

Happy Hour

Silke Franzen

Happy Hour

Wie wir gesund und gestärkt
persönliche Krisen durchstehen

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51481-9 Print
ISBN 978-3-593-44863-3 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44864-0 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2021. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: © shutterstock, ZenStickers

Satz: DeinSatz Marburg UG | tn

Gesetzt aus: Minion Pro, Myriad Pro und Le Cochin BQ

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe sind ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-1001).

Gedruckt auf Papier aus zertifizierten Rohstoffen (FSC/PEFC).

Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Einleitung	9
Happy Hour?	9
Die drei Etappen der Krise	12
Erste Etappe BREAKDOWN	
Aus dem Nest gefallen	15
Einschneidende lebensverändernde Ereignisse	15
Bin ich noch normal?	16
Wo hört die Normalität auf?	22
Zweite Etappe STABILITY	
Die erste Fähigkeit Unabänderliche Reaktionen annehmen ..	33
Es ist, wie es ist	33
Drei Bereiche – veränderbar, vielleicht veränderbar und unveränderbar	37
Radikale Akzeptanz	42
Die zweite Fähigkeit Aus dem Teufelskreis der hinderlichen Gedanken kommen	49
Ungebetene Gäste	49

Wie ist das überhaupt mit dem Denken?	50
Denkfehler: Parasiten im Kopf	51
Die dritte Fähigkeit Dem Grübelkabinett entkommen	70
Grübel ich noch, oder denke ich schon?	70
Was heißt Grübeln?	72
Der Unterschied zwischen Denken und Grübeln	78
Die vierte Fähigkeit Umgang mit Emotionen in der Krise	92
Zu viel Gefühl?	92
Schlafgemach, Mandelkern und Seepferdchen	94
Welche Funktionen haben unsere Emotionen?	99
Innere Auslöser von Emotionen	100
So bekommen Sie Ihre Gefühle in den Griff	109
Die fünfte Fähigkeit Mit Humor Distanz bekommen	117
Humor hilft ernsthaft	117
Das wäre doch gelacht, aber was ist nun eigentlich Humor genau?	122
Wie können Sie Humor während Ihrer Krise erzeugen?	123
Was darf Humor?	125
Miteinander lachen – die soziale Komponente des Humors	126
Wissenschaftliche Untersuchungen	127
Passt denn Humor jetzt zur Krise?	130
Die sechste Fähigkeit Den Blick auf die eigenen Stärken richten	134
Ich bin super	134
Was sind eigentlich Ressourcen?	136

Die siebte Fähigkeit Wege zur Achtsamkeit finden	142
Im Hier und Jetzt und nicht im Wenn und Aber	142
Die achte Fähigkeit In der Krise Glücksmomente suchen	154
Happy Hour	154
Die neunte Fähigkeit Helfen und sich helfen lassen	171
Kevin allein zu Haus	171
Was ist so schwierig beim Helfen?	175
Auch Helfen macht glücklich	184
Die zehnte Fähigkeit Zuversicht finden	192
Mit Sicht in die Zukunft	192
Optimismus oder Zuversicht?	193
Vielleicht können wir der Zuversicht ja ein bisschen nachhelfen?	195
Was gibt Ihnen Zuversicht?	198
 Dritte Etappe RESET	
Klar Schiff machen	203
Ballast über Bord werfen	203
Mit voller Kraft voraus	206
Danksagung	215
Anmerkungen	218
Die Autorin	222

Einleitung

Happy Hour?

Die »glückliche Stunde«: Wie passt sie zur Krise? Ist das nicht ein etwas merkwürdiger Titel für dieses Buch? Ganz und gar nicht. Um dies zu verstehen, werden wir uns kurz näher mit dem Glück beschäftigen. Was ist Glück überhaupt? Es gibt verschiedene Formen des Glücks, denn Glück ist nicht gleich Glück.

»Da hast du aber noch mal Glück gehabt«, sagen wir, wenn jemand mit dem Schrecken davongekommen ist. Beim »Glück haben« und der »Glückssträhne« geht es um den Zufall. Den können wir meist nicht aktiv herbeiführen. Im Englischen heißt es »lucky«. Bei einer Glückssträhne ist jemand länger mit diesen Zufällen gesegnet. Über dieses Glück reden wir hier nicht.

