

Christian Firus

Siebensachen für die Seele

*Was wir wirklich brauchen,
um psychisch gesund zu bleiben*

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1612-6 (Print)

Was Sie erwartet oder Die Siebensachen

11 Einleitung

19 1. Wie die Luft zum Atmen Sicherheit und Schutz

39 2. Was uns zu Menschen macht Bindung und Verbundenheit

71 3. Jenseits der Selbstoptimierung Selbstwert und Selbstmitgefühl

95 4. Sein Leben selbst gestalten Orientierung und Kontrolle

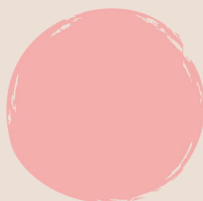
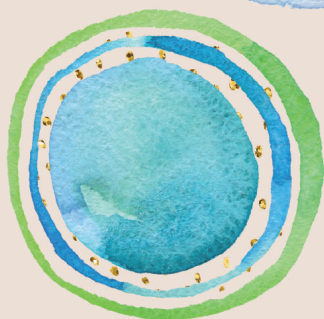
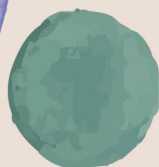
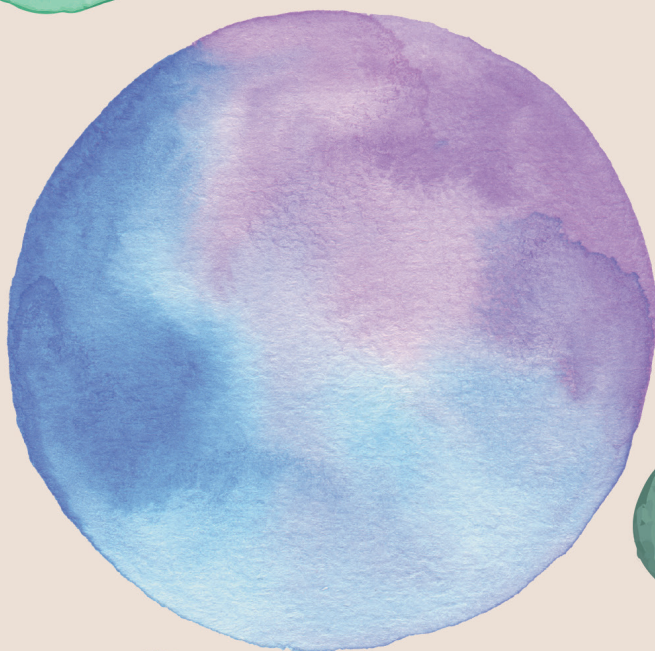
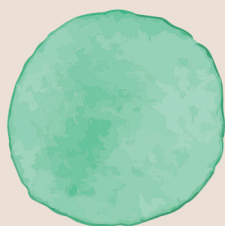
103 5. Um was es wirklich geht Lieben und Geliebtwerden

117 6. Was uns reich macht Sinnorientierung

139 7. Das eigene Licht anzünden Authentizität

150 Ausblick

153 Dank



Gemeinsam

*Vergesst nicht
Freunde
wir reisen gemeinsam*

*besteigen Berge
pflücken Himbeeren
lassen uns tragen
von den vier Winden*

*Vergesst nicht
es ist unsre
gemeinsame Welt
die ungeteilte
ach die geteilte*

*die uns aufblühen läßt
die uns vernichtet
diese zerrissene
ungeteilte Erde
auf der wir
gemeinsam reisen*

Rose Ausländer

Einleitung

»Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.«

Laotse

»Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen ab.«¹ Man könnte meinen, es handele sich bei diesem Zitat um eine aktuelle Gesellschaftsanalyse, aber es stammt aus der Feder von Erich Fromm, aus seinem bereits 1979 auf Deutsch erschienenen Buch *Haben oder Sein*. Fromm war sich schon damals sicher, dass unser physisches Überleben im Kern vom Seelischen abhängt. Hierzu zählen ganz wesentlich die seelischen Grundbedürfnisse, um die es in diesem Buch gehen wird.

Und schon jetzt deutet sich an, dass unser individuelles seelisches Wohlbefinden viel mehr mit dem gesellschaftlichen Zusammenhalt verknüpft ist, als uns bewusst ist.

