Die Bedürfnis-Spirale zur Auflösung von Konflikten im Unterbewusstsein

Ein empathisch geführter innerer Dialog | *Ulrike Hailer und Dr. Rainer Franz*

Mit Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Dr. M. Rosenberg und einer dementsprechend ausgerichteten, empathisch wahrnehmenden Haltung des Therapeuten lassen sich seelische Schmerzpunkte im Unterbewusstsein und deren Kompensationsmechanismen auflösen.

Seelische Konflikte und Blockaden sind komplexe, aus mehreren Bausteinen zusammengesetzte und oftmals über einen langen Zeitraum gewachsene Gebilde. Um ein solches Gebilde wirkungsvoll auflösen zu können, braucht es eine Detailanalyse. Man muss die einzelnen Bausteine erkennen und therapeutisch bearbeiten. Die meisten dieser Bausteine sind miteinander verbundene Gefühle und Bedürfnisse. In der Gewaltfreien Kommunikation stehen diese beiden Elemente im Mittelpunkt; sie ist daher ein wirkungsvolles Werkzeug, um die Anatomie einer Blockade bzw. eines Konfliktes aufzuarbeiten und zu deren bzw. dessen Wurzel zu gelangen. Da diese Wurzel in der Regel im Unterbewusstsein liegt, braucht es eine Technik, um dorthin vorzudringen. Die hier vorgestellte Bedürfnis-Spirale ist eine solche Technik. Wird sie in Verbindung mit der Fähigkeit einer empathischen Wahrnehmung eingesetzt, lassen sich tiefe Schichten des Unterbewusstseins erreichen.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach dem Psychologen Marshall B. Rosenberg, kurz GfK genannt, ist ein Modell zur besseren Verständigung mit unseren Mitmenschen, aber auch mit uns selbst. Es geht davon aus, dass wir in unserer Alltagssprache bestimmte Muster haben, die vorhandene Konflikte eher noch verstärken als sie zu lösen bzw. die überhaupt erst zu Konflikten führen. Bei der GfK werden diese Muster bewusst durch andere ersetzt und Sprache wird so eingesetzt, dass ein empathischer Kontakt zwischen den Gesprächspartnern ermöglicht wird.

M. Rosenberg betont, dass die GfK in der Praxis, d. h. in der Arbeit mit Menschen, entstanden ist und nicht als bloße theoretische Überlegung auf dem Reißbrett. Er hat dieses Konzept im Zuge seiner psychologischen Tätigkeit sowohl im sozialpädagogischen als auch im klinischen Bereich entwickelt. Mittlerweile ist die GfK weltweit bekannt und wird hauptsächlich für Mediationen verwendet. Nachfolgend wird eine Möglichkeit vorgestellt, sie therapeutisch einzusetzen.

Die Säulen der Gewaltfreien Kommunikation

Die GfK besteht aus vier Schritten, die im Regelfall in der folgenden Reihenfolge angewendet werden:

1. Beobachtung: Was habe ich genau gesehen oder gehört? In der Alltagssprache vermischen wir oft Beobachtung mit unserer subjektiven Bewertung. Bei der GfK lernen wir, beides sorgfältig zu trennen. Die objektive Beobachtung ist der Ausgangspunkt jeder Konfliktlösung und jedes therapeutischen Prozesses.

2. Gefühle: Was geht in mir vor, wenn ich das beobachte? Verdrängte Emotionen sind hartnäckig, sie beeinflussen so lange die Gemütslage, bis sie wirklich wahrgenommen werden. Dazu sind die richtigen Gefühlswörter nötig. Diese werden aber in der Alltagssprache kaum verwendet: stattdessen werden in der Regel Meinungen oder Interpretationen ausgesprochen.

3. Bedürfnisse und Wünsche: Was brauche ich bzw. was möchte ich? In der Alltagssprache sagen wir stattdessen oft, was unserer Meinung nach mit dem anderen nicht stimmt.