Beim »Glücklichsein« und den »Glücksmomenten« geht es mehr um das Befinden, darum, sich wohlfühlen im Leben. Und dafür können wir aktiv etwas tun. Glücksmomente können wir herbeiführen, sie haben etwas mit unserer Aufmerksamkeit und unserer Haltung zu tun. Statt unser Glück an den Lottogewinn zu koppeln, freuen wir uns über kleine Dinge: über die Sonnenstrahlen, die bei einem Waldspaziergang durch die Baumkronen fallen, den Freund, der uns ein Lächeln schenkt, den schön gedeckten Tisch. Im Englischen spricht man von »happy«. Dieses Glück ist mit »Happy Hour« gemeint. Denn gerade solche Glücksmomente braucht es in Krisen, wie wir noch sehen werden. Ein glücklicher Mensch muss nicht immer Glück haben, er kann auch ohne Zufall glücklich sein.

Viele sind auf der Suche nach dem dauerhaften Glück. Sie sind ganz unglücklich, weil sie nicht ständig glücklich sind. Doch gelingt das überhaupt? Unser Gehirn ist gar nicht dafür gemacht, ununterbrochen Glück zu produzieren. Glück ist ein flüchtiger Zeitgenosse. Seine erwachsene Schwester heißt Zufriedenheit. Zufriedenheit dauert länger an als nur einen kurzen Moment, sie ist langfristiger angelegt. Und dabei meine ich Zufriedenheit im positiven Sinne: mit dem »eigenen Sein und der eigenen Situation im Frieden«, im Einklang mit sich selbst. Erreichbar wird diese Zufriedenheit unter anderem durch die Wahrnehmung vieler kleiner Glücksmomente. Auch oder gerade während einer Krise.

Nur zwei Buchstaben brauchen wir, um rasch aus dem Glück ein Unglück zu machen. Doch auch andersherum kann es schnell gehen: Vermeintliches Unglück kann zum Glück werden. So wie bei Mrs M.: Am »11. September« war ich am Flughafen Frankfurt, um Fluggäste zu unterstützen, die nicht wie geplant fliegen konnten, da der Luftraum nach dem Angriff auf das World Trade Center komplett geschlossen war. Mrs M. war besonders verzweifelt. Sie erzählte mir, dass ihr Freund im »World Trade Center« arbeite. Wir versuchten ihn anzurufen, doch wir erreichten ihn nicht. Wir probierten es wieder und wieder. Sie berichtete mir, dass sie in drei Wochen heiraten wollten. Endlich, nach Stunden des Wartens, ging er ans Telefon: Er hatte an diesem Morgen einen Autounfall auf dem Weg zur Arbeit. Nur ein paar Schrammen und ein Blechschaden. Doch genug, um ihn so aufzuhalten, dass er an diesem Morgen nicht rechtzeitig zur Arbeit kam. Das Unglück wurde hier zum Glück für die beiden, ihre Familien und Freunde.

Wie ist das aber mit dem Glück, wenn die Krise tatsächlich richtig zuschlägt? Viele sind ganz erschrocken über sich selbst, wenn sie während einer persönlichen Krise auch hin und wieder Glücksmomente verspüren. Besonders dann, wenn eine Person in ihrem Umfeld verstorben ist. So saß Herr B., dessen Frau sieben Wochen vorher gestorben war, ganz betrübt vor mir und berichtete, dass er den Tag zuvor »ganz kurz mal glücklich« gewesen sei. Er habe sich so gefreut, dass die Schneeglöckchen in seinem Garten aufgegangen seien. Und nun frage er sich, was er für ein Mensch sei, wenn er in einer

so schweren Zeit Glück empfinde. Er war ganz unglücklich über sein kurzes Glück.

Doch genau darum geht es auch in Krisen: um Glücksmomente. Die darf, ja sollte man sich erlauben, gerade, wenn es einem schlecht geht. Kleine Momente des Glücks bedeuten kurze Pausen, Augenblicke der Entspannung, um durchzuatmen, Kraft zu tanken von dem Leid. Man kann nicht die ganze Zeit traurig und verzweifelt sein. Glücksmomente gilt es, aktiv zu erzeugen. Suchen Sie bewusst nach solchen Augenblicken – egal wie es Ihnen gerade geht.

