

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: 1 Bedürfnis erhöhen

Autor: [Manorainjan Holzapfel](#)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---|
| Hilf dem Erzähler zu sehen, wo sein Bedürfnis steht..... | 1 |
| Gegenprobe..... | 1 |
| Rückbesinnung..... | 2 |
| Erhöhungen..... | 2 |
| Schlüsselworte..... | 3 |
| Erkennen..... | 4 |
| Anerkennen..... | 4 |
| Verantwortung übernehmen..... | 4 |
| Mitteilen/veröffentlichen..... | 4 |
| Weitere Erhöhungen..... | 5 |

Es gibt sicher viele mögliche und sinnvolle Inhalte und Strukturen für eine Bitte an sich selbst. In diesem Info geht es ausschließlich um die Erhöhung eines Bedürfnisses. Ich sage ausdrücklich nicht: **Ein Bedürfnis wieder beleben**, oder ähnliche gequirlte Scheiße, denn unsere Bedürfnisse sind integraler Bestandteil unseres Wesens. Wir können sterben, nicht unsere Bedürfnisse. Wir sterben, wenn unsere Bedürfnisse in zu großem Umfang nicht erfüllt werden. Wir, die Wesen, können ermatten und in ein Koma fallen. Unsere Bedürfnisse sind immer da, so lange wir existieren. Aber unsere Bedürfnisse sind uns nicht immer bekannt oder bewusst. **Es ist die Aufgabe unserer Gefühle, uns selbst auf den jeweiligen Erfüllungsgrad unserer eigenen Bedürfnisse hin zu weisen.** Aber wir sind in der Lage unsere Gefühle zu unterdrücken, zu ignorieren oder falsch zu interpretieren. Wir können unsere Bedürfnisse nachhaltig verdrängen. Das verringert unsere Bedürfnisse aber nicht, sondern macht sie nur für uns selber unsichtbar. Sie sind dann genau so vorhanden, wie vorher, nur weniger sichtbar. Sie zu erfüllen ist genau so wichtig, wie vorher, nur schwieriger. **Über Sinn & Zweck der Verdrängung von Bedürfnissen schreibe ich in diesem Info nichts.** Hier beschreibe ich den umgekehrten Weg, die **Erhöhung: die Zurücknahme der Verdrängung.**

Hilf dem Erzähler zu sehen, wo sein Bedürfnis steht

Grundsätzlich könnte der Prozess mit mehreren Bedürfnissen durchlaufen werden. Aber es handelt sich um eine Übung. Deswegen ist es erforderlich, es sich möglichst einfach zu machen und sich auf grundlegende Prinzipien zu konzentrieren. Wer nicht in der Gruppe übt, sondern **außerhalb** der Gruppe **anwendet**, kann gerne mit mehreren Bedürfnissen sein Glück versuchen.

Gegenprobe

Wenn im Prozess der Selbsteinführung also **genau ein Bedürfnis** heraus gearbeitet wurde, wird eine „Gegenprobe“ gemacht. Bitte den **Erzähler**, sich vorzustellen,

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinfühlung: 1 Bedürfnis erhöhen

das gewählte Bedürfnis wäre bei ihm erfüllt. Optional kannst Du ihn fragen, woran er das erkennen würde, was dann anders wäre. Hilf ihm, sich möglichst gut in die gedachte Situation hinein zu versetzen. Frage ihn ob er die Angelegenheit dann noch als Konflikt betrachten würde. **Empfindet** der Erzähler unter diesen Bedingungen den Konflikt als gelöst, ist das Bedürfnis bestätigt.

