

Gerlinde Ruth Fritsch

Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator

Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen

Gerlinde Ruth Fritsch
Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator
Eine Orientierungshilfe für Psychotherapie- und
Psychosomatikpatienten

GERLINDE RUTH FRITSCH

DER GEFÜHLS- UND BEDÜRFNISNAVIGATOR

EINE ORIENTIERUNGSHILFE
FÜR PSYCHOTHERAPIE-
UND PSYCHOSOMATIKPATIENTEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2010

2. durchgesehene Auflage 2012

© Coverfoto: franzeldr - stock.adobe.com

© Illustrationen: Renate Alf

Covergestaltung / Reihenentwurf: Junfermann Druck & Service GmbH & Co.
KG, Paderborn

Satz, Layout & Digitalisierung: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsjahr dieser E-Book-Ausgabe: 2019

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-769-6

*ISBN dieses E-Books: 978-3-87387-918-8 (EPUB), 978-3-95571-249-5
(PDF), 978-3-95571-248-8 (MOBI).*

Vorwort

Dieses Buch nahm seinen Anfang mit der Einladung einer Burnout-Selbsthilfegruppe nahe der tschechischen Grenze. Der Wunsch lautete, ich möge eine Lesung für mein erstes Buch („Praktische Selbstempathie“) durchführen. Der kleine Raum war gefüllt mit Menschen, die krankgeschrieben oder als berufsunfähig eingestuft worden waren. Einst hatten sie tatkräftig und erfolgreich in ihrem Arbeitsleben gestanden. Nun erlebte ich Menschen, die mit ihrem Alltagsleben und mit Ämtern kämpften. Manche hatten sich innerlich von der Hoffnung verabschiedet, jemals wieder in Lohn und Brot zu kommen. Allen gemein war, dass sie nicht so genau wussten, was ihnen mit ihrer Krankheit widerfahren war und wie sie hätte verhindert werden können.

Ich spürte die Not der Leute, und statt aus meinem Buch vorzulesen, begann ich, meinem Publikum das Gehirn zu erklären und wozu es überhaupt Gefühle und Bedürfnisse gibt und warum wir seelisch erkranken. So entstand das vorliegende Konzept, das sich – auf den klinischen Bereich zugeschnitten – an eine andere Zielgruppe als mein erstes Buch wendet, in welchem es vorrangig darum ging, sich selbst einfühlsam zu verstehen und bedingungslos anzunehmen.

„Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator“ richtet sich an Menschen, die seelisch oder psychosomatisch erkrankt sind. In jeder Psychotherapierichtung – sei sie verhaltenstherapeutisch, psychodynamisch oder humanistisch orientiert – wird den Patienten nahegelegt,

besser auf sich achtzugeben und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Aus meiner Sicht wäre es hilfreich, Patienten dazu eine Orientierungshilfe in die Hand zu geben, damit sie besser nachvollziehen können, wie sie das tun können, und damit sie sich zu einem mündigen Patienten entwickeln, der sich selbst versteht. Eine solche Orientierungshilfe will das vorliegende Buch sein. Zusätzlich will es Patienten in ihrem Bemühen unterstützen, krankmachendes Verhalten zu verändern und damit ihre Heilung zu fördern.

Was erwartet Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun in diesem Buch „Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator“?

- Zunächst erkläre ich das menschliche Gehirn und die Bedeutung von Gefühlen.
- Dann erhalten Sie einen Kursplan dafür, herauszufinden, was dem Problem, das Sie drückt, zu Grunde liegen könnte, welches Gefühl es begleitet und auf welches Bedürfnis dieses Gefühl Sie hinweist.
- Es folgt eine Darstellung, wie Gedanken Gefühle beeinflussen und welche Rolle der Körper für Gefühle spielt.
- Sie lernen das Wertequadrat kennen, das eine Verstehenshilfe dafür bietet, wie ein seelisch ausbalanciertes Leben aussehen kann.
- Für einzelne Krankheitsbilder erhalten Sie Anregungen, auf welche Bedürfnisse Sie als Betroffene Ihr Augenmerk legen können, damit Ihre Heilung voranschreitet und Sie vor Rückfällen gefeit sind.
- Es folgt ein Kapitel über die Herausforderung, sich zu verändern.