Mit diesem Wissen können wir uns nun der Krise zuwenden. Wenn ich in diesem Buch über Krisen rede, ziehe ich manchmal zur besseren Verdeutlichung Katastrophen wie Flugzeugabstürze, Tsunami oder Erdbeben als Beispiele aus meiner persönlichen Erfahrung bei verschiedenen Kriseneinsätzen heran. Solche Ereignisse sind aber verhältnismäßig selten. Deswegen meine ich mit Krisen hier vor allem diejenigen Erlebnisse, die häufiger vorkommen: Entlassungen, Arbeitslosigkeit, schwere Krankheiten, Erziehungsprobleme, Trennungen, Verkehrsunfälle, ungewollte Kinderlosigkeit. Im Buch finden Sie Arbeitsblätter und Übungen, die auf all diese Situationen anwendbar sind und die Sie mit Blick auf Ihre persönliche Krise bearbeiten können. Die Unterlagen sind in größerem Format mit mehr Platz auch als kostenlos downloadbares Workbook verfügbar.

Schauen wir uns die »Krise« noch einmal genauer an: Ursprünglich kommt das Wort aus dem Griechischen (*krisis*). Es bedeutet übersetzt »Scheidung, Entscheidung«. Zunächst wurde das Wort als Fachwort in der Medizin verwendet und bezeichnete den Wendepunkt einer Krankheit: Hier entschied sich, ob es weiter bergab oder endlich wieder bergauf ging. Im Laufe der Jahre wurde das Wort dann allgemeiner gebraucht.

In unserem Zusammenhang bedeutet dies, dass unser Leben mit dem Eintreten einer Krise eine Wendung erfährt. Doch oft geht es auch um eine »Entscheidung«: Wir können darauf Einfluss nehmen, wie diese Wendung unser Leben verändert. Mit diesem Buch möchte ich Sie bei guten Entscheidungen, einer guten Wendung in Krisen unterstützen. Sie haben mehr in der Hand, als Sie denken.

Die drei Etappen der Krise

Auf dem Weg durch die persönliche Krise stehen uns **drei Etappen** bevor. Als **erste Etappe** kommt der Zusammenbruch (Breakdown). Der Boden wird uns unter den Füßen weggerissen, wir straucheln, unsere Welt gerät ins Wanken: Wir fallen aus unserem warmen, kuscheligen Nest. Damit soll sich das erste Kapitel dieses Buches beschäftigen. Was passiert? Welche Reaktionen sind normal? Wie können wir erkennen, dass wir nicht nur gestrauchelt, sondern sogar gefallen sind?

In der **zweiten Etappe** ist es wichtig, wieder stabil zu werden, um psychisch gesund aus der Krise herauszukommen. Diese Fähigkeit der Stabilisierung haben wir in uns, wie das englische Wort »stability« schön zeigt. Die Fähigkeit (*ability*) ist schon in der Stabilität (*stability*) enthalten. Wie wir wieder ins Gleichgewicht kommen können, damit beschäftigt sich der zweite Teil des Buches. Alle darin beschriebenen Methoden sind wissenschaftlich fundiert und kommen zum größten Teil aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie werden zehn zentrale Fähigkeiten kennenlernen, die Ihnen auf dem Weg durch die Krise helfen. Mit deren Hilfe können wir wichtige Fragen im Umgang mit der Krise beantworten, unter anderem: Was machen wir, um das Geschehene zu akzeptieren? Wie geht man mit den eigenen Gedanken um? Was machen wir, wenn wir vor lauter Grübeln gar nicht mehr klar denken können? Gibt es in der Krise auch etwas zu lachen? Haben wir überhaupt Ressourcen?

Danach kommt der Neuanfang (Reset), die **dritte Etappe**. Wir müssen uns neu auf unser Leben, auf ein etwas verändertes, vielleicht auch auf ein ganz anderes Leben einstellen. Was möchte, was muss ich dabei über Bord werfen? Welche Prioritäten möchte ich zukünftig in meinem Leben setzen? Was ist mir wichtig? In Krisen können bekanntlich auch Chancen liegen. Damit beschäftigt sich der dritte Teil. Ihnen den Weg durch die drei Etappen Ihrer Krise einfacher zu machen: Das ist das Ziel dieses Buches.

Erste Etappe

BREAKDOWN



Aus dem Nest gefallen

Einschneidende lebensverändernde Ereignisse

Nur ein Wimpernschlag und alles ist mit einem Mal anders. Noch eben schien unsere Welt sicher und vertraut. Auch wenn wir vielleicht hier und da mal gehadert haben, war es doch irgendwie angenehm und beruhigend. Plötzlich fühlen wir uns hilflos, wir sind verunsichert, erleben uns als verletzt und fremd in der Welt. Wir sind herausgefallen aus unserem Nest, erkennen uns selbst, die anderen, die Welt nicht mehr wieder. Wir möchten zurück. Noch nie haben wir unser altes Leben so geliebt.

