

Fried-Günter Hansen

Die fünf seelischen Grundbedürfnisse
jedes Menschen – oder:

Wie Du Verantwortung für Dein
seelisches Gleichgewicht übernimmst

Menschen sind Herdentiere.

Das war seit den Anfängen der Menschwerdung so. Das ist auch heute noch so. Psychologie und Medizin bleiben hilflos, wenn sie dies ignorieren. Aber auch Du selbst stehst häufig vor offenen Fragen, weil Du nicht verstehst, warum Du gerade reagierst, wie Du reagierst, und warum andere so reagieren, und warum alle in Hilflosigkeit stecken bleiben und wir uns nicht immer so erreichen, wie wir uns dies eigentlich wünschen.

Als wir damals von den Bäumen stiegen und zuerst begannen, die Weiten der Steppe zu erforschen und nach und nach in die letzten Winkel der Welt vorzudringen, konnten wir angesichts großer Raubtiere und feindlicher Umgebungen nur in der Horde mit gemeinsamer und gegenseitiger Umsicht überleben. Unser erstaunliches und ganz besonders geartetes Gehirnwachstum zeichnet sich vor Allem durch das Vorherrschen sogenannter Spiegelneuronen aus. Sie befähigen uns, permanent die Emotionen der uns umgebenden Lebewesen zu scannen und in uns selbst nachzubilden, als würde das, was den anderen geschieht, gerade auch uns selbst geschehen. Stehen einem der Mitglieder unserer Horde Haare zu Berge angesichts instinktiv wahrgenommener Gefahr, dann wird im Körper aller Menschen, die sich in sichtbarer räumlicher Nähe befinden, Adrenalin ausgeschüttet. Und die wenigsten von uns haben Übung darin, zu unterscheiden, ob die Bedrohung uns selbst oder einem anderen Individuum gilt oder ein Reflex auf eine als unangenehm gespeicherte und bewertete Erinnerung ist.

Normalerweise ist der Zeitraum zwischen Zahnwechsel und Pubertät in der Kinder Betroffenheit erleben, ohne genau zu verstehen, was passiert. Es bedarf dann der begleitenden Aufmerksamkeit Erwachsener.

1. Aufmerksamkeit

Wie aber können wir wieder zu uns selbst finden, wenn wir wahrnehmen, dass wir verunsichert oder irritiert sind und nicht mehr wissen, wo wir mit uns selbst dran sind. In solchen Zuständen können wir uns momentweise aber auch dauerhaft aufhalten. Nicht nur Kinder sind dann besonders unfallgefährdet. Wenn uns jedoch jemand anderes in den Focus seiner Wahrnehmung nimmt, können auch wir wieder unseren inneren Fokus finden. Wir sind lebenslang in diesem Sinne auf andere Menschen und ihr Wohlwollen angewiesen. Wir sind bedürftig. Und wenn wir uns nicht aktiv regelmäßig wiederkehrend um diese Bedürfnis kümmern, wird es in ein suchtartiges Aufmerksamkeitsbedürfnis mutieren. AufSeite diesem Bedürfnis basiert eine ganze Aufmerksamkeitsindustrie, das zwanghafte Bedürfnis im Vordergrund zu stehen, als Star, oder auch als Spielverderber, Hauptsache Aufmerksamkeit. Lange schon ist ein medizinisch anerkanntes Krankheitsbild daraus geworden. Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) und Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) ist unter Erwachsenen nicht weniger verbreitet als unter Kindern.

Sich auf gesunde ausgewogene Weise um Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Klarheit über persönliche Werte und Lebensform zu kümmern ist, wenn es uns nicht in der Kindheit mit auf den Weg gegeben wurde, auch später zu jedem Zeitpunkt des Lebens noch erlernbar. (Ich empfehle insbesondere Minkoo-Training.)

2. Beruhigender Körperkontakt

Nicht nur ein verschrecktes Baby oder Kleinkind benötigt den Körperkontakt mit einer in sich ruhenden erwachsenen Person, damit der Körper eine Orientierung bekommt, sich biochemisch wieder in eine entspannte Kondition runterzuregeln. Eine Berührung, und sei es auch nur eine Hand sachte auf den Arm oder die Schulter gelegt, entspannt überdies ein zentrales Dilemma jeder Panik, denn sie erlöst aus dem vom Gehirn projizierten Wahn, mit der Angst, bzw. Angst auslösenden Bedrohung allein zu sein.