Rückbesinnung

Um dem Erzähler zu helfen, zu sehen auf welcher Stufe sein Bedürfnis tatsächlich steht, ist es erforderlich, nun den alten **Stand** abzufragen. Da durch den Selbsteinfühlungsprozess das Bedürfnis hervorgeholt wurde, ist es höchst wahrscheinlich, dass der aktuelle **Stand** nicht mehr dem **Stand** entspricht, den das Bedürfnis zum Zeitpunkt des Konfliktes hatte. Ohne Hilfestellung würde sich ein unerfahrener Erzähler einbilden, dass der momentane (vorübergehend erhöhte) **Stand** der tatsächliche **Stand** wäre. Diese verzerrte Wahrnehmung würde zu erheblichen und vielleicht fatalen Fehlern in der Erhöhung führen und den ganzen Prozess sabotieren. Der Vorgang der Gegenprobe verstärkt diese Fehlerquelle zusätzlich. Also bitte den Erzähler nun, sich wieder in den "alten" Zustand zurück zu versetzen und sich zu überlegen, in wie weit er sich genau dieses Bedürfnisses zum Zeitpunkt des akuten Konfliktes bewusst war. Der alte **Stand** ist die Position, von der aus das Bedürfnis erhöht werden könnte.

Erhöhungen

Dieser Arbeitsschritt zwischen dem 3. und 4. GfK-Schritt, ist noch eine Unterscheidung, die aber keine der bekannten 4 **Schlüsselunterscheidungen** ist und auch kein eigenständiger GfK-Schritt, sondern spezifischer Teil des 3. GfK-Schrittes in der Phase der Selbsteinfühlung. Hier geht es darum, festzustellen, auf welcher Ebene das Bedürfnis sich derzeit befindet, welchen **Stand** es hat, welchen Freiheitsgrad (im Gegensatz zum Ausmaß der Verdrängung) es also grade hat und sich demzufolge zu entscheiden, welchen Freiheitsgrad es in Zukunft haben soll, auf welchen **Stand** es gehoben werden soll. Welche Stufe wäre folgerichtig die nächst höhere, und ist der **Erzähler** bereit, diesen Schritt zu gehen? Dabei ist die Unterscheidung wichtig, wo das Bedürfnis stand, bevor es zu dem gerade bearbeiteten Konflikt kam. Verdrängte, „vergessene“ Bedürfnisse werden durch den Prozess der ersten 3 Schritte rein Gedanklich wieder erinnert. Das bedeutet aber nicht, dass verdrängte Bedürfnisse damit nachhaltig rehabilitiert wären. Die Freude über das wiederentdeckte Bedürfnis hält meist nicht lange an. Deshalb muss das Arbeitsergebnis dieses Schrittes durch die **Bitte an sich selbst** gefestigt werden, obwohl das in diesem Moment dem **Erzähler** überflüssig erscheinen mag.

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: 1 Bedürfnis erhöhen**Schlüsselworte**

Die unterstrichenen Worte sind die Schlüsselworte, die beispielsweise benutzt werden können, um die Bitte **handelbar** zu machen. Hier geht der Prozess augenscheinlich in den 4. Schritt über, weil schon von Bitten die Rede ist. Um leicht verständliche Beispielsätze formulieren zu können, führe ich die Schlüsselworte schon an dieser Stelle ein obwohl sie ganz klar Teil der Bitte, also des 4. Schrittes der GfK sind. Die Notwendigkeit der Schlüsselworte ergibt sich aus der Forderung der GfK, dass eine Bitte sowohl handelbar als auch im "Jetzt" sein soll. Beim Sonderfall der Bitte an sich selbst, insbesondere dem Sonderfall dass es bei dieser Bitte um eine **Erhöhung** eines Bedürfnisses gehen soll, handelt es sich um eine Bitte eine kognitive Handlung an sich selbst vorzunehmen. Diese Handlung ist nicht virtuell (nur gedacht) sondern kognitiv (im Geist). Das ist ein elementarer Unterschied. Auf jeden Fall ist es keine physische Handlung. Die Frage ist also, was eine kognitive Handlung ist, um diese Bitte "handelbar" zu machen. Diese Frage muss dem Erzähler vorgelegt werden. Es kann individuell sehr verschieden sein, was subjektiv als eine kognitive Handlung angesehen wird.