Die seelischen Grundbedürfnisse sind wie Wasser für die Seele. Wenn wir sie nicht stillen, verdursten wir. Wir müssen uns um sie kümmern, um uns lebendig zu fühlen. Das macht auch schon deutlich, dass jeder Mensch seine Grundbedürfnisse wenigstens ein bisschen stillt, sonst könnte er schlichtweg nicht überleben. Viele Menschen leiden allerdings dennoch an Durst, weil sie bildlich gesprochen ihre Zunge immer nur ein wenig benetzen, sich kaum einen größeren Schluck Wasser erlauben und noch seltener wirklich satt sind (sitt ist die flüssige

Variante von satt, also nicht mehr durstig zu sein). Der Vergleich mit dem Durst ist auch deshalb so passend, weil unsere seelischen Grundbedürfnisse für unser seelisches Wohlergehen genauso wichtig sind wie Wasser, Nahrung und Schlaf für den Körper. Und das gilt nicht nur im übertragenen Sinn, denn ein vernachlässigtes Baby kann tatsächlich an mangelnder Nähe und Zuwendung sterben. Auch in indigenen Kulturen bedeutete und bedeutet der Ausschluss aus der Gemeinschaft wahrscheinlich den eigenen Tod. Nicht nur aufgrund der dann drohenden realen Gefahren, wenn man allein ist, sondern auch, weil das vegetative Nervensystem bei Ausschluss aus der Gemeinschaft in extrem seltenen Fällen so weit kollabieren kann, dass es sogar auch zum Herztod kommen kann.

Es lohnt sich also, unsere seelischen Grundbedürfnisse genauer unter die Lupe zu nehmen, denn nur wenn ich sie gut kenne, kann ich mich auch ausreichend um sie kümmern. Andererseits geht es darum, wie das Erfüllen dieser in uns allen grundlegend angelegten Bedürfnisse gelingen kann, wie wir bildlich gesprochen den Durst unserer Seele stillen können und dadurch ein besseres und zufriedeneres Leben führen, was unmittelbar auch unserer Mitwelt zugutekommt.

Ich selbst kann beispielsweise nicht empathisch zuhören, wenn mich Hunger oder Durst plagen. Wenn ich mich um die Befriedigung dieser basalen körperlichen Bedürfnisse kümmere, tue ich also auch meinem Gegenüber einen Gefallen. Das gilt auch für die Erfüllung der eigenen seelischen Grundbedürfnisse: Sind sie ausreichend gestillt, kann ich besser bei anderen Menschen sein!

Gleichzeitig steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Vielzahl psychischer Erkrankungen, wenn meine Grundbedürfnisse verletzt oder vernachlässigt werden. Klaus Gra-

we, der leider viel zu früh verstorbene Wissenschaftler und Psychologe, sieht darin sogar die wichtigste Ursache für die Entwicklung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen.² Der kanadische Arzt und Traumatherapeut Gabor Maté schreibt dazu: »In dieser Reihenfolge sind das Sicherheitsgefühl von Kindern, ihr Vertrauen in die Welt, ihre Beziehungen zu anderen und vor allem ihre Verbindung zu ihren authentischen Emotionen abhängig von der durchgängigen Verfügbarkeit *eingestimmter, nicht gestresster und emotional verlässlicher* Bezugspersonen. Je gestresster oder abgelenkter Letztere sind, desto instabiler wird die emotionale Architektur des kindlichen Geistes.«³

Und so wundert es nicht, dass es seit der Coronapandemie zu einer Zunahme an psychischen Erkrankungen kommt, weil vor allem das Kontroll- und das Bindungsbedürfnis durch eine massive Überbetonung des Schutzbedürfnisses Schaden genommen hatten. Betroffen waren und sind davon vor allem viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsenen sowie viele alte, kranke und pflegebedürftige Personen. Vor allem Erstere nutzten die digitale Welt als einen der wenigen Auswege. Wie wir schon länger wissen, führt dies allerdings meistens dazu, dass reale Beziehungen verloren gehen und damit zu noch mehr Einsamkeit.

