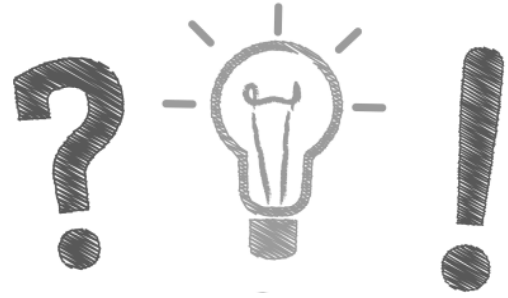


Bedürfnisse

Risiken erkennen

Gesundheit schützen



Frühe Erfahrungen entscheiden über die Stärke unseres Selbstvertrauens

Als kleine Wesen sind wir von Erwachsenen in unserer engsten Umgebung abhängig: Wir sind darauf angewiesen, dass sie uns, so unfertig und verletzlich wie wir sind, versorgen und wärmen. Wir sind darauf angewiesen, dass sie sich über uns freuen und sich für uns interessieren. Und wir sind darauf angewiesen, dass Vater und Mutter uns als einzigartig empfinden und angemessen auf unsere Bedürfnisse reagieren. Von all dem hängt unser Wohl und Wehe als Kind ab. Und nicht nur das: Ob und wie unsere frühen Bedürfnisse gesehen und beantwortet werden, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie sicher wir später durchs Leben gehen. Um welche Bedürfnisse handelt es sich konkret?

1

Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung

Da ist an allererster Stelle das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung. Wie Sie als Kind die Mutter, den Vater oder andere Menschen erlebten, das beeinflusst in fundamentaler Art und Weise Ihre spätere Gesundheit, Ihre Beziehungsfähigkeit und Ihre Stressresistenz. Nur wenn eine gute, sichere Bindung an die wichtigen Personen Ihrer ersten drei Lebensjahre möglich war, konnten Sie als Kind die so lebenswichtige psychische Sicherheit entwickeln. Sie diente Ihnen als eine Art stabiler Flugzeugträger, von dem aus Sie beruhigt in die Welt starten konnten. War es Ihnen nicht möglich, in der ersten Zeit Ihres Lebens positive Erfahrungen mit der Mutter, dem Vater oder einer anderen wichtigen Person zu machen, dann hat das unter Umständen lebenslange Folgen. In diesen ersten Jahren lernten Sie ganz bestimmte Beziehungsregeln, die Sie Ihr Leben lang anwenden. Regeln wie zum Beispiel diese: „Ich kann mich auf jemanden verlassen.“ „Ich muss perfekt sein.“ „Ich darf nicht weinen.“

Psychische Sicherheit entsteht aus der Zuneigung, die uns in unserer frühen Kindheit entgegengebracht wird. Ein enger, von Fürsorglichkeit geprägter Kontakt zwischen uns, dem hilflosen Säugling, und der Mutter oder dem Vater stellt die Weichen: Vermittelt dieser Kontakt Geborgenheit, dann kann daraus eine stabile seelische Sicherheit entstehen. Ist dieser Kontakt jedoch von Unsicherheit, Kälte oder gar Ablehnung geprägt, entwickeln wir eine „unsichere Bindung“.

Wenn Sie ein unsicher gebundenes Kind waren, dann kann es sein, dass Sie heute als erwachsener Mensch Schwierigkeiten haben, sich auf andere wirklich einzulassen. Sie vermeiden enge, intime Beziehungen. Zu große Nähe macht Ihnen Angst. Vielleicht gehören Sie sogar zu den Menschen, die sagen: „Ich brauche andere nicht, ich kann gut allein sein.“ In Wirklichkeit aber lassen Sie andere Menschen nicht an sich heran, weil Sie fürchten, erneut enttäuscht zu werden.

Bedürfnis nach Wertschätzung durch andere

Ein zweites wichtiges Bedürfnis: um seiner selbst willen geliebt zu werden. Konnten Sie als Kind den Glanz im Auge eines liebenden Erwachsenen sehen? Wenn ja, dann haben Sie in Ihrer Kindheit eine existenziell wichtige Erfahrung machen dürfen: „Ich werde geliebt. Ich bin willkommen. Ich bin richtig, so wie ich bin!“ Wenn Sie dieser Überzeugung sein konnten, ist die Welt ein sicherer Ort für Sie. Als Kind wussten Sie, dass Sie Mutter und Vater und anderen wichtigen Personen Ihrer Umgebung vertrauen und sich auf deren Zuwendung und Anerkennung verlassen konnten. Als erwachsener Mensch bringen Sie nun dieses Grundvertrauen anderen Personen entgegen.

