperliche Grundbedürfnis nach Fortpflanzung und allumfassender Liebe, im Sinne ganzheitlicher Befriedigung all unserer Bedürfnisse zusammen.

Zusammenfassung

Im weiteren Verlauf des Lebens wird die Fähigkeit, die eigenen Grundbedürfnisse zu befriedigen, immer mehr erweitert und differenziert. In neuen Lebensphasen braucht es Anpassung, aber stetig bleibt die Notwendigkeit, die psychosozialen Grundbedürfnisse in ihrer Gesamtbilanz zu befriedigen. Gelingt das nicht gut, erleben wir Grundkonflikte. Wohlgefühl und Freude am Leben werden eingeschränkt, als Aufforderung etwas zu ändern. Das Leben geht weiter.

Das eigentliche Bedürfnis ist Leben. **Lebensenergie** ist das **Mysterium**, welches bis heute nicht durch die Intelligenz aller Wissenschaft und die Kraft aller Kraftwerke der Welt ersetzt werden kann. Es lohnt sich, diese als „göttlich“ zu verehren.

Alle Bedürfnisse dienen dem (Über-) Leben. Leben entsteht durch Liebe und Sex. Eine gute Arbeitsdefinition von Liebe ist „Liebe = Fürsorge“ (Wilfried Wiek). Fürsorge ist dem Anderen bei seiner Bedürfnisbefriedigung helfen. Kurzfassung:

Gott = Liebe = Leben = Sex

Was hat das mit Tantra zu tun?

Tantra ist ein Weg der Selbstverwirklichung, d.h. der Einheit mit Gott, d.h. der Einheit mit dem Leben und der Liebe. Eine gute Befriedigung der Grundbedürfnisse und ein verantwortlicher Umgang mit den Grundkonflikten ist elementare Voraussetzung für eine tantrische Kultur, die Sex und „Herz“ zusammen bringen will.

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

Siehe auch kulturtempel.de/weltformel

Praxis-Übung – Psychosoziale Grundbedürfnisse (1h)

3er-Gruppen, Einstimmungs-Meditation (Kindheitsentwicklung) 7'

Teil 1: Notiere wie deine Bedürfnisse als Kind befriedigt wurden.

1) Bonding (körperliche Nähe mit emotionaler Offenheit, Kleinkind/Baby)

Wie ist das Verhältnis und Verhalten der Eltern/Bezugspersonen bezüglich körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit? Gab es besondere Vorkommnisse (Krankheiten, Verwandte, Beschränkungen, ...)?

2) Bindung (Schutz und Geborgenheit, Kleinkind 1-2 Jahre)

Wie gut waren die Bezugspersonen für dich erreichbar, emotional offen, entspannt/gelassen, ...?

3) Autonomie (selbst machen, Trotzkind 3-4 Jahre)

Wie viel Freiraum und Unterstützung haben die Bezugspersonen dem Kleinkind gewährt?

4) Anerkennung und Selbstwert (Kind 5 – 12 Jahre)

Wie viel Lob und Anerkennung haben die Bezugspersonen verteilt und in welchen Bereichen?

5) Identität (Schulkind, 8 – 17 Jahre)

Wie war der Familien/Gruppenzusammenhalt? Wurde Orientierung gegeben? Individualität gefördert?

6) Sinn und Spiritualität (Jugend / Kindheit)

Wie stabil war/ist deine persönliche Identität, um darüber hinaus zu gehen und Transzendenz zu erfahren? Oder wurden Dogmen aufoktroziert?

7) körperliches Wohlbehagen und Lust (Jugend / Kindheit)

Konnten die Bezugspersonen genießen, Freude ausstrahlen, Körperlichkeit austauschen? Und du?

Teil 2: Austausch (mit Rückfragen/Feedback) ~20'

Bericht der Erkenntnisse und wie du was aktuell befriedigst. (je 5' + offenes 3er-Gespräch, ~ 20')

Teil 3: (Wünsch-dir-was im Kreis-der-Einwilligung)

Lasse dir bei der Befriedigung eines Bedürfnisses je 5' von deinen Übungspartnern helfen.

Lernziel ist, sich geeignete Befriedigungsstrategien zu erlauben.

Praxis-Übung - Tägliche Seelenpflege

Tantra-im-Alltag sollte die bewusste positive Befriedigung deiner Grundbedürfnisse beinhalten. Selbstverwirklichung bedeutet auch das Ablegen von dysfunktionalem Vermeidungsverhalten. Einige Beispiele, die du selbstverantwortlich für dein Leben anpassen und erweitern kannst.

1a) Bonding, körperliche Nähe

geben und sich holen. z.B. „free Hugs“, jemanden umarmen oder um eine Umarmung bitten. Spüre dabei die 3 emotionalen Ebenen (Kopf, Herz, Becken). Spiele dabei mit Spannung, Bewegung, Raum). Nimm wahr und reflektiere (bei dir und deinem Partner).

1b) Bonding, 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 spiegelst/teilst. Dabei ist wichtig, Gefühle und Bedürfnisse zu respektieren, aber Strategien zu ihrer Befriedigung evtl. reflektiert zu bewerten.

2) Bindung

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

3) Autonomie

Eigenständigkeit der anderen zulassen und sich selbst 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 fühlst du dich anerkannt und geborgen? Spirituelle Aufgabe ist es ein „Selbst“ (Ego) zu „haben“, aber sich nicht damit zu identifizieren. Anerkennen, dass wir verschiedene Rollen einnehmen, und reflektiert von den Rollen lösen, die uns nicht gut tun.

z.B. übernehme bewusst mal eine dir fremde (oder seltene) Rolle.

Spiele z.B. ein Tier, welches deinem Selbstverständnis (nicht) entspricht.

Glaubenssätze probeweise verändern, z.B. von: Ich bin „nichts“ → „das bin ich auch“.

6) Sinn und Spiritualität

Hast du heute schon etwas „sinnvolles“ getan? Etwas, was über dich hinaus geht, etwas Transzendentes? z.B. „jeden Tag eine gute Tat“.

7) 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, ...

Mache z.B. eine „Rosinen-Meditation“ (nimm dir 10 Minuten Zeit, eine Rosine zu essen)