

Emotionale Bedürfnisse

Die Schematherapie geht davon aus, dass jeder Mensch über fünf angeborene emotionale Grundbedürfnisse verfügt. Werden Grundbedürfnisse frustriert, entstehen unangenehme Gefühle, die man meist im Sinne einer Anpassungsleistung durch ein bestimmtes Verhalten (z.B. Vermeidung) versucht abzumildern.

1. Bedürfnis nach sicherer Bindung

In einem sicheren Bindungshafen erfährt man Nähe, Konstanz, Verfügbarkeit, Zuverlässigkeit und nährenden Zuwendung. Man fühlt sich geborgen, sicher, geliebt, angenommen und zugehörig.

2. Bedürfnis nach einem stabilen Selbstwert (sich als autonome, kompetente Person mit eigener Identität erleben)

Man darf sich aus seinem sicheren Bindungshafen auch mal entfernen und eigenständig die Welt entdecken und seine eigenen Erfahrungen machen darf. Man darf sich ausprobieren, man darf Fehler machen und darf an diesen Erfahrungen wachsen und lernen.

3. Bedürfnis nach realistischen Grenzen und Selbstkontrolle

Man erlebt sein Gegenüber als authentisch. Das Gegenüber äußert seine Bedürfnisse und Interessen, bringt diese in die Beziehung ein. Es wird dann gegenseitig abgewogen und ein Kompromiss gefunden. So werden eigenen Bedürfnissen und Interessen natürliche Grenzen gesetzt. Das Finden dieser Kompromisse ermöglicht Integration in eine Gemeinschaft, sie ermöglicht die Entwicklung von Selbstverantwortung und Impulskontrolle

4. Bedürfnis nach freiem Ausdruck von Gefühlen und Emotionen

Gefühle dürfen in all ihren Facetten angemessen ausgedrückt werden. Sie werden ggf. von außen validiert. Hinter unangenehmen Emotionen steht meist ein unbefriedigtes Bedürfnis. Auch angenehme und ausgelassene Gefühle dürfen offen gelebt werden. Die Gefühle in all ihrer Vielfalt auszudrücken ist wichtig und in Ordnung.

5. Bedürfnis nach Spontanität und Spiel

Man darf ausgelassen sein, Spaß haben, auch mal Quatsch machen. Man darf genießen und sich treiben lassen und auch mal ziellos sein.

(sich auch mal stundenlang in eine Sache vertiefen, auf dem Weg von A nach B jedes Steinchen und Halmchen bewundern und sich auf den Moment einlassen).