Die hier beschriebene Polarität der Bedürfnisse hat mit Annäherungs- und Vermeidungsschemata zu tun, die unserem Verhalten zugrunde liegen. Dem Schutzbedürfnis während der Pandemie lag verständlicherweise die Vermeidung von Gefahren zugrunde, damit gingen Rückzug, Abschottung und Trennung einher. Wird dies einseitig und mit besonderer Vehemenz verfolgt, müssen die Bedürfnisse nach Nähe und Verbundenheit, und in ihrer Folge meist auch das Selbstwerterleben zurücktreten. Das

erhöht zunächst das Kontrollerleben. Mit steigender Unsicherheit und Angst geht jedoch auch dies verloren. Genau das erlebten viele in der Pandemie und aktuell auch durch die Zuspitzung von Kriegs- und Umweltgefahren.

Ich will damit keinesfalls sagen, dass die Corona-schutzmaßnahmen falsch waren, denn zumindest anfangs wusste keiner, wie tödlich das Virus tatsächlich ist. Hätten wir es mit einer Ebola-ähnlichen Form zu tun bekommen, hätten wir mit einer Sterblichkeit von bis zu 50 Prozent rechnen müssen. Das hatten wir im 14. Jahrhundert mit der Pest in Europa schon einmal!

Was politische Entscheidungsträgerinnen und -träger aber hätten tun müssen und in einer immer noch ausstehenden Aufarbeitung noch tun können, ist das Ausmaß der psychischen Belastung viel ernster zu nehmen. So laufen wir einer psychischen Pandemie von Ängsten, Depressionen und Posttraumatischen Belastungsstörungen mit einem viel zu kleinen psychosozialen Hilfsangebot noch Jahre hinterher.

Die seelischen Grundbedürfnisse sind fester Bestandteil unserer DNA. Deswegen finden sie sich auch in den neuronalen Schaltkreisen unseres Gehirns wieder. Sie werden feststellen, dass alle Grundbedürfnisse irgendwie miteinander verbunden sind und sich berühren. Ich stelle sie mir deswegen wie einen engen Kreis von Spielerinnen oder Spielern vor, die ganz fest aneinander glauben, sich gegenseitig Mut zusprechen und um einen Mittelpunkt versammelt sind: mein gutes Leben!

Welches die wichtigsten seelischen Grundbedürfnisse sind, haben einige Psychologen und Psychotherapeutinnen schon beschrieben. Letztlich liegt den allermeisten Psychotherapieschulen ein explizites Menschenbild zugrunde, das unsere seelischen Grundbedürfnisse im Blick

hat, weil es ihnen ja immer darum geht, etwas in Ordnung, ins Gleichgewicht zu bringen, was in Unordnung und im Ungleichgewicht ist. Vielleicht liegt sogar den großen sozialpolitischen Strömungen ein solches, auf Grundbedürfnisse bezogenes Menschenbild zugrunde. Denn sowohl der Gleichheitsgedanke des Kommunismus als auch der Selbstverwirklichungsgedanke des Kapitalismus, der dabei immer die Konsumbefriedigung im Sinn hat, fußen auf der Annahme von seelischen Grundbedürfnissen, deren Befriedigung uns glücklich machen soll. Vor allem die großen Tech-Konzerne des Silicon Valley beschäftigen schon lange Neurowissenschaftlerinnen und Neurowissenschaftler, die sehr gut wissen, wie sie menschliche Grundbedürfnisse in Produkte und eine entsprechende Werbung dafür verpacken können. Dass es ihnen dabei nicht um einen humanistischen Auftrag geht, sondern um Profit, ist offensichtlich!

Wer sich mit den psychischen Grundbedürfnissen beschäftigt, stößt unweigerlich und zu Recht auf Klaus Grawe, der sich in seinem letzten wichtigen, 2004 veröffentlichten Buch mit dem Titel *Neuropsychotherapie* ausführlich damit auseinandergesetzt hat. Grawe beschreibt vier seelische Grundbedürfnisse: Erstens Bindung, zweitens Kontrolle und Orientierung, drittens Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz und schließlich Lustgewinn und Unlustvermeidung. Anders als alle Vorgänger berücksichtigt er dafür erstmals neurobiologische Grundlagen und geht von unterschiedlichen neurologischen Schaltkreisen aus, die den jeweiligen Grundbedürfnissen zugrunde liegen. Insofern gilt sein Ansatz sicherlich als bahnbrechend und liegt auch meinen Ausführungen zugrunde.

