

Gerlinde Ruth Fritsch

Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator

Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen

Gerlinde Ruth Fritsch

Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator

Eine Orientierungshilfe für Psychotherapie-
und Psychosomatikpatienten



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

GERLINDE RUTH FRITSCH

DER GEFÜHLS- UND BEDÜRFNISNAVIGATOR

EINE ORIENTIERUNGSHILFE
FÜR PSYCHOTHERAPIE-
UND PSYCHOSOMATIKPATIENTEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2010
2. durchgesehene Auflage 2012

Coverfoto © franzeldr – stock.adobe.com

Illustrationen © Renate Alf

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

Satz Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-87387-249-5

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-87387-918-8 (EPUB), 978-3-95571-769-6 (Print),

978-3-95571-248-8 (MOBI).

Inhalt

Vorwort	7
1. Neurobiologische Grundlagen zur Psychosomatik	11
2. Es gibt immer einen Auslöser für unsere Gefühle	15
3. Gefühle sind zum Wahrnehmen da	17
3.1 Warum Gefühle sinnvoll sind.....	17
3.2 Wie man Gefühle wahrnehmen kann: Gefühlslandkarten.....	21
3.3 Pseudogeühle – oder: Es ist nicht alles Gold, was glänzt.....	34
4. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle	37
5. Alles dreht sich letztlich um Bedürfnisse	39
5.1 Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse.....	43
6. Wie Körper, Gedanken und Gefühle zusammenhängen	47
7. Von Entweder-oder- zu Sowohl-als-auch-Lösungen	51
7.1 Das Werte- und Entwicklungsquadrat.....	54
7.2 Symptomspezifische Entwicklungsziele.....	58
8. Sich zu verändern ist schwer, aber machbar	63
9. Bedürfnisse gezielt mit konstruktiven Strategien versorgen	67
Literaturempfehlungen	83
Anhang	85
Bedeutungswörterbuch Bedürfnisse.....	85
Literatur.....	92

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, niemals 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* 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**