4. Bitte: Welche Reaktion wünsche ich mir vom Hörer? Ob Beziehungs- oder Handlungsbitte, es wird konkret, klar und eindeutig gesagt, was man möchte. Allerdings ohne darauf zu bestehen. Der Hörer kann frei darauf reagieren, ohne Restriktion erwarten zu müssen. In unserem gewohnten Alltag machen wir oft das Gegenteil: Wir sagen, was der andere unterlassen soll und lassen Strafen folgen.

Für die therapeutische Anwendung ist der übliche vierte Schritt – die Bitte – in dieser Form jedoch ungeeignet, da es kein Gegenüber gibt. An ihrer Stelle tritt hier die „Pause für die Innenschau", bei der der Patient innehält und sich die nötige Zeit nimmt, die vorherigen drei Schritte wirken zu lassen und zu entscheiden, ob die bis dahin gewonnenen Erkenntnisse zunächst ausreichen oder ob er noch tiefer in die Thematik hineingehen will.

Wie aus einem unerfüllten Bedürfnis eine Kette von Verletzungen und Schmerzpunkten entsteht

Bedürfnisse und Gefühle bilden zusammen den Kern der Gewaltfreien Kommunikation. Sie stehen auch im therapeutischen Prozess im Mittelpunkt, denn sie sind der Ausgangspunkt und die Grundlage für seelische Konflikte und Schmerzen.

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, entstehen als erstes negative Gefühle. Diese „nagen an einem", wie der Volksmund sagt, und man versucht als nächstes, sie zu bewältigen. Leider vermittelt unsere Kultur in der Erziehung in der Regel nicht die Fähigkeiten dazu. So bleibt nur das Prinzip von „Trial and Error", der je nach individuellen Voraussetzungen unterschiedlich ausfällt und dabei auch mehr oder weniger unbewusst verläuft.

Die Versuche, mit der unliebsamen Situation umzugehen, führen zu Reaktionen der Umwelt und die so gemachten Erfahrungen beeinflussen die Gemütslage. Ungeeignete Versuche führen zu negativen Reaktionen und diese wiederum zu neuen Verletzungen, unerfüllten Bedürfnissen und negativen Gefühlen. Als Folge von wiederholten Fehlversuchen entwickelt man unbewusst Strategien. Das kann ein Ausweichen auf ein ande-

res Bedürfnis sein, z. B. auf das Streben nach Anerkennung aufgrund diverser Leistungen anstelle der nicht erhaltenen liebevollen Zuwendung. Auch ein Ausweichen auf ein anderes Gefühl wird häufig – natürlich unbewusst – vollzogen, um den Schmerz zu verdrängen oder unliebsame Reaktionen der Umwelt zu vermeiden, z. B. Ärger anstelle von Traurigkeit oder Wut statt Hilflosigkeit.

Im Laufe der Zeit und mit der Erfahrung von vielen Fehlversuchen und Ausweichstrategien kann sich eine ganze Reihe von Verletzungen, Emotionen, Gedankenmustern, Bewertungen, Vorurteilen, Verhaltensmustern, Abwehrmechanismen etc. aufbauen, die alle wie die Glieder einer Kette miteinander verbunden sind, weil sie alle den gleichen Anfang haben: das unerfüllte Ur-Bedürfnis. Häufige Beispiele dafür sind: angenommen werden, gehört werden, Nähe, Wertschätzung erfahren etc.

Die Bedürfnis-Spirale zum Ur-Bedürfnis

Dass im Schema der GfK die Gefühle vor den Bedürfnissen angeschaut werden, liegt daran, dass ein vorhandener Konflikt rückwärts aufgearbeitet werden muss: was als letztes auftrat, ist an der Oberfläche und muss folglich als erstes angeschaut werden.

Das negative Gefühl, z. B. Zorn, ist eine Folge des unerfüllten Bedürfnisses, z. B. Fairness, und liegt obenauf. Es kann nicht ignoriert werden, wenn man sich von dem nagenden Schmerz befreien will. In diesem Beispiel muss man in den Zorn hineingehen, ihn voll und ganz anschauen. Dann kann man sich selber fragen: „Worum geht es mir dabei, was wünsche oder brauche ich eigentlich?“ Es wird einem plötzlich klar, weil die Antwort aus dem eigenen Inneren aufsteigt, und man kann das Bedürfnis mit Hilfe des Therapeuten mit einem Wort oder einem Ausdruck benennen, in diesem Beispiel „Fairness“. Dann kann man den Zorn loslassen, er hat „seine Aufgabe“, nämlich auf das unerfüllte Bedürfnis hinzuweisen, erfüllt. In der therapeutischen Anwendung besteht ein GfK-Durchgang darin, einmal die vier Schritte Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Pause für die Innenschau durchzugehen.