Ein anschauliches Beispiel für eine kognitive Handlung ergibt sich aus ihrer Negation, aus dem Grund, warum sie überhaupt notwendig wurde: Dass ein Bedürfnis überhaupt verdrängt wurde, ist in vielen Fällen die Folge von Verboten. Die Verbote, die Eltern ihren Kindern aussprechen, wirken als kognitive Handlungen in den Kindern. Das Kind, dass sich dem Verbot der Eltern unterwirft, lässt es in seinen Geist herein und verbietet sich derart selbst etwas. So können Gefühle oder Bedürfnisse verdrängt werden. Eine Erlaubnis ist die kognitive Handlung, die ein Verbot aufhebt und somit eine Verdrängung rückgängig machen kann. Sich etwas erlauben wäre in so einem Falle also ein funktionierendes **Schlüsselwort** um ein Bedürfnis auf einen höheren **Stand** zu bringen. In so fern der **Erzähler** selber keine **Schlüsselworte** findet, kann der **Empathische Zuhörer** ihm z.B. sich erlauben vorschlagen und ihn fragen, ob für den **Erzähler** erlauben eine kognitive Handlung ist, eine Handlung in seinem Geist, die einen nachhaltigen Unterschied zwischen vorher und nachher macht. Im Allgemeinen liefern die Details der Erzählung des Konfliktes deutliche Hinweise auf das passende **Schlüsselwort**.

Der Zweck des **Schlüsselwortes**, das man gerne (mit positiver Konnotation!) als semantischen Trick verstehen kann, ist auch die "Vergegenwärtigung" der Bitte, also der Versuch, die Bitte in die Gegenwart zu bringen um sie von "frommen Wünschen", Hoffnungen und Erwartungen an die Zukunft zu unterscheiden. Die bisher am häufigsten benutzten Erhöhungen werden hier einzeln dargestellt:

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: 1 Bedürfnis erhöhen***Erkennen***

Wenn sich die Person vor dem Prozess der Existenz dieses Bedürfnisse noch nicht bewusst war, bzw. es verdrängt oder vergessen hatte, besteht die erste mögliche Erhöhung darin, zu erkennen, dass sie das Bedürfnis hat. "Ich bitte mich, mein Bedürfnis nach <BEDÜRFNISWORT> zu erkennen." Das ist ein wertvoller Akt der Selbsterkenntnis.

Anerkennen

Wenn die Person im Grunde zwar wusste, dass sie das Bedürfnis hatte, aber nicht damit einverstanden war, so ein Bedürfnis zu haben, liegt die Erhöhung darin, anzuerkennen, dass dieses Bedürfnis rechtmäßiger, normaler oder gesunder Teil von ihr ist, bzw. dass dieses Bedürfnis seine Berechtigung hat. "Ich bitte mich, mein Bedürfnis nach <BEDÜRFNISWORT> anzuerkennen."

Verantwortung übernehmen

Die nächste Stufe ist i.d.R. die Übernahme der Verantwortung für die Erfüllung des Bedürfnisses. Auch bei Bedürfnissen, die ganz und gar danach aussehen, dass sie nur von Anderen erfüllt werden können (z.B. Unterstützung), entlassen uns diese Umstände nicht aus der Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse: "Ich bitte mich, für die Erfüllung meines Bedürfnisses nach <BEDÜRFNISWORT> die Verantwortung zu übernehmen."