Allein sein mit einem Gefühl ist im menschlichen Körper assoziiert mit Verlorenheit. Die bloße physische Anwesenheit eines anderen Menschen reicht nicht aus, erst der konkrete physische Kontakt eines anderen menschlichen Körpers durchbricht die innere Erstarrung. Für manche Menschen eine unerhört dramatische Situation, wenn es gerade die Anwesenheit von Menschen ist, die in meinem Körper Angst auslöst, und ich aufgrund einer dauerhaft anhaltenden inneren Erstarrung nicht mehr unterscheiden kann, wen ich besser auf Distanz halten sollte, und von wem ich mich bedenkenlos auffangen lassen könnte. Eine zusätzlich Steigerung dieser Dramatik entsteht darüber hinaus, wenn Erotik und Sexualität mit der körperlichen Sehnsucht nach beruhigendem Körperkontakt verwechselt werden, denn gerade in unseren primären Sexualorganen wird Angst körperlich in gesteigerter Intensität erlebt und das Bedürfnis nach Beruhigung und Schutz mit sexueller Stimulierung überspielt.

Auch hier gilt es, den eigenen Körper in Begleitung erfahrener Menschen besser lesen zu lernen.

3. Verbundenheit

Der aus der Kultur polinesischer Ureinwohner stammende Begriff des Tabu bezeichnet den Ausschluss eines Menschen aus der sozialen Gemeinschaft als Reaktion auf die Verletzung der ungeschriebenen sozialen Regeln gegenseitiger Achtsamkeit. Mit Aussprechen dieses Tabus galt ein Mitglied der Gemeinschaft als verloren und starb innerhalb weniger Tage ohne weitere äußere Einwirkung. Ein Leben außerhalb der Gemeinschaft ist kein wirkliches Leben mehr. Menschen, die heute in der Abhängigkeit von einem einzelnen anderen Menschen leben, z.B. in einer abgekapselten Paarbeziehung, erleben bereits die Androhung einer Abwendung des Anderen emotional als tödliches Bedrohung (und nicht selten reagieren Menschen auf diese emotionale Drohung mit physischer tödlicher Gegenwehr). Für Kinder ist die Androhung von Liebes- und Aufmerksamkeitsentzug als elterliche Strafform die entsetzlichste Form seelischer Folter mit lebenslangen Konsequenzen für ein gestörtes Beziehungsverhalten.

Wir verlieren den Boden unter den Füßen, wenn unsere Gemeinschaft nur aus zwei Personen besteht und diese ins Wackeln gerät, andererseits fühlen wir uns in den Himmel gehoben, wenn wir aus den niederen Regionen einer Singleexistenz mit der ungeteilten Aufmerksamkeit eines anderen Wesen beschenkt werden. (Und nicht wenige werden so zur leichten Beute von Heirats- und sonstigen Beziehungsschwindlern.)

Ohne ein gesundes soziales Netzwerk ist auch eine Zweierbeziehung gerade nur einmal so viel Wert wie ein Rettungsboot im Ozean. Erschaffe dir ein komplettes soziales Netzwerk, dann verleihst Du auch Deiner Zweierbeziehung eine solide Grundlage! Ein Mensch ohne soziales Netzwerk verbindlicher Beziehungen ist wie ein Ertrinkender, bei dem man sich sehr gut überlegt, ob man diesen Nichtschwimmer noch mit aufs Floß ziehen soll, oder ob er nicht eine Gefahr darstellt.

Was Dich vielleicht bisher davon abhält, mit anderen Menschen in verbindlichen, nicht-abhängigen Beziehungen zu leben, wurde bereits in den beiden vorherigen Abschnitten angesprochen. Hinzu kommt die Bedeutung der persönlichen Werte. Nur ein Mensch, der klar erkennbare und gelebte Werte hat, hat eine attraktive Wirkung auf andere.

4. Bedeutsamkeit/Selbstwirksamkeit

Nie sind wir glücklicher, als wenn wir aus persönlicher Begabung und Kraftüberschuss heraus Unterstützung und Lebensverbesserung für andere bewirken können. Dies ist die natürliche Bewegungsrichtung unserer Lebenskraft als Gemeinschaftswesen. Erfolge auf wirtschaftlicher, materieller Ebene können uns kurzfristige Kicks geben. Wenn die Profiteure dieser Erfolge allein wir selbst oder unser engerer Kreis sind und nicht die übergeordnete Gemeinschaft, dann rennen wir von Erfolg zu Erfolg, um uns anschließend nur noch hohler zu fühlen. Nur wenn wir zum Erfolg einer als persönlich erlebbaren Gemeinschaft beitragen können, finden wir Frieden und Kraft. Und: Überraschung, natürlich bist Du auch hier wieder auf andere Menschen angewiesen. du brauchst die anderen, um etwas für sie tun zu können.