Um die Kette der Verletzungen und alles, was sich daraus gebildet hat, nach unten in Richtung zu deren Wurzel zu gehen, nimmt man nun das Gefühl und das Bedürfnis, so wie sie sich im ersten GfK-Durchgang gezeigt haben, als Beobachtung und damit als ersten Schritt für den zweiten Durchgang. Mit der Frage „Wie geht es mir, wenn mir das jetzt bewusst wird?“ richtet sich der Patient wieder an sein eigenes Inneres. Je besser er es schafft, ohne Erwartungen einfach nur zuzulassen, was sich dadurch in ihm regt, umso besser kann er wahrnehmen, wie sein Inneres antwortet, insbesondere welches Gefühl als nächstes aufsteigt. Wie eingangs erläutert, ist die Alltagssprache wenig geeignet, Gefühle präzise auszudrücken, weil die Wörter dafür sich oftmals nur im passiven Wortschatz befinden. Deshalb ist an dieser Stelle eine Hilfestellung durch Listen mit echten Gefühlswörtern und / oder den Therapeuten sinnvoll und in der Regel nötig. Ist der richtige Begriff gefunden, z. B. „traurig“, kann sich der Patient erneut die Frage stellen „Worum geht es mir dabei, was wünsche oder brauche ich eigentlich?“, um an das Bedürfnis zu kommen, das mit diesem Gefühl verknüpft ist. Hat man das gemeinsam mit dem Therapeuten identifiziert, geht man zur Pause in die Innenschau. Hier horcht der Patient in sich hinein: hat er ein zufriedenes Gefühl, wurde das dem Konflikt zugrunde liegende Bedürfnis erkannt und es können Lösungswege erarbeitet werden. Spürt der Patient dagegen, dass das noch nicht die Wurzel des Konfliktes ist, geht man die Spirale weiter. Die im zweiten GfK-Durchgang entdeckten Gefühle und Bedürfnisse werden wiederum als Beobachtung für den dritten GfK-Durchgang verwendet, bis das Ur-Bedürfnis gefunden wurde.

Aus dem Unterbewusstsein stückweise nach oben

Auf diese Weise erreicht und identifiziert man immer tiefer liegende Schmerzpunkte, d. h. unerfreuliche Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse, die alle miteinander verbunden sind. Viele davon wurden bereits ins Unterbewusstsein verdrängt und vergessen, weswegen sie für den Patienten nicht ohne weiteres verfügbar sind. Das gilt ganz besonders für das Ur-Bedürfnis. Die Technik der Bedürfnis-Spirale bietet jedoch einen Zugang zu diesen Bereichen des Unterbewusstseins. Mit der klaren Aufarbeitung eines Gliedes der Kette an Verletzungen wird ein Platz freigemacht und das nächste Glied der Kette kann nach oben steigen. Führt man dies erfolgreich mehrere Male hintereinander durch, steigen allmählich lange verdrängte Emotionen und schmerzhafte Bedürfnislücken vom Unterbewusstsein ins Tagesbewusstsein und sind heilbar.

Ulrike Hailer

Als Heilpraktikerin, ManagementCoach für das Personalwesen und Mystikerin vereint sie bewusst Gegensätze. In ihrer Praxis arbeitet sie mit der Bedürfnis-Spirale seit vielen Jahren. Diese ist Bestandteil einer feinabgestimmten Methodenkombination, der liquere-Therapie. Sie gibt ihr Wissen in Ausbildungen, Workshops, Vorträgen und Firmencoachings weiter.