Mitteilen/veröffentlichen

Wir können etwas für die Erfüllung eines unserer Bedürfnisse tun (im Sinne einer Konsequenz daraus, dass wir die Verantwortung übernommen haben), indem wir anderen mitteilen, dass wir dieses Bedürfnis haben. Z.B. "Ich bitte mich, anzuerkennen, dass es der Erfüllung meines Bedürfnisses nach <BEDÜRFNISWORT> dient, wenn ich anderen mitteile, dass ich das Bedürfnis nach <BEDÜRFNISWORT> habe." Das kann auch zusammen mit „Verantwortung übernehmen“ in einer Erhöhung, einer Bitte geschehen. Durch so eine Erhöhung wird, im übertragenen Sinne, das weggesperrte Bedürfnis nicht nur freigelassen, sondern vor der Öffentlichkeit rehabilitiert.

Hier wird deutlich, dass es einen Unterschied zwischen **Schlüsselwort** und **Erhöhung** gibt: **Schlüsselwort** ist anerkennen und **Erhöhung** ist "mitteilen". Die Mitteilung ist eine Angelegenheit der Zukunft und für sich genommen also nicht "im Jetzt" und somit keine GfK-Bitte. Aber "jetzt" kann ich anerkennen, dass so eine Mitteilung nützlich für mich, für die Erfüllung meines Bedürfnisses ist. Das meinte ich vorhin mit "semantischer Trick". Wir sind diesem Trick bei Rosenberg bei der

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: 1 Bedürfnis erhöhen

Bitte an einen anderen begegnet, wenn darum gebeten werden soll, in der Zukunft etwas zu tun. Dann wird darum gebeten, sich mitzuteilen, ob man "jetzt" die Bereitschaft verspürt, eine bestimmte Handlung (Strategie) in der Zukunft auszuführen, wie man sich "jetzt" fühlt, wenn man hört, dass man darum gebeten wird, später etwas zu tun.

Natürlich kann und sollte man sich auch selbst fragen, wie man sich bei dem Gedanken fühlt, z.B. jemandem mitzuteilen, dass man ein bestimmtes Bedürfnis hat. Die innere Antwort auf diese innere Frage ist die Grundlage dafür, ob man auch bereit ist, den jeweiligen Schritt zur Erhöhung des Bedürfnisses jetzt zu gehen. **Aber diese Antwort ist nicht der Schritt selbst.** Sich bei der Idee daran gut zu fühlen ist nicht das gleiche, wie den Schritt auch zu gehen. *Selber essen macht fett!* Und wenn einem das Wasser im Munde zusammen läuft, wenn man an etwas leckeres denkt, macht das noch nicht fett! Oder, wie die Buddhisten nicht müde werden zu erzählen: "Der Finger, der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond." Das Symbol ist nicht das Konkrete. Auch diese Unterscheidung ist elementar.

Weitere Erhöhungen

Welche Formen es gibt, ein Bedürfnis zu erhöhen, ist individuell verschieden, von Bedürfnis zu Bedürfnis unterschiedlich und auch sonst eine Frage von noch zu machender Erfahrung und Entwicklung. **Dazu kann es keine abschließende und vollständige Liste geben.** Hier sind Kreativität und Einfühlungsvermögen gefragt. Bei schwierig zu erfüllenden Bedürfnissen, für die alle o.g. Erhöhungen schon durchgeführt wurden, ohne in der Sache entscheidenden Erfolge gehabt zu haben, kann es für manchen „Harmoniesüchtigen“ eine überspringens-würdige Hürde darstellen, die Bereitschaft aufzubringen, für die Erfüllung zu **kämpfen**.

Frieden ist das Ergebnis von Kampf.
Kampf ist nur für die Mutigen.
Mut kommt von der Erkenntnis der Wahrheit.
Wahrheit wird durch Meditation realisiert.

Acarya Bhuvaneshvarananda Avadhuta

Eine Sammlung von Schlüsselwörtern steht noch aus. Bedürfnisse können u. a. auch begrüßt werden, oder willkommen geheißen. Auch kann man den "Ruf" eines Bedürfnisses bei sich verbessern, wenn man anerkennt, dass es viele Strategien oder Personen gibt, es zu erfüllen, und dass diese Personen die **Wahl** haben.