Aber auch hier gibt es eine dramatische Falle. Wer sich für das größere Ganze engagiert, ohne fähig zu sein, sich um die eigenen Grundbedürfnisse kümmern zu können, lebt in verkleideter Depression mit vorprogrammiertem Burnout. Darüber hinaus: Wer nicht in der Lage ist, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich spontan darum zu kümmern, entwickelt auch nur gedankliche Konstrukte und Konzepte von dem, was seinem Denken nach das Beste für die anderen ist. So mancher Despot und Diktator hat hier seine Karriere begonnen.

5. Transzendenz/Entgrenzung/Bardo

Naturvölker feiern mindestens einmal jährlich Rituale rauschhafter Entgrenzung mit der Einnahme psychoaktiver Substanzen und/oder Unterstützung Trance induzierender Rhythmen. Ein spätes Relikt daraus erleben wir heute noch regional in Karnevalsfeiern. Selbst die katholische Kirche gab diesem existenziellen sozialen Kulten Raum: der

Befreiung oder Rückführung aus der Tendenz zu individualistischer Vereinzelung und Isolation zu einer Wiedererfahrung der gleichzeitigen Verbundenheit und Entgrenzung des Individuellen.

Andere Kulturen entwickelten Techniken der meditativen Selbstversenkung, um einen Wahrnehmungsraum zu betreten, der über das Individuelle hinausgeht.

Mysterienschulen in Ost und West enthielten geheime Techniken, um Menschen in einen todesähnlichen Bewusstseinszustand zu führen.

Zu all dem tragen wir Menschen ebenfalls ein instinktives Verlangen in uns. Bereits in der Pubertät zeigt sich ein starker innerer Zwang zu Grenzerfahrungen von Koma-Saufen, Selbstmordfantasien, Trainspotting, Extremsport bis hin zu Rauschmittelkonsum oder Konsumorientierung überhaupt. Da hierfür heutzutage kein gesunder kultureller Rahmen mehr vorgehalten wird, werden und wurden wir mit diesem Drang allein gelassen und bringen und brachten uns in Gefahren, fielen in Abhängigkeiten und erlitten bleibende körperlich und psychische Schäden.

Gerade beginnt auch die moderne Medizin, nach 70 Jahren wirkungsloser aber nebenwirkungsreicher Verabreichung von Psychopharmaka neue Hoffnung zu schöpfen, und experimentiert mit der Verabreichung sogenannter psychoaktiver Substanzen. Aber nur unter vorgehaltener Hand wird angedeutet, dass diese unter günstigen Begleitumständen jene spirituellen, d.h. die persönliche Identität übersteigenden Erfahrungen ermöglichen, deren Mangel zu psychischen Erkrankungen führen können.

Was jedoch sind "günstige Begleitumstände"? Wiederum braucht es begleitende Wahrnehmung, beruhigenden Körperkontakt, das Gefühl von Zugehörigkeit. Das Geschenk des Gefühls der Bedeutsamkeit des eigenen Lebens gibt es dann noch obendrauf.

Doch alles Wissen um diese Dinge reicht wiederum nicht aus, wenn Du es auf dem Wege der Selbst-Erlösung zu erreichen versuchst.

Jeder der angesprochenen fünf Bedürfnisseebenen ist genetisch in uns verankert. Wir haben sogar für jeden dieser Bereiche einen eigenen Sinn, so wie die bekannten fünf physischen Sinne und weitere Sinne wie für Temperatur, Gleichgewicht, Sättigung, Durst, etc. Wenn wir diese Sinne für uns zurückgewinnen wollen, sind wir auf Mentoren, Begleiter mit möglichst unbestechlicher Wahrnehmung und bestimmt auf keine Jugendlichen oder Halberwachsenen mit weniger als 45 Jahren Lebenserfahrung angewiesen.

Wenn du ernsthaft suchst, wirst Du kompetente Begleiter finden. Gerne biete ich Dir auch ein kostenloses Erstgespräch an, um dir verschiedene Wege vorzustellen.