Kontakt:
Saalburgstr. 13, D-81375 München
Tel.: 089 / 5460302
post@liquere.de, www.liquere.de

Der Patient erkennt in diesem Prozess, welchen Bedürfnissen (bzw. deren Erfüllung) er nur deshalb nachgelaufen ist, weil ein anderes – in der Regel grundlegendes – Bedürfnis tragischerweise nicht erfüllt werden konnte. Er erkennt seine Kompensationen. Werden ihm diese bewusst, kann er sie loslassen, denn er weiß jetzt, was er wirklich will bzw. braucht und kann in der Gegenwart als Erwachsener neue Wege suchen, dies zu verwirklichen. Mit dieser neu erhaltenen Orientierung hat der Patient in der Regel wieder positive Gefühle, wie „kraftvoll“, „hoffnungsvoll“ etc. Gelingt es, mit Hilfe der GfK-Spirale sehr tief auf der Kette der Verletzungen bis zu seinem Ur-Bedürfnis zu

Anwendungsgebiete

- Lebenskrisen, Burnout etc.
- Chronische Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Begleitend zur Schmerztherapie
- Psychosomatische Erkrankungen, z. B. Asthma, Reizdarm, Essstörungen, Schilddrüsenunterfunktion etc.
- Affektive Störungen
- Posttraumatische und andere Belastungsstörungen
- Prüfungsangst
- Lernblockaden

kommen und sieht der Patient es als realistisch an, Wege zu finden, sich dieses Bedürfnis zu erfüllen, dann kann er mit einem Schlag eine Reihe von Kompensationsmechanismen loslassen und sein Leben neu gestalten. Die Erfahrung zeigt, dass dann eine gute Chance besteht, dass körperliche Symptome gelindert werden oder ganz verschwinden.

Fallbeispiel

- **Patientin:** 40 Jahre, ledig
- **Beschwerdebild:** Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, nervöse Unruhe
- **Anamnese:** große Probleme am Arbeitsplatz

Der Einstieg in die Bedürfnis-Spirale erfolgte mit der Beobachtung am Arbeitsplatz (vgl. hierzu Abb. 1). Wie in der Grafik beschrieben, absolvierten wir insgesamt zehn GfK-Durchgänge.

Der Therapeut führt den Patienten dabei Schritt für Schritt durch den Prozess (vgl. Abb. 2). Er unterstützt ihn, indem er die Beobachtung in der Ich-Form für den Patienten formuliert und im Weiteren dessen Aussagen in Gefühlen und Bedürfnissen ausdrückt.

1 schwer – Machbarkeit meiner Arbeit
2 kraftlos – Lebensfreude als Kraftquelle
3 leer – Sinn im Leben
4 mulmig und angespannt – keine Hoffnung mehr auf Lebensfreude am Arbeitsplatz

Es folgte ein Dialog darüber, was die Patientin unter Freude in der Arbeit versteht. Ergebnis: Erfolg, Verlässlichkeit, Vertrauen, dadurch auf lange Sicht eine leichtere Arbeit. Es dämmerte ihr, dass das an ihrem Arbeitsplatz kaum möglich ist.

Weitere Durchgänge zeigen:

5 Angst – kein Ausweg aus der Situation
6 hilflos – kein Helfer in Sicht
7 Panik – weil ich merke, dass Hilfe für mich etwas Bedrohliches hat
8 alleine – keine Hoffnung auf Änderung
9 verloren – meine vorhandenen Ressourcen reichen nicht aus
10 grantig – die Sicherheit fehlt, Anerkennung auch dann zu bekommen, wenn ich mich Neuem zuwende und dabei auch Schwäche zeige (Ur-Bedürfnis).

Die Patientin ist überrascht, wie friedlich sie sich nach dem zehnten Durchgang plötzlich fühlt. Obwohl sie sich erschöpft fühlt, ist ihr Kopf klar und sie beginnt spontan, ihre Arbeitssituation neu und mit mehr

