

## Worauf Gefühle hinweisen

Gefühle machen das Leben lebendig und lebenswert, denn ohne Gefühle wäre alles ziemlich langweilig und würde uns bald sehr antriebsarm machen. Aber Gefühle haben auch einen Sinn, denn sie wollen uns auf etwas hinweisen, was enorm wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist: Gefühle sind die „Sprache“ unserer Bedürfnisse.

Zur Erinnerung: Im letzten Beitrag haben wir uns damit beschäftigt, wie unser Vermeidungs- und Abwehrverhalten gegenüber Gefühlen (also der „Kampfmodus“) Stress und Anspannung erzeugt, und wie das auf Dauer zu Erkrankungen führt. Allerdings bringt es auch nichts, sich gegen das Abwehrverhalten zu wehren oder es zu ignorieren. Wenn das Abwehrverhalten dagegen wertgeschätzt wird, können im zweiten Schritt auch unangenehme Gefühle wohlwollend angenommen und losgelassen werden. Wie das geht, kannst Du im Beitrag über den Einfluss von Gefühlen auf die Gesundheit nachlesen.

## Gefühle drücken Bedürfnisse aus

Zum Gelingen beim Annehmen von Gefühlen trägt sehr stark das Verständnis dafür bei, welches Bedürfnis hinter dem Gefühl steckt. Gefühle sind nämlich dazu da, Bedürfnisse auszudrücken. Auch deswegen macht es keinen Sinn, Gefühle zu unterdrücken, denn wenn keine Ausdrucksmöglichkeit gegeben ist, müssen sich Gefühle am Ende auf einer anderen Ebene zeigen, nämlich auf der körperlichen.

Neben körperlichen Bedürfnissen, beispielsweise nach Nahrung oder Schlaf besitzen wir auch emotionale und soziale Bedürfnisse wie z. B. Liebe, Anerkennung oder auch Freiheit. Erfüllte Bedürfnisse lassen angenehme Gefühle wie Freude, Glück, Wohlbefinden, Wärme, Zufriedenheit und Geborgenheit entstehen, nicht erfüllte oder unterdrückte Bedürfnisse rufen dagegen unangenehme Gefühle wie z. B. Wut, Trauer und Hass hervor. Je mehr und je länger Bedürfnisse nicht erfüllt werden, desto stärker die Gefühle, die irgendwann zu Affekthandlungen führen können.

## Was passiert, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden

Wenn Bedürfnisse über längere Zeit nur mangelhaft erfüllt werden, und es dann nach langer Zeit zur Erfüllung kommt, macht sich genau dann der Leidensdruck bemerkbar, indem Trauer aufkommt. Dies sind die Momente, in denen Freude und Trauer gleichzeitig erlebt werden, wo Freudentränen fließen.

Wenn über einen noch längeren Zeitraum hindurch ein Minimum an Bedürfnissen nicht erfüllt wird, entsteht ein Trauma. Oft geschieht dies in frühester Kindheit durch eine bedürfnisfeindliche Umgebung, denn in dieser Zeit wird ein unerfülltes Bedürfnis als Todesgefahr wahrgenommen. Dies wird als die schlimmste Bedrohung auf der Bedürfnisebene empfunden, denn der innerste Kern aller Bedürfnisse ist „Leben“. Die Vermeidungsstrategie solcher lebensbedrohenden Gefühle wird daher im tiefsten Unterbewusstsein abgespeichert und im weiteren Lebensverlauf in allen auch nur entfernt ähnlichen Situationen erneut abgerufen.

Krankheiten gehen auf starke unverarbeitete Traumata zurück, die durch lange unerfüllte Bedürfnisse sowie die damit verbundenen Vermeidungsstrategien entstanden sind. Für Deine Gesundheit ist also die Wahrnehmung Deiner Gefühle und die Erfüllung der dahinter liegenden

Bedürfnisse enorm wichtig. Somit hast Du allen Grund, Deinen Gefühlen dankbar zu sein, denn sie sagen Dir, was Du brauchst, wann ein Bedürfnis erfüllt ist und wann nicht. Schmerzhaftes Gefühl ist ein Signal dafür, dass Du entgegen Deinen Bedürfnissen handelst. Diese emotionalen Schmerzen werden durch Regeln und Haltungen, welche den Ausdruck solcher Gefühle verbieten und unterdrücken, zusätzlich verstärkt.