Wir denken zumeist, dass wir immun sind gegen Schicksalsschläge und in einer sicheren vorhersagbaren Welt leben. Unglücke und Krisen finden woanders statt. Das ist auch gut so und gesund, denn sonst würden wir in ständiger Angst leben. Doch niemand von uns ist vor einschneidenden lebensverändernden Ereignissen geschützt. Persönliche Krisen gehören zum Leben dazu. Die Situationen können so vielfältig sein wie das Leben selbst: die Diagnose, die uns von einem Arzt bei einer Routineuntersuchung mitgeteilt wird; die Kündigung unseres Arbeitsvertrages, die plötzlich und unerwartet auf unserem Schreibtisch liegt; der eigene Partner, der uns ohne Vorwarnung verlässt; die Nachricht, dass unsere Eltern bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen sind; der Einbruch in unserem eigenen Haus oder ein Virus namens Covid-19, von dem wir noch nie gehört haben und das unser eigenes Leben stark einschränkt.

Doch was immer wir auch erleben, unser Kopf schützt uns zunächst vor der Wucht des ganzen Aufpralls. Die Gewissheit des Ereignisses

dringt erst allmählich in unser volles Bewusstsein. Tröpfchenweise gibt es den Schrecken für uns frei. Vor der vollständigen Erkenntnis drängen sich Gedanken auf, die der eigenen Beruhigung dienen sollen: »Der Arzt hat die Unterlagen verwechselt«; »Der Chef meint es mit der Kündigung gewiss nicht ernst«; »Bei dem Verkehrsunfall muss es sich um eine Verwechslung handeln, gibt es nicht viele Autos der gleichen Marke und Farbe?«; »Das ist sicherlich ein Missverständnis, das sich ganz schnell aufklären wird«; »Ein so kleines Virus kann doch nicht wirklich so viel Schaden anrichten«; »Mich wird das Ganze sowieso nicht betreffen«; »Es wird schon nicht so schlimm sein«. Wir wissen, dass es schlimme Krankheiten, Kündigungen, Scheidungen, Unfälle, Pandemien und andere Katastrophen gibt. Aber normalerweise gehen wir immer davon aus, dass der Schrecken anderen passiert.

Die erste Selbstberuhigung dauert meist nur einige Sekunden, manchmal hält sie auch länger an. Unser Kopf fungiert als Airbag vor der Realität. Danach kommt der Schock, wir realisieren, dass die katastrophale Nachricht wirklich wahr ist. Wir spüren zunächst eine innere Leere, fühlen nichts, wirken nach außen hin fast emotionslos. Doch die Gefühle lassen nicht allzu lange auf sich warten: Je nachdem was passiert ist und in welchem Ausmaß oder wie wir betroffen sind, spüren wir früher oder später beispielsweise Angst, Verzweiflung, Wut, Traurigkeit, Schuld. Alles gleichzeitig oder auch nacheinander. Nach einiger Zeit werden auch körperliche Reaktionen spürbar wie beispielsweise Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, erhöhte Wachsamkeit, Schlafstörungen oder auch Interessenverlust und Rückzug.

Bin ich noch normal?

Normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse

Ist das normal? Viele sind aufgrund ihrer Reaktionen völlig verunsichert. Sie haben das Gefühl, doppelt gestraft zu sein. Ihnen ist nicht nur das Unfassbare widerfahren, sie erkennen auch sich selbst und ihre eigenen

Empfindungen nicht mehr wieder. Sie kennen beispielsweise Konzentrationsschwierigkeiten und Schreckhaftigkeit nicht von sich. Alles fühlt sich irgendwie »falsch« an. Besonders auch dann, wenn sie Wut verspüren (etwa auf einen Angehörigen: »Warum ist er gestorben und lässt mich allein?«), sich schuldig fühlen (»Warum habe ich mich nicht mehr angestrengt und noch mehr Überstunden gemacht?«) oder sich selbst anklagen (»Hätte ich gesünder gelebt, hätte ich die Krankheit nicht bekommen«). So erschüttert uns nicht nur das Geschehen selbst, sondern auch unsere eigene Reaktion darauf – letztere manchmal noch mehr als das Ereignis selbst. Wir haben ein zusätzliches Problem: Zu der Katastrophe kommt noch die Verunsicherung über die eigene Reaktion hinzu, wir trauen uns selbst nicht mehr über den Weg, fordern von uns, dass wir doch eigentlich stärker sein müssten. Somit verlieren wir den Glauben daran, dass wir in schwierigen Situationen selbst etwas bewirken können und fühlen uns zunehmend hilflos. In der Psychologie spricht man davon, dass die Erwartung an unsere Selbstwirksamkeit beeinträchtigt wird.

