

Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

Was sind Bedürfnisse überhaupt?

In der Alltagssprache verstehen wir unter Bedürfnis das Verlangen nach etwas, was uns nötig erscheint. In der Psychologie wird sie definiert als ein „Zustand oder Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch, ihn zu beheben“ (Dorsch).

Individualbedürfnisse, wie das Bedürfnis nach Nahrung, sind unterschiedlich und erfordern dementsprechend einen individuell unterschiedlichen Weg des Umgangs.

Kollektivbedürfnisse hingegen, wie etwas das Bedürfnis nach Sicherheit können per definitionem nur von einer Gemeinschaft, wie zum Beispiel einem Freundeskreis oder einer Familie, befriedigt werden.



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

Bedürfnisse treten immer in Verbindung zueinander auf und können selten isoliert voneinander gesehen werden. Jedoch dürfen wir uns an ihnen orientieren und schauen, an welcher Stelle die Dringlichkeit, ein Bedürfnis zu erfüllen am höchsten ist.

Vorne an, die **Grundbedürfnisse**. Dazu gehören saubere Atemluft, sauberes Trinkwasser, ein sicherer Schlafplatz (Obdach), Erholung und Ruhe, Möglichkeit zur Selbstbestimmung, Kleidung, sowie Raum zur Reflexion und Orientierung.

Sie sind wichtig für ein möglichst nachhaltiges, gesundes Leben und Sterben.



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

Überlebenswichtig, und daher immer zu gewähren – selbst bei Strafe und Gefängnisaufenthalt – sind davon die **Existenzbedürfnisse**. Zu ihnen gehören neben Atemluft und Trinkwasser beispielsweise auch ausreichende Nahrung, Kleidung, Wohnraum und Medikamente.

Die reine Erfüllung dieser Existenzbedürfnisse sichert zunächst einmal jedoch nur das Überleben – für ein nachhaltiges, gesundes Leben und Sterben braucht es mehr.

Die Bedürfnisse eines Menschen hierarchisch zu strukturieren und sie nach dieser Struktur zu "befriedigen" macht wenig Sinn, denn gerade am Lebensende können sich die Prioritäten



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

der Betroffenen sehr schnell verändern und das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme rutscht sehr weit in den Hintergrund.

Viel wichtiger ist es, in jedem Moment neu hinzusehen und zu erkennen, was gerade am dringlichsten erscheint.

Leidet der Patient an Schmerzen oder Angst, ist sein Fokus ausschließlich darauf gerichtet und er keine Kapazitäten für Gespräche etc. So liegt es in unserer Verantwortung erst einmal einen Rahmen zu schaffen, in dem der Mensch sich sicher fühlt und wieder "Aufnahmefähig" ist.

Genauso wichtig sind an der Stelle meine eigenen unerfüllten Bedürfnisse.



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

Gern verlieren wir uns als "Helfende" in dem Blick darauf, was unser Gegenüber braucht. Uns selbst stellen wir permanent hinten an und bemerken oft erst zu spät, wie sehr es uns leer saugt. manchmal wissen wir nicht mal mehr, was unsere Bedürfnisse überhaupt sind. Was dazu führt, dass wir selbst langfristig körperlich und seelisch darunter leiden, wie auch die Qualität unserer Begleitungen. Damit ist niemandem geholfen.

In einem Begleitprozess, der nachhaltig und zielführend und vertrauensvoll gestaltet werden soll, ist es unerlässlich die Bedürfnisse **ALLER** Beteiligten in den Fokus zu rücken!

Merke: Aus einem leeren Kelch (Du) kannst du (anderen) nicht einschenken!



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

Was weder bedeutet, dass alle Bedürfnisse sofort erfüllt werden müssen noch, dass alle den gleichen Stellenwert haben.

Unsere zu Begleitenden sind von uns abhängig. Manchmal sind sie weder in der Lage, sich ihre Bedürfnisse selbst zu erfüllen, noch sie überhaupt zu verbalisieren.