- Und Sie erhalten abschließend Ideen, was Sie konkret für Ihre Bedürfnisse tun können. Leser meines ersten Buches werden sich hier von 100 Prozent neuen Strategien überraschen lassen dürfen.
- Wer noch mehr erfahren will, kann den Literaturempfehlungen folgen.
- Im Anhang befindet sich ein Wörterbuch mit umgangssprachlichen Übersetzungen für Bedürfnisse.

Eine kleine **Gebrauchsanweisung** zur Lektüre:

Die **weißen Textpassagen** dienen Ihrer allgemeinen Information und sind Lesestoff.

In den **weißen Kästen** finden sich Zusammenfassungen des Inhalts eines Kapitels oder wichtige Bemerkungen.

Die **hellgrauen Seiten mit breitem Rand** sind Passagen zum Nachschlagen, Stöbern, Forschen und Vertiefen. Sie können sie getrost beim Lesen überspringen und auf sie nur bei Bedarf zurückgreifen.

In den **dunkelgrauen Kästen** finden Sie konkrete Anleitungen für sich.

Ich möchte all jenen Menschen danken, ohne die das Buch nicht entstanden wäre – allen voran den damaligen Teilnehmern meiner Lesung für die Inspiration.

Die Teilnehmer meiner Seminare haben verschiedene Strategien und auch Übersetzungen für das „Bedeutungswörterbuch“ beigesteuert.

Christel Przybille danke ich für ihre unermüdliche Betonung der selbstbehauptenden Kraft und Zielrichtung von Wut und für die Unterscheidung von Wut und Aggression. Andrea d'Alessandro, Mirja Behrens, Heike Ewers, Sigrid Rüßmann, Larissa Stierlin Doctor, Jasmine Wania und nicht zuletzt meine Lektorin Regine Rachow haben durch ihre Anmerkungen und Nachfragen zur Lesbarkeit und Verständlichkeit dieses Buches beigetragen.

Besonderer Dank gilt meinem langjährigen Lehrer Gunther Schmidt aus Heidelberg, Gründer der hypnosystemischen Therapie, der seit vielen Jahren auf die Bedeutung von unterdrückten Bedürfnissen für körperliche und seelische Symptombildungen hinweist.

Während der Beschäftigung mit dem Thema und beim Schreiben dieses Buches habe ich viel gelernt. Ich hoffe, Ihnen geht es beim Lesen ebenso.

Gerlinde R. Fritsch
Hamburg, im April 2010

**Was hinter und was vor uns liegt, ist nebensächlich,
verglichen mit dem, was in uns liegt.
- *Ralph Waldo Emerson***

1. Neurobiologische Grundlagen zur Psychosomatik

Wenn unser Körper oder unsere Seele Schmerzen bereiten oder streiken, können wir nur schwer glauben, dass unser Organismus uns wohlgesonnen ist.

Doch tatsächlich ist unser Körper rund um die Uhr damit beschäftigt, für unser Überleben zu sorgen. Eine besondere Bedeutung hat dabei unser Gehirn. Es passt auf uns auf, indem es ständig alle körperlichen Prozesse kontrolliert und zusätzlich alle äußeren Umgebungsreize daraufhin überprüft, ob sie für uns gut sind oder ob wir uns in Gefahr befinden.

Unser Gehirn ist in drei Schichten aufgebaut, die miteinander in Verbindung stehen: Im Zentrum befindet sich das Stammhirn. Darüber liegt das limbische System. Die oberste Schicht bildet die Großhirnrinde.

Das **Stammhirn** steuert die **körperlichen** Prozesse wie Atmung, Immunsystem, Hormone, Kreislauf. Es ist auch jener Ort, in dem sich unsere Instinkte und die angeborenen Triebe (Ernährung, Kampf- und Fluchtverhalten) befinden. Auch Reptilien besitzen ein Stammhirn, weshalb es mitunter Reptilienhirn genannt wird.