Diese Reaktionen sind völlig normal, die meisten Menschen empfinden nach einem solchen Ereignis so. Allerdings fühlt es sich für uns selbst nicht normal an, da die Situation und ihr Erleben neu sind. Wären sie alltäglich, könnten wir auch besser damit umgehen. Diese Information ist schon ein erster wichtiger Schritt, um das Erlebte besser einordnen zu können. So haben wir eine Sorge weniger: Die Situation ist unnormal, unsere Reaktion darauf schon – wir sind normal!

Die psychischen Grundbedürfnisse

Sicher ist, dass wir durch eine Krise in unseren Grundfesten erschüttert werden. Der Psychologe Klaus Grawe hat vier neurobiologisch fundierte und wissenschaftlich anerkannte psychische Grundbedürfnisse aufgestellt.¹ Das sind das Bedürfnis nach **Orientierung und Kontrolle**, nach **Lustgewinn und Unlustvermeidung**, nach **Bindung und Zugehörigkeit** sowie nach **Selbstwerterhöhung**. Alle unsere Grundbedürfnisse dienen evolutionär dem Überleben jedes Einzelnen und unserer Art. Dies ist auch heute noch unser übergeordnetes Ziel. Unser Orga-

nismus befindet sich noch immer auf Steinzeitniveau, in den vergangenen 2,6 Millionen Jahren hat er sich kaum verändert. Für unser Gehirn laufen wir noch immer im Lendenschurz und mit einer Keule durch die Gegend. Auch unser Körper hat nichts davon mitbekommen, dass wir in einer »zivilisierten« Gesellschaft leben und antwortet auf manche unserer Verfehlungen mit dem, was wir Zivilisationskrankheiten nennen. Unter Übergewicht litten unsere Vorfahren zumindest nicht.

Unsere körperlichen, biologischen Grundbedürfnisse sind uns meist präsent, und wir merken schnell, wenn diese nicht befriedigt sind. Wenn wir Hunger haben, essen wir; wenn wir Durst haben, trinken wir etwas; wenn wir nicht atmen können, ringen wir nach Luft; wenn uns kalt ist, ziehen wir etwas an; haben wir eine Nacht durchgemacht, versuchen wir in der nächsten, etwas mehr Schlaf zu bekommen. Die psychischen Grundbedürfnisse sind ähnlich präsent, werden nur oft nicht so bewusst wahrgenommen. Es gilt als oberstes Prinzip, dass diese psychischen Grundbedürfnisse in einer möglichst guten Balance zueinander stehen. Grawe nennt dies das Konsistenzprinzip. Verspüren wir ein Ungleichgewicht zwischen den Bedürfnissen oder ist auch nur eines von ihnen bedroht, wird unser psychisches Wohlbefinden beeinträchtigt, und es kann sogar zur Entwicklung von psychischen Störungen kommen.

Was sind nun die vier psychischen Grundbedürfnisse?

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Zusammenhänge zu verstehen, Ursache und Wirkung der eigenen Handlungen nachvollziehen zu können, war besonders in der Steinzeit wichtig. Dies hat uns vorangebracht, so wurden Werkzeuge entwickelt, das Feuer nutzbar gemacht und vieles mehr, was unser Überleben zunehmend sicherte. Dieses Bedürfnis, die Welt zu verstehen, ist in uns allen angelegt. Denken Sie nur an die endlosen »Warum«-Frageketten von kleinen Kindern, die sich nicht mit einem »Darum« als Antwort abspesen lassen, sondern sofort weiterfragen: »Warum darum?« Ereignisse möchten wir vorhersagen und auch beeinflussen können. Es ist wichtig für uns zu wissen, dass wir mit unserem eigenen Verhal-

ten und unseren Entscheidungen für uns bedeutende Ziele erreichen können. Das führt zu einer hohen Erwartung an unsere Selbstwirksamkeit: Wir können selbst etwas tun, haben unser Schicksal in der eigenen Hand. Dies gibt uns auch Orientierung, wir wissen, wo es langgeht. Wir mögen es nicht, wenn wir das Steuerrad aus der Hand geben müssen. Das ruft große Unsicherheit und zuweilen auch ein Gefühl der Ohnmacht hervor. Ist etwas nicht so, wie wir es kennen, suchen wir nach einer Erklärung. Unser Ziel bei Unstimmigkeit ist, unsere Kontrolle wiederherzustellen.

Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Wir streben danach, Freude zu empfinden, das Leben zu genießen. Wir möchten angenehme Emotionen haben und vermeiden tendenziell Dinge, die uns unangenehm sind. So ist es auch wichtig für uns, Aufgaben zu haben, in denen wir aufgehen, in denen wir uns nicht über- oder unterfordert fühlen. Wenn wir nicht (mehr) wissen, was uns Spaß macht, nur noch (ungeliebte) Pflichten haben, nur noch Unangenehmes erleben, fühlen wir uns unausgeglichen und können dadurch auch krank werden. Aber können wir immer nur Spaß haben? An einem schön gemähten Rasen können wir uns nur erfreuen, wenn wir uns aus unserem bequemen Liegestuhl erheben und den Rasenmäher hervorholen. Hier ist es besonders wichtig, eine gesunde Balance zwischen Lust und Unlust zu finden und aufrechtzuerhalten.

Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit

Dies ist eines der bedeutendsten Bedürfnisse. Als Steinzeitmensch war es überlebenswichtig, andere Menschen um sich herum zu haben. Aus der Gruppe ausgestoßen zu werden, auf sich allein gestellt zu sein, war ein Todesurteil. Auch heute noch brauchen wir andere Menschen, um uns wohlfühlen, um überleben zu können. Wir wollen zu einer Familie, zu einer Gruppe gehören, wir benötigen mindestens einen guten Freund, von dem wir Unterstützung und Geborgenheit bekommen. Jemanden, den wir um Rat fragen, dem wir uns anvertrauen können.

Werden wir von anderen ausgegrenzt, hat das einen äußerst negativen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Ein drastisches Beispiel dafür, wie wichtig unser Bindungsbedürfnis ist, zeigt der sogenannte »Waisenkindversuch« von Friedrich II., dem Staufer – ein Experiment, welches heute zum Glück so nicht mehr möglich wäre. Er wollte herausfinden, welche Sprache uns angeboren ist. So ließ er Säuglinge von Hebammen mit ausreichend Nahrung und Flüssigkeit versorgen, die biologischen Grundbedürfnisse wurden somit befriedigt. Den Hebammen war es jedoch verboten, mit den Säuglingen zu sprechen und mit ihnen zu kuscheln. Das Bedürfnis nach Bindung wurde somit nicht erfüllt. Alle Kinder starben. Das Experiment zeigte, wenn auch unbeabsichtigt, dass die Erfüllung der biologischen Grundbedürfnisse nicht zum Überleben ausreicht. Das gilt für Erwachsene übrigens ebenso wie für Kinder.

Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung

Uns allen geht es so: Wir wollen von anderen anerkannt und respektiert sein, möchten in dem, was wir tun, bestätigt werden. Wir freuen uns über Wertschätzung von anderen. Es ist wichtig für uns, dass wir unseren eigenen Wert spüren, uns selbst etwas zutrauen und uns als kompetent erleben. Klaus Grawe sagt, dass es sich hierbei um ein »spezifisch menschliches Bedürfnis« handelt:² Bei Tieren findet es sich nicht. Um ein Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung zu verspüren, muss man in der Lage sein, über sich selbst nachzudenken. Bewegen wir uns dauerhaft in einem Umfeld, das uns nichts zutraut und uns vermittelt, dass wir nicht gut sind, ist unser Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bedroht. Das kann im schlimmsten Fall so weit führen, dass wir uns selbst nichts mehr zutrauen und unseren eigenen Wert infrage stellen.

Alle unsere psychischen Bedürfnisse lassen sich einem dieser vier psychischen Grundbedürfnisse zuordnen. Wir fühlen uns nur wohl, wenn diese im Gleichgewicht sind. Durch eine Krise können gleich mehrere unserer Grundbedürfnisse bedroht werden. Durch das Geschehen haben wir scheinbar unsere **Kontrolle verloren**. Es geschieht etwas, das