Wir als Begleitende tragen also die Verantwortung dafür beide Seiten im Blick zu haben.

Du beginnst immer bei dir selbst, erkennst, was du gerade brauchst und kannst von dort aus einen mitfühlenden Perspektivwechsel zu deinem Gegenüber vornehmen.



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenimpuls II Bedürfnisorientierung

Das ist weder egoistisch, noch ignorant.
Nein, es ist sogar Voraussetzung und die
gesunde Basis.

Du entscheidest dich mit dem Blick auf dich
selbst, NIE gegen etwas oder jemand
anderen - du entscheidest dich FÜR DICH. In
dem Moment, wo du dich um dich kümmerst,
wo du dich wahrnimmst und erkennst,
machst du deinem Gegenüber ein Geschenk.
Niemand hat etwas von dir, wenn du an
seiner Seite auf dem Zahnfleisch krauchst.

Du bist die Gestalterin deines Lebens und
schließlich Gestalterin deiner Beziehungen.
Du bist diejenige, die vorlebt welchen Wert
es hat sich um sich selbst, seine Bedürfnisse
zu kümmern und in Verantwortung für sich
zu gehen.



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenaufgabe

Finde heraus welche Bedürfnisse du hast -
was sind deine Energiespender

Schließe deine Augen und erinnere dich
daran, wann du in deinem Leben zuletzt
wirklich glücklich warst.

Gibt es einen oder vielleicht mehrere
Momente, in denen du dieses pure Gefühl
von Freude oder Zufriedenheit hattest?

In denen du völlig im Moment warst und
sich eine Zuversichtlichkeit dir und dem
Leben gegenüber eingestellt hat?

Was hast du in diesen Momenten getan?
Was hat dazu beigetragen, dass es dir gut
ging?

Vielleicht helfen dir auch folgende Fragen:



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenaufgabe

Was sind deine Energiespender?

- wobei hatte ich das letzte Mal so richtig Freude / gute Laune?
- bei welcher Tätigkeit habe ich die Zeit völlig vergessen und sie ist nur so verflogen?
- nach welchem Erlebnis bin ich mit einem dicken Grinsen nach Hause gegangen
- wo konnte ich das letzte Mal so richtig abschalten
- was bedeutet Erholung für mich?
- was würde ich mir am liebsten mal gönnen?
- wenn ich einen Wunsch frei hätte, der etwas nur ganz für mich persönlich erfüllt, was würde ich mir wünschen?



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenaufgabe - Extra

Was sind deine Energiefresser?

Zusätzlich zu deinen Energiespendern ist es hilfreich auch deine Energiefresser zu kennen.

Klarer werden sie in jedem Fall, wenn du sie dir aufschreibst und sichtbar machst.

Notiere dir, welche Tätigkeiten du in den letzten Tagen ausgeführt hast. Wie hast du dich während und nach jeder Handlung gefühlt? Hat dir diese Tätigkeit Energie „gegeben“ oder „geraubt“? Am besten merkst du das, wenn du die Übung über mehrere Tage machst. So kannst du deinen Alltag ganz bewusst erleben und nach jeder Tätigkeit kurz inne halten, um deine seelische und körperliche Verfassung zu erspüren.



Modul - Wahrnehmen & Hinhören

Wochenaufgabe - Extra

Hilfe annehmen und einfordern
Vertrauen schenken und Prioritäten setzen

Diese Liste hilft dir dabei ins Bewusstsein
zu kommen.

Über dieses Bewusstsein kannst du
anschließend überlegen, an welcher Stelle
du die "Fresser" warten lassen, umgehen
oder gar streichen kannst - wo liegen deine
Prioritäten?

(Mach das ganz in Ruhe für dich - das ist
kein Teil der Wochenaufgabe)

Wo kannst du Hilfe annehmen und von
wem kannst du sie vielleicht sogar
einfordern.

DU DARFST, DENN DU BIST WICHTIG!