Es fällt Ihnen leicht, Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Die Überzeugung „Ich werde geliebt, wie ich bin“ konnten Sie als Kind aber nur dann gewinnen, wenn Ihre Eltern ihre Zuneigung nicht an Bedingungen geknüpft haben. Wer nur geliebt wird, weil er seinen Teller leer isst, gute Noten nach Hause bringt und sich immer wunschgemäß und vorbildlich verhält, kann kein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln. Ebenso wird in seinem Selbstwert zutiefst verunsichert, wem unvermeidbare Fehler immer als Charakterschwäche angelastet werden. Mussten Sie als Kind immer wieder erleben, dass Sie als „böse“, „eigensinnig“ oder „dumm“ beschimpft wurden, verfestigte sich in Ihnen allmählich die Überzeugung, irgendwie nicht in Ordnung zu sein. Sie halten dann selbst nicht viel von sich, Sie glauben, andere seien auf jeden Fall besser, klüger, unabhängiger, beliebter, erfolgreicher. Ihr schwaches Selbstwertgefühl steht Ihrem Lebensglück im Weg — es kann Ihnen Lebenschancen verbauen und zu ernsthaften Problemen führen. Sie zweifeln an Ihren Fähigkeiten, haben oft das Gefühl „Ich kann nichts“, „Mir gelingt nichts“, „Ich bin dumm“. Weil Sie sich selbst nicht vertrauen, trauen Sie oft auch anderen nicht; dabei wären Sie so sehr auf deren Zuwendung und Anerkennung angewiesen!

Sie sehnen sich nach der Bestätigung und Anerkennung, die Sie in jungen Jahren so schmerzlich entbehren mussten. Sie wollen sich auf andere einlassen, doch Ihr Wunsch nach Nähe ist mit der Sorge verbunden, letztlich doch wieder abgelehnt zu werden. Ein schwaches Selbst ist die Konsequenz aus einer Kindheit, die Sie nicht mit all dem Lebenswichtigen versorgte, das Sie gebraucht hätten, um psychische Sicherheit zu entwickeln.

Bedürfnis nach Autonomie

Gehören Sie zu den Menschen, die eine eigene Meinung haben und die klar sagen können, was sie wollen oder nicht wollen? Fällt es Ihnen leicht, „nein“ zu sagen, sich abzugrenzen von anderen, oder sagen Sie häufig um des lieben Friedens willen „ja“ - obwohl Sie eigentlich „nein“ sagen wollen? Wenn Sie dazu neigen, sich anderen unterzuordnen, und wenn Sie den eigenen Willen weniger wichtig nehmen, dann konnten Sie möglicherweise als kleines Kind einen wichtigen Entwicklungsschritt nicht vollziehen: Ihr Bedürfnis nach Autonomie wurde nicht erfüllt.

Wurden Sie in der Kindheit in Ihrer Entdeckerfreude unterstützt und konnten in die „weite Welt“ hinausgehen, weil Sie sicher wussten: „Mutter ist da“ oder „Vater habe ich im Rücken“, dann haben Sie als erwachsener Mensch heute wohl keine Probleme mit dem eigenen Willen: Sie kennen ihn, und Sie können ihm auch Ausdruck verschaffen. Ist der wichtige Entwicklungsschritt jedoch nicht gelungen, dann wissen Sie heute möglicherweise gar nicht, was Sie wirklich wollen, und sind deshalb schnell bereit, sich den Bedürfnissen anderer anzupassen.

Überbehütung und Kontrolle sind für ein Kind, das seine Eigenständigkeit entwickeln muss, pures Gift. Denn autonom und unabhängig kann es sich nur dann fühlen, wenn ihm die Eltern ausreichend Freiraum lassen und es nicht zur Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse missbrauchen. Binden Eltern ihr Kind zu eng an sich, lernt dieses, dass es nichts Eigenes haben darf, sondern dass die Bedürfnisse der Mutter, des Vaters wichtiger sind als seine. Werden die Bedürfnisse des Kindes systematisch missachtet und unterdrückt, gibt es irgendwann auf, passt sich an und wird zu einem „braven“ Kind. Es unterdrückt dann alles, was die Erwartungen von Mutter oder Vater enttäuschen könnte. Die Folgen dieser frühen Einengung sind unter Umständen dramatisch. Häufig entwickeln derart eingeschränkt aufgewachsene Menschen später Depressionen, weil sie als Kind den Wert ihrer eigenen Person nicht erfahren durften. Wenn ein Elternteil das kleine Wesen als Eigentum, als eine Erweiterung seiner selbst betrachtet hat, dann ist die wichtige Erfahrung „Ich bin ich“ oft nicht möglich.

Bedürfnis nach eigener Kompetenz und Macht (Freie Sprache)

Wenn das Bedürfnis, respektvoll behandelt zu werden, nicht berücksichtigt wird, wenn das Kind stattdessen Herabsetzung, Spott und Demütigung erdulden muss, kann das sein Selbstwertgefühl stark erschüttern. Vielleicht sind Sie als Kind von Erwachsenen verspottet worden, vielleicht hat man sich lustig gemacht über das, was Sie taten oder sagten, oder man hat über Ihr Aussehen gelacht. Bemerkungen wie „Na, da kommt ja unser Dickerchen“ oder beschämende Bloßstellungen wie „Gestern Nacht hat er wieder eingenässt, stellt euch vor!“ lassen ein Kind zwangsläufig zu dem Schluss kommen: „Ich bin nicht richtig, so wie ich bin, ich taue nichts.“ Auch ständiger Tadel, willkürlich angeordnete Strafaktionen und Beschimpfungen können verhindern, dass ein Kind Selbstvertrauen entwickelt.