Meine Sichtweise als praktizierender ärztlicher Psychotherapeut ist allerdings geprägt von einem bindungsorien-

tierten und traumatologischen Verständnis psychischer Entwicklung und leider allzu oft auch von den unterschiedlichen Ausprägungen psychischer Beschädigung, die Menschen widerfahren können.⁴ Auch deswegen wähle ich andere Schwerpunkte. Im Bedürfnis nach Schutz kann man sicherlich auch das wiederfinden, was Grawe Unlustvermeidung genannt hat. Allerdings scheint mir das Schutzbedürfnis umfassender und grundlegender zu sein, als dass man es »nur« als Vermeidungsverhalten verstehen sollte. Ohne Schutz geht schlicht nichts! Ohne Schutz hätten wir uns nicht fortpflanzen und weiterentwickeln können und könnten das bis heute nicht. Das betonen auch neuere psychologische Konzepte.⁵

Auch halte ich das Lustprinzip letztlich für ein zu kurz gekommenes Liebesbedürfnis. Oder um es umgekehrt zu formulieren: Die Erfahrung zu lieben und geliebt zu werden, ist die größte Lust. Schließlich haben die Erfahrungen von Lieben und Geliebtwerden viel mit Sinn-erfüllung zu tun, um die es uns hinter den vielen Lüsten des Lebens im Grunde geht. Dies hat schon Viktor Frankl in Abgrenzung zu Sigmund Freud postuliert, dem ich uneingeschränkt zustimme. Die Krisen unserer modernen Welt sind eben auch Sinnkrisen. Wir erleben – auch durch die zunehmende Abkehr von den großen Kirchen – einen Werte- und Orientierungsverlust, der nicht nur materialistischen Angeboten die Tür öffnet, sondern tatsächlich auch die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen erhöht. Das Bedürfnis nach authentischer Lebensgestaltung oder, wie ich es nennen möchte, Autorenschaft des eigenen Lebens, kommt bei Grawe ebenfalls nicht vor. Wir finden es allerdings in vielen humanistischen Psychotherapieansätzen und auch in der existenz-analytischen Sicht, die sich vor allem in der Nachfolge

von Frankl entwickelte (Irvin D. Yalom, Alfred Längle, Christoph Kolbe).

Authentizität ist deshalb so bedeutend, weil sie bereits sehr früh mit dem Bindungs- und Schutzbedürfnis konkurriert. Wenn ich als kleines Kind für meine manchmal verrückten Ideen, wilden Fantasien und kreativen Bedürfnisse ausgelacht oder zurückgepiffen wurde oder mir vielleicht sogar Liebesentzug oder Gewalt dafür drohten, habe ich sie rasch begraben. Manchmal so tief, dass nicht wenige Menschen gar nicht mehr wissen, was sie eigentlich wollen, weil sie nahezu perfekt darin geworden sind, sich unterzuordnen und anzupassen. Deswegen ist Authentizität vielleicht das versteckteste Grundbedürfnis, das es möglicherweise ganz neu oder wieder zu entdecken gilt.

Wenn Sie sich gerade fragen, ob Sie sich in der Vergangenheit oder momentan gut um Ihre Grundbedürfnisse gekümmert haben und kümmern, ist es nur zu verständlich, wenn Sie sich gar nicht so sicher sind. Denn die frühesten biografischen Erfahrungen bis zum etwa vierten Lebensjahr sind nicht explizit Erinnerung. In dieser Zeit allerdings haben wir bereits die entscheidenden Erfahrungen mit Bindung, Schutz, Kontrollerleben, Liebe und in Teilen auch mit dem Selbstwerterleben und der Authentizität gemacht. Dass wir es nicht (explizit) bewusst erinnern, heißt allerdings noch lange nicht, dass es nicht dennoch (implizit) in uns gespeichert ist. Unsere Wahrnehmung, unsere Gefühlsregulation, unser Verhalten uns selbst und anderen gegenüber ist nämlich zutiefst von diesen frühen Erfahrungen geprägt.

Somit lade ich Sie ein, sich mit Hilfe dieses Buches Ihren Grundbedürfnissen anzunähern, sie kennenzulernen und sich um sie zu kümmern. Denn unsere Seele

braucht genauso Futter wie unser Körper. Dass haben wir in der Regel allerdings nirgends gelernt. Welches Seelenfutter nährt und sättigt, damit wollen wir uns deswegen im Folgenden beschäftigen.