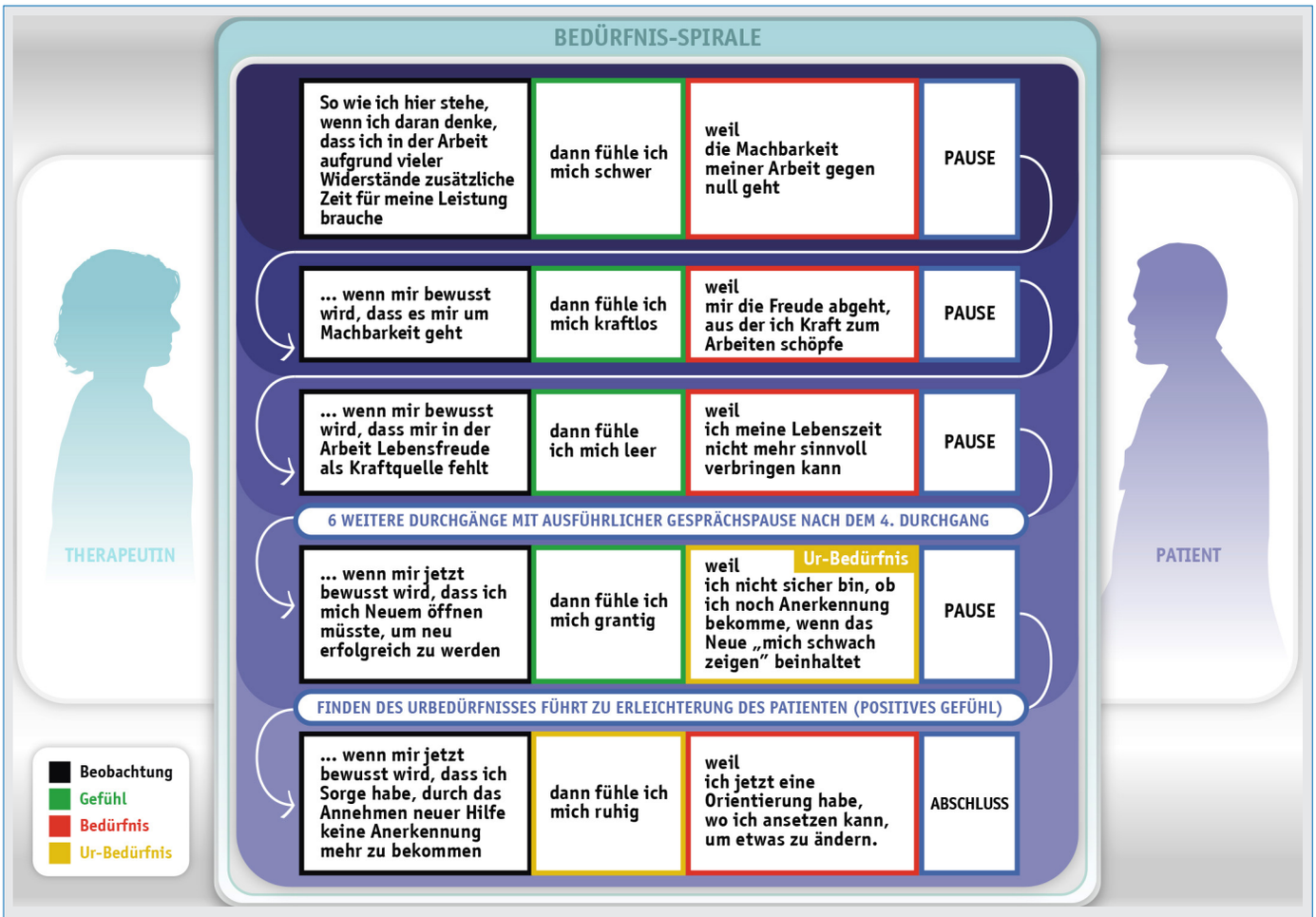

Abb.1: Die Bedürfnis-Spirale: Mit jedem Durchgang führt der Therapeut den Patienten tiefer in dessen Unterbewusstsein, bis das Ur-Bedürfnis gefunden ist. Das Bewusstwerden dessen äußert sich dann in einem positiven Gefühl (erleichtert, ruhig, friedlich...). (Grafik: © Süyümbike Güvenç-Noris)

Abb. 2: Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg (GfK) im therapeutischen Prozess: „Bodenanker" unterstützen den Patienten beim Bewusstwerden seiner Bedürfnisse und Gefühle.

Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

In der Gewaltfreien Kommunikation ist es eine äußerst wichtige Regel, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen. Viele Menschen, die damit zum ersten Mal konfrontiert sind, finden das unfair oder halten das für falsch, besonders bei schmerzhaften Themen. Häufig wird gesagt, der Andere hätte einem doch dies oder jenes angetan und das wäre schließlich der Grund für den eigenen emotionalen Zustand. Aber das ist eine Falle des Gemüts. Wer so argumentiert, meint mit „Verantwortung" eigentlich „Schuld". Aber darum geht es nicht. Verantwortung ist hier mehr im Sinne einer Zuordnung gemeint. Es geht darum, herauszufinden, womit eine Emotion verknüpft ist. Für die Heilung von seelischen Schmerzen – und starke Emotionen können einen so beherrschen, dass sie wehtun und einem den Alltag ruinieren – ist es essentiell herauszufinden, womit diese Emotion, z. B. Zorn, verknüpft ist, und zwar in einem selbst. Folgt man diesem Grundsatz, liegen alle Heilungsmöglichkeiten in einem selbst, denn dann ist man nicht mehr davon abhängig, dass andere ihr Verhalten ändern, damit man sich besser fühlt.

Die Bedürfnis-Spirale leitet und schützt einen dabei, weil sie Formulierungen verwendet, wie z. B.: „Ich bin sauer, weil ich jetzt Ruhe brauche." Oder: „Ich bin entmutigt, weil mir Unterstützung fehlt." Indem man stets einen Bezug zu sich selbst herstellt, schützt und heilt man sich auf Dauer. Dagegen sind Sätze wie: „Ich bin sauer, weil du Lärm machst" ein Ausdruck der Verstrickung und halten den Schmerz aufrecht.

Die Heilung von quälenden Gefühlen liegt im klaren, vollständigen Erkennen der eigenen, damit verbundenen Bedürfnisse und dem Entdecken einer erfolgreichen Möglichkeit, sich diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Abstand zu reflektieren. In einer weiteren Sitzung werden konkrete Lösungen erarbeitet und in den nächsten Wochen umgesetzt. Die Patientin schläft wieder durch, die Verdauungsprobleme lassen nach und verschwinden im Zuge einer leichten Ernährungsumstellung völlig.

Der achtsame Raum: die empathische Verbindung zwischen Therapeut und Patient

Für eine erfolgreiche GfK-Sitzung muss auch die Begegnung von Therapeut und Patient dem Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation entsprechend gestaltet werden. M. Rosenberg sagte dazu, er ginge mit dem in Kontakt, „was beim anderen lebendig ist". Er meinte damit, dass der Therapeut eine Haltung einnimmt, bei der er im Unterschied zur klassischen Psychotherapie keine Diagnosen stellt oder Theorien darüber entwickelt, was mit dem Patienten nicht stimmt.

Stattdessen begegnet er dem Patienten ohne Bewertungen, er konzentriert sich ganz darauf, sein Gegenüber wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung ist ganzheitlich, sie geht vom Herzen aus und ertastet den Patienten in seiner Lebendigkeit.

Mit zunehmender Übung dieser inneren Haltung ist sogar eine direkte Verbindung mit dem Unterbewusstsein des Patienten möglich, zumindest mit dem Teil, der sich zeigen und geheilt werden möchte. Das geschieht analog zur weithin bekannten Wahrnehmung bestimmter Anteile einer Person bei systemischen Aufstellungen. Man bekommt dann die Gemütsregungen, d. h. die Gefühle und Bedürfnisse, unmittelbar mit.

Neben der Unterstützung beim Finden der richtigen Begriffe für Gefühle und Bedürfnisse leistet der Therapeut weitere wertvolle Hilfestellung darin, dass er Elemente erkennt und in den Bewusstseinsprozess einbaut, die der Patient gar nicht kennen kann, z. B. Abwehrmechanismen.

Je besser der Therapeut die Gemütsregungen des Patienten direkt wahrnehmen und ihm verständlich machen kann, umso mehr hat der Patient das Erlebnis einer wahrnehmbaren Hilfe und Stütze. Es ist dann nicht so, dass er „liefern" muss und dabei den Eindruck hat, überfordert zu werden.

Literaturhinweis

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann, 10. Aufl., 2012