Das **limbische System** ist der Entstehungsort von **Emotionen**. Es speichert unsere emotionalen Erfahrungen und gleicht unwillkürlich, d.h. unabhängig von unserem Willen, alle aktuellen Erfahrungen mit den

abgespeicherten Erinnerungen an ähnliche (oder vermeintlich ähnliche) Situationen ab. Dabei prüft das limbische System blitzschnell, ob die frühere Erfahrung vorteilhaft bzw. angenehm war und darum jetzt wiederholt werden sollte, oder ob sie nachteilig bzw. unangenehm war und darum vermieden werden sollte. Das Ergebnis der Prüfung präsentiert uns das limbische System über ein kurzes körperliches angenehmes oder unangenehmes Signal im Bauch. Das limbische System haben wir mit Säugetieren gemein.

Die **Großhirnrinde** (auch Cortex genannt), speziell der Präfrontalcortex an der Stirnseite des Gehirns, ist für unser bewusstes Erleben, für **Denken**, Wollen, Planen, Impulskontrolle und das Abschätzen der Folgen von Handlungen zuständig. Es ist jene Hirnregion, die bei Menschen sehr viel mehr als bei Tieren ausgebildet ist und in der wir uns am deutlichsten von den meisten Tieren unterscheiden. Man nennt es auch das Primatengehirn.