Vor dem Gefühl steht die Bewertung

Entscheidend für das was Du fühlst, ist die Verarbeitung im limbischen System Deines Gehirns. Alle Situationen werden in diesem Hirnareal mit Deinen bisher gemachten Erfahrungen abgeglichen und bewertet, und erst daraus entsteht ein Gefühl. Wenn Du also schon einmal eine ähnliche Situation erlebt hast, dann bewertet Dein Gehirn die neue Situation auf Basis des Erlebten und lässt Dich Ähnliches fühlen wie in der Vergangenheit. Vor dem Fühlen steht also die Bewertung. Und die ist in der Gegenwart zum Teil nicht mehr angemessen. Dies zu erkennen und die dahinter liegenden Bedürfnisse wertzuschätzen, um andere Wege der Erfüllung zu finden, kann Dich aus solchen Schleifen befreien.

Was Du tun kannst

Gefühle wollen also gefühlt und verstanden werden. Um sie zu verstehen, frage Dich, welches Bedürfnis dahinter stehen könnte. Das Gefühl Wut steht z. B. für das Bedürfnis, gesehen zu werden. Trauer ist Ausdruck des Bedürfnisses nach Verbundenheit. Hinter dem Gefühl von Angst steckt das Bedürfnis nach Sicherheit. Hinter dem Gefühl Ärger steht das Bedürfnis nach Kooperation. Unangenehme Gefühle abwehren bedeutet wie gesagt, im Kampfmodus zu bleiben, die dahinter stehenden Bedürfnisse zu ignorieren und damit die unangenehmen Gefühle zu verstärken. Frage Dich stattdessen, was Du brauchst, um das dahinter liegende Bedürfnis zu erfüllen und wieder angenehme Gefühle zu entwickeln.

Manche Bedürfnisse sind dazu da, noch tiefer liegende Bedürfnisse zu erfüllen. Hinter dem Bedürfnis nach Mobilität könnte z. B. das Bedürfnis nach Freiheit stehen. Wenn ein bestimmtes Bedürfnis nicht erfüllbar ist, kannst Du schauen, welches Bedürfnis dahinter steht und Dir dann überlegen, welche andere Strategie es geben könnte, um das tiefer liegende Bedürfnis zu erfüllen. Denn es gibt immer mehrere Strategien, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Wenn Du verschiedene Strategien entwickeln kannst, gewinnst Du damit Autonomie über Dein Wohlbefinden.

Frage Dich also, was Du wirklich, wirklich willst und ob es noch etwas gibt, was dahinter steht. Die Bedürfnisse der Menschen sind sich sehr ähnlich, nur die Wege zur Erfüllung sind unterschiedlich. Gib Dir selbst die Erlaubnis, Deine inneren Bedürfnisse, persönlichen Ziele, und das was für Dich stimmig ist, zu erkennen. Dazu brauchst Du Zeiten, um Dich zu besinnen und in Dich hinein zu spüren: Achtsamkeit Dir selbst gegenüber.

Alles was Du tust, dient letztendlich dazu, ein Bedürfnis zu erfüllen. Manchmal stehen Bedürfnisse allerdings im Widerspruch zueinander. Zum Beispiel kann das Bedürfnis nach Geborgenheit mit dem Bedürfnis nach Freiheit konkurrieren. Deshalb kann es nicht das Ziel sein, ein bestimmtes Bedürfnis maximal zu erfüllen, sondern eher, für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen der Erfüllung unterschiedlicher Bedürfnisse zu sorgen.

Kennst Du Deine Bedürfnisse und konstruktive Wege, für eine Erfüllung zu sorgen? Ich hoffe, dieser Beitrag hat Dir ein paar Anregungen gegeben. Ich wünsche Dir viele erfüllte Bedürfnisse und angenehme Gefühle!