

Gefühle – Bedürfnisse – Wut und Ärger

Die grundlegende Funktion von Gefühlen ist es, uns zu motivieren, für die Erfüllung unserer Bedürfnisse zu sorgen. Das Wort "Emotion" bedeutet im ursprünglichen Sinn, dass wir uns "heraus" bewegen (emovere [lat.] = bewegen, herausbewegen), und wir mobilisiert werden, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Wenn wir also ein Bedürfnis nach Nahrung haben, erleben wir ein Gefühl, dass wir als "Hunger" bezeichnen. Dieses Gefühl regt uns an, uns in Bewegung zu setzen, um unser Bedürfnis nach Nahrung zu befriedigen.

- Körperliche Grundbedürfnisse (auch biologische Grundbedürfnisse genannt): Atmung (saubere Luft); Wärme (Kleidung); Trinken (sauberes Trinkwasser); Essen (gesunde Nahrung); Schlaf (Ruhe und Entspannung)
- Sicherheit: Unterkunft/Wohnung; Gesundheit; Schutz vor Gefahren; Ordnung (Gesetze, Rituale)
- Soziale Beziehungen: Freundeskreis, Partnerschaft, Liebe, Nächstenliebe, Sexualität, Fürsorge, Kommunikation

Bedürfnis nach: Passendes Gefühl, wenn das Bedürfnis unerfüllt ist:

Atmung erstickendes Gefühl/Angst

Wärme Frieren/Angst

Trinken Durst/Angst

Schlaf Müdigkeit/Angst

Sicherheit Angst

Beziehungen Alleinsein/Angst

Angst (ja sogar Todesangst) kann sich hinter all diesen, Grundbedürfnissen entwickeln, wenn sie unbefriedigt bleiben.

Es ist die natürliche Funktion von Gefühlen, uns anzuregen, die Erfüllung unserer Bedürfnisse in Gang zu setzen!!! Wut und Ärger werden hingegen dann ausgelöst, wenn wir von unseren Gefühlen abgelenkt sind, und stattdessen unseren Gedanken folgen. Wir sind dadurch nicht mehr mit unseren Bedürfnissen in Kontakt, die uns natürlicherweise motivieren würden, uns um die Bedürfniserfüllung zu kümmern. Wie bereits gesagt, entstehen Wut und Ärger dann, wenn wir über die Fehlerhaftigkeit von anderen Menschen, oder auch uns selbst, nachdenken. Dadurch wird die Energie von der Bewegungsmotivation, die Bedürfnisse zu erfüllen, weggeführt. Die Energie verfolgt nun das Ziel, Menschen zu verurteilen und zu bestrafen.

Die Gedanken trennen uns also von unseren Gefühlen und Bedürfnissen ab.

Die GFK (Gewaltfreie Kommunikation) geht von der Grundannahme aus, dass Wut und Ärger durch Bewertungen, Forderungen, Urteile und Kritik entstehen.

Wut und Ärger basieren auf Gedankengängen, die anderen Menschen und auch sich selbst schlechte Motive für ihre Handlungen oder Fehlerhaftigkeit in ihrem Verhalten unterstellen.

Wenn wir mit Hilfe der GFK lernen wollen mit unserer Wut umzugehen, dann ist der erste Schritt, uns bewusst zu werden, dass der **Auslöser** unserer Wut und unseres Ärgers nicht gleichbedeutend mit der Ursache ist. Also nicht das, was andere Menschen tun macht mich wütend, sondern vielmehr etwas in mir selbst, das darauf reagiert, was die Menschen um mich herum tun. Die **Ursache** meiner Wut liegt also in meinem Inneren, und deshalb muss ich lernen, den **Auslöser von der Ursache zu unterscheiden**.

Alle Gefühle, die in mir entstehen, haben nie etwas mit dem Gegenüber zu tun. Sie werden vom Gegenüber nur ausgelöst. Die Ursache für meine Gefühle und für meine Wut befindet sich jedoch ausschließlich in mir. Wir sind die "Opfer" unserer festgefahrenen Denkmuster durch Erziehung, Prägungen, Vorurteile, Beurteilungen, Glaubenssätze, Manipulationen usw. Wir müssen uns bewusst werden, dass wir in Begriffen denken, die das Handeln anderer Menschen analysieren und wir sie als fehlerhaft abstempeln. Wenn wir der Wut auf den Grund gehen, werden wir immer auf solche interpretierenden Gedanken stoßen. Die Ursache unserer Wut oder unseres Ärgers handelt immer von unerfüllten Bedürfnissen, die sich hinter den verurteilenden Gedanken verstecken. Und über diese unerfüllten Bedürfnisse, (vielleicht bereits aus der Kindheit) springt dann immer das gleiche verurteilende Programm bzw. Denkmuster an. Wir müssen die Kenntnisse über unsere Bedürfnisse erweitern. Mit einem größeren Wortschatz für Bedürfnisse können wir auch leichter mit den Bedürfnissen hinter den Urteilen, die uns verärgern, in Kontakt treten.

Es ist also wichtig, die hinter unserer Wut stehenden Gefühle zu erkennen z.B. traurig, schmerzhaft, ängstlich, erschrocken, frustriert. Dadurch können wir die Bedürfnisse hinter den Gefühlen viel besser wahrnehmen, um anschließend dem anderen das Bedürfnis in Form einer Bitte zu unterbreiten. Ob sie vom anderen erfüllt wird, bleibt dabei offen. Wir haben aber immer die Chance, uns unsere Bedürfnisse selbst zu erfüllen.

Folgende Schritte sind also hilfreich:

- 1) Aufsteigende Wut (Auslöser) untersuchen und bei sich die Ursache finden.
- 2) Das Gefühl untersuchen, benennen, um dann das Bedürfnis dahinter zu entdecken.
- 3) Den anderen bitten, das Bedürfnis zu erfüllen. Oder Wege finden es uns selbst zu erfüllen.

*Freie Auszüge aus dem Buch: Was deine Wut dir sagen will von M. B. Rosenberg
(Marion Sigmund)*