Wurden Sie als Kind nicht gelobt, wurden Ihre Leistungen für selbstverständlich genommen und brachten Ihnen nur Ihre Misserfolge Aufmerksamkeit ein, dann konnten Sie kaum die Erfahrung machen, dass Sie selbst etwas bewirken können und dass Sie Fähigkeiten haben, die von anderen anerkannt und gefördert werden. Ihr Bedürfnis, sich als kompetent zu erleben, wurde nicht beantwortet. Bemerkten Ihre Eltern nur Ihre Fehler und bewerteten sie Erfolge als selbstverständlich, dann gelingt es Ihnen heute vermutlich nur schwer, ein Gefühl für das eigene Können zu entwickeln und stolz auf sich zu sein. Sie zweifeln an Ihren Fähigkeiten, und das führt häufig dazu, dass Sie Aufgaben nur zögerlich oder gar nicht angehen. Misserfolge entmutigen Sie, da Sie diese immer und grundsätzlich auf eigenes Fehlverhalten zurückführen: „Mir gelingt eben nichts!“

Als Kind zogen Sie weitreichende Schlussfolgerungen aus den Bemerkungen der Erwachsenen. Mussten Sie ständig Sätze hören wie „Du bist tollpatschig!“ „Halt den Mund!“ „Sprich nicht, wenn Erwachsene reden“, „Das verstehst du noch nicht!“, dann folgerten Sie möglicherweise daraus, dass Sie nur stören und Ihre Meinung nicht von Wert ist. Konnten Sie in Ihren Kindheitsjahren nicht die Erfahrung machen, dass Ihre Eltern Ihnen etwas zutrauen, sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch heute als Erwachsener in Ihrem Selbstwertgefühl stark verunsichert und ganz besonders auf Anerkennung und Bestätigung durch andere Menschen angewiesen.

Bedürfnis nach Sicherheit

Ein letztes wichtiges kindliches Bedürfnis ist das Bedürfnis, eigene Gefühle und Meinungen ausdrücken zu dürfen. Wurden Sie als Kind beachtet und gehört? Durften Sie über alles sprechen und Ihren Standpunkt vertreten? Konnten Sie die Überzeugung entwickeln, dass Sie und das, was Sie fühlen und denken, einen Wert haben? Solange Sie sehr klein waren, war es selbstverständlich, dass Erwachsene über Ihr Wohlergehen wachten und entschieden, was gut für Sie ist. Aber sobald Sie Ihren eigenen Willen entwickelten (mit etwa eineinhalb oder zwei Jahren), sollten Ihre Eltern Sie als kleine Persönlichkeit wahrgenommen und es Ihnen ermöglicht haben, Ihren eigenen Willen zu äußern. Bestimmten jedoch die Erwachsenen ständig über Ihren Kopf hinweg, sagten sie Ihnen immer, was Sie zu tun und zu lassen hatten, entschieden sie, was gut für Sie war und was nicht, und wollte niemand hören, was Sie als Kind zu sagen hatten, dann kann es gut sein, dass Unsicherheit Ihr Lebensthema ist.

Sich geborgen und sicher fühlen, um seiner selbst willen geliebt und respektiert werden, in seinen Kompetenzen gefördert werden, eine eigene Meinung entwickeln dürfen - wenn diese wichtigen Grundbedürfnisse in Ihren ersten Lebensjahren erfüllt wurden, dann konnten Sie lebenswichtige Überzeugungen gewinnen, die Sie einigermaßen sicher durchs Leben geleiten. Diese Überzeugungen sind die Basis Ihres Selbstwertes. Sind sie vorhanden, dann kann Sie so schnell nichts aus der Bahn werfen. Denn dann wissen Sie:

- *Ich werde geliebt, so wie ich bin.*
- *Ich kann etwas.*
- *Ich darf einen eigenen Willen haben.*
- *Ich werde wahrgenommen.*

In diesem Moment sollten Sie sich auch fragen, wie Sie heute mit Ihren Kindern umgehen. Haben Sie vielleicht unbewusst, wie viele von uns, die Stimmen der Eltern als innere kritische Stimme übernommen? Erfahren Ihre Kinder heute wieder das Gleiche von Ihnen, worunter Sie selbst in Ihrer Kindheit gelitten haben?

Beenden Sie den generationsübergreifenden Konflikt und erfüllen Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder:
„Die Kinder sind ein Segen für die Eltern, wenn die Eltern ein Segen für die Kinder sind“