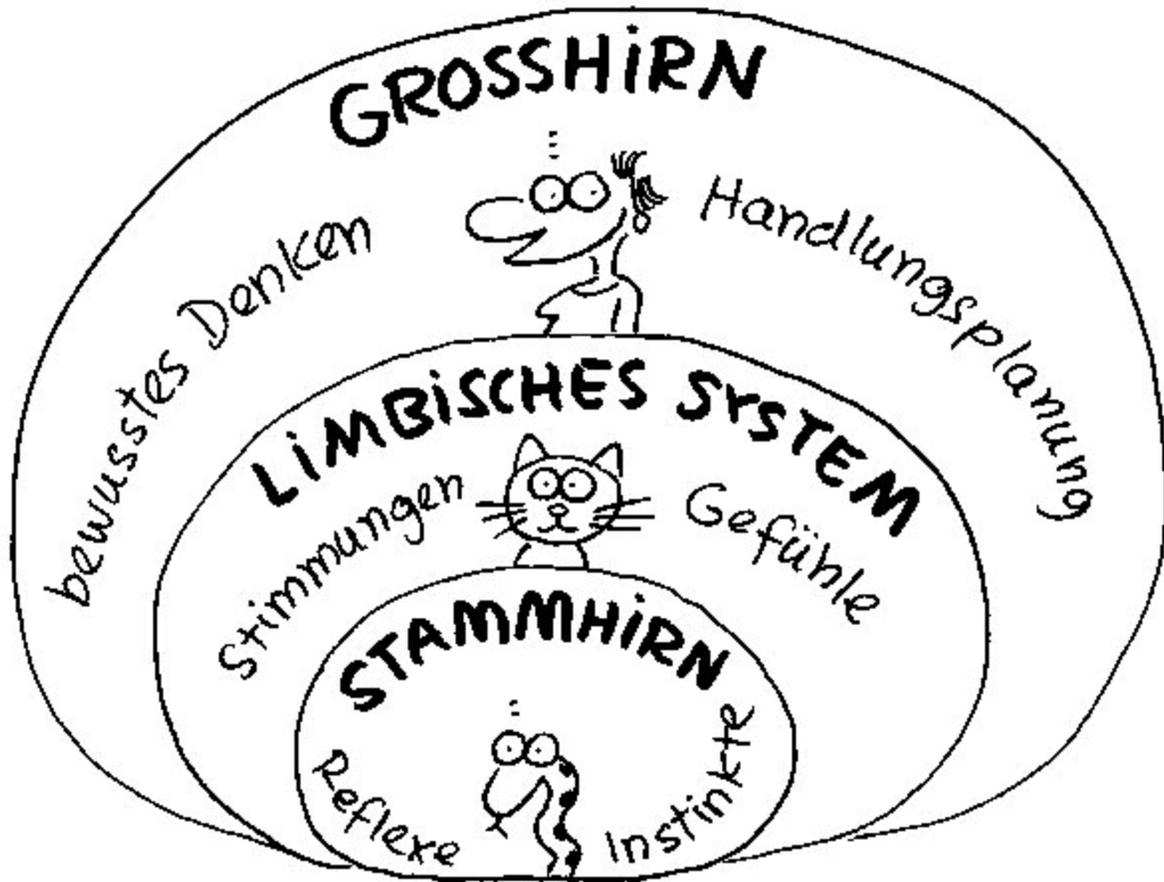


Abbildung 1

Der Präfrontalcortex ermöglicht es, uns über unsere Körpersignale willkürlich, d.h. mithilfe unseres Willens, hinwegzusetzen. Beispielsweise können wir zur Arbeit gehen, obwohl wir hohes Fieber haben, oder wir können Sport treiben, obwohl wir müde sind. Der willkürliche Umgang mit unseren Körpersignalen hat so betrachtet Vorteile im Vergleich zu Tieren.

Allerdings hat er auch Nachteile: Kein wild lebendes Tier bekommt Bluthochdruck, Übergewicht, ein Burnout, eine Zwangsstörung oder einen Herzinfarkt. Wieso? Tiere leben in unmittelbarem Kontakt zu ihren Emotionen und Bedürfnissen. Dringen Artgenossen ins Revier eines

Wildtieres ein, werden diese wütend vertrieben. Wittern Wildtiere Gefahr durch ein Raubtier, ergreifen sie die Flucht. Sind sie hungrig, suchen sie Nahrung und fressen. Wenn sie gesättigt sind, hören sie auf zu fressen. Sind sie müde, schlafen sie. Sind sie krank, ziehen sie sich zurück.

Missachten wir Menschen unsere Körper- und Gefühlssignale infolge unserer Fähigkeit, willkürlich mit unserem Körper umzugehen, oder übergehen wir unsere Körper- und Gefühlssignale willentlich, betäuben oder unterdrücken wir sie, so werden die eigentlichen Bedürfnisse unseres Organismus ignoriert. Deshalb melden sich zunächst stärkere Körper- und Gefühlssignale – und schließlich, wenn die Signale lange genug ignoriert wurden – auch körperliche oder seelische Krankheitssymptome.

Psychosomatische und psychische Krankheiten sind eine Rückmeldung des Organismus, dass ihm etwas fehlt und er etwas braucht, weil wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt wurden.

Wenn wir auf unseren Organismus und seine Bedürfnisse eingehen, geht es uns gut.
Vernachlässigen wir ihn, geht es uns schlecht.

Darum lohnt sich die Frage: Wann geht es mir besser, wann geht es mir schlechter, und mit welchen Bedürfnissen hat das zu tun?

2. Es gibt immer einen Auslöser für unsere Gefühle

[\(zurück zu: Anmerkung 5\)](#)

Um zu verstehen, was unser Organismus braucht, hilft es, zunächst den Auslöser für unsere aktuelle Befindlichkeit herauszufinden. Dadurch können wir das Suchfeld für das, was uns fehlt, überschaubar eingrenzen.



Abbildung 2: Auslöser für Gefühle

Weil wir Menschen uns individuell voneinander unterscheiden, reagieren wir mitunter ganz unterschiedlich auf die gleiche Sache bzw. den gleichen Auslöser. Was für den einen gut ist, verträgt ein anderer vielleicht gar nicht. Das hat mit unserer Lebensgeschichte und unseren unterschiedlichen Erfahrungen zu tun, die unser individuelles limbisches System prägten.

Wenn es Ihnen nicht gut geht, ist es sinnvoll, das Suchfeld für die Ursache und die Ursachenbehebung einzugrenzen, indem Sie sich fragen, was der Auslöser ist:

- Warum genau geht es mir gerade schlecht?
- Wodurch wurde meine unangenehme Befindlichkeit ausgelöst? Womit genau fing es an?
- Was ist geschehen? Was hat jemand anderes gesagt oder getan, oder: Was habe ich gesagt, getan oder zugelassen?
- Wenn im Außen nichts geschah: Woran habe ich gedacht, bevor es mir schlechter ging?
- Was ist bei mir körperlich gerade los?

Wie gut etwas für uns ist, zeigt uns unser Organismus, indem er uns eine Rückmeldung durch Gefühle schickt.