



Von Frauke Heimbrock

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Die Intervention „Zwei-Faktor-Authentisierung für Bedürfnisse“ ist vor allem hilfreich für Menschen, die keinen guten Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen haben.

Die Zwei-Faktor-Authentisierung z.B. im Online-Banking kennen wir als ein Verfahren, mit dem wir uns schützen können, damit z.B. Passwörter nicht ausgespäht werden können. Es geht also darum, einen Vorgang abzusichern. Ums Absichern geht es auch hier. Bedürfnisse wahrnehmen kann sich für manche Personen bedrohlich anfühlen. Wenn ich z.B. das Bedürfnis wahrnehme „ich möchte mehr Zeit für mich haben“ kann es sein, dass ich als nächstes anfangen mich zu fragen, ob Menschen in meinem Umfeld etwas dagegen haben, das zu Konflikten führen könnte, etc. Für manche Personen entsteht hier bereits ein so unangenehmes Gefühl, dass sie lieber von vornherein diesen äußeren und inneren Konflikt vermeiden, indem sie erst gar keine Bedürfnisse wahrnehmen. Um hier in Therapie und Coaching erstmal Schutz und Sicherheit herzustellen, können wir die Zwei-Faktor-Methode anwenden.

Material:

Im Verlauf der Intervention hilft es, die Grenze zwischen den zwei Faktoren sichtbar zu machen. Dazu können wir als Therapeut*in oder Coach z.B. auf ein Flipchart zwei Kästchen zeichnen. In das linke zeichnen wir ein Auge (Bedürfnis wahrnehmen), in das rechte eine Hand (Handlung in Bezug auf das Bedürfnis). Dazwischen zeichnen wir einen dicken senkrechten Strich. Das gleiche kann man auch am Boden darstellen und z.B. ein Seil o.ä. dazwischen legen und den/die Klient*in einladen, zwischen den Feldern hin und herzugehen. Wichtig ist, dass die Grenze zwischen den zwei Faktoren deutlich zu erkennen ist.

Anleitung für Klient*innen:

Worum geht's eigentlich? Es geht darum, Bedürfnisse in zwei Schritten anzugehen, nämlich erstmal in dem Schritt „Wahrnehmen“, deshalb das Auge, und dann in einem völlig getrennten zweiten Schritt „Handeln“, was mache ich damit? Die Hand steht fürs Tun, fürs Handeln.

Wieso ist es nützlich, das so auseinander zu nehmen? Stellen Sie sich mal Folgendes vor: Sie sind in einer S-Bahn unterwegs. Sie haben eine relativ lange Fahrt, also jetzt nicht nur die üblichen 4 Minuten, von einer Station zur überüberübernächsten. Und in dieser Bahn gibt es keine Toilette und Sie stellen fest, ich muss mal. Sie haben das Bedürfnis erkannt, Sie haben auch erkannt, ich werde das jetzt gerade hier nicht lösen können, wird doch ein bisschen dauern. Jetzt ist es für viele Menschen eine gute Strategie, sich abzulenken, also zu sagen, das Bedürfnis ist eigentlich nicht da, ich gucke mir das jetzt nicht so genau an. Für diese Situation macht das auch sehr viel Sinn.



Wenn wir uns aber andere Situationen anschauen, wie z.B. das Bedürfnis „ich möchte mehr Zeit für mich haben“, dann kommen wir schnell in einen inneren Konflikt (soll ich mich darum kümmern, soll ich das ansprechen) oder auch einen äußeren Konflikt (andere Personen, die es betrifft, haben vielleicht entgegenstehende Bedürfnisse). Wenn wir zur Vermeidung dieses Konflikts jetzt hier Ablenkung benutzen (das Bedürfnis ist gar nicht da, ich sehe das gar nicht) habe ich zwar erstmal keinen Konflikt, was mich entlastet. Das Problem entsteht dann, wenn ich diese Strategie langfristig jeden Tag, jede Woche, jeden Monat anwende. Denn dann habe ich keine Möglichkeit mehr, überhaupt eigene Bedürfnisse zu erfüllen – selbst die, bei denen es vielleicht ganz einfach gewesen wäre. Diese Strategie, sich die eigenen Bedürfnisse gar nicht anzuschauen, dient erstmal unserem Schutz, handelt uns dann aber wieder Probleme ein, weil wir uns nicht mehr gut versorgen können. Der Stress entsteht durch die innere Anforderung „jedes Bedürfnis, das ich wahrnehme, muss ich auch versorgen bzw. ich muss immer etwas damit tun“. Solange diese Anforderung besteht, haben wir eben keine Trennung zwischen Bedürfnis wahrnehmen (Auge) und Handlung in Bezug auf das Bedürfnis (Hand).

Wenn wir uns jetzt erlauben, Bedürfnisse erstmal einfach nur anzuschauen, und uns dabei die Erlaubnis geben können „ich muss damit gar nichts machen“, können wir ohne Druck und ganz in Sicherheit einfach schauen „Was ist mein Bedürfnis? Was hätte ich gerne?“ Dabei können wir ganz aus der Zensur rausgehen und auch rausgehen aus der ganzen Bewertungsfalle („Das ist unrealistisch/Das kann ich mir nicht leisten/Das macht xyz nie mit...“ etc.).

Wenn wir uns das Bedürfnis ganz in Ruhe angeschaut haben, können wir in einem vollkommen getrennten Schritt schauen: Was möchte ich mit dem Bedürfnis tun? Und die Antwort darf auch sein: „Nichts!“ Auch das darf meine Entscheidung sein. Es geht darum, sich selbst wieder zu stärken, und das tun wir, indem wir uns erlauben, die Bedürfnisse anzuschauen, und dann erlauben, wie wir mit ihnen umgehen wollen – ganz eigenständig und autonom. Wir können dabei feststellen, dass wir manche Bedürfnisse gleich erfüllen können, wir können auch feststellen, manche Bedürfnisse brauchen etwas mehr Zeit, oder wir stellen ein Bedürfnis hinter etwas anderem zurück – alles möglich und alles erlaubt.

Wenn Sie für sich mit der Zwei-Faktor-Lösung die Verpflichtung aufgelöst haben, dass jedes Bedürfnis erfüllt/erstritten/umgesetzt werden muss, können Sie ganz in Ruhe und ohne Druck oder Angst jedes Bedürfnis anschauen. Deshalb ist es so wichtig, diese 2 Schritte getrennt voneinander zu vollziehen. Das ist eine Sache, die man üben und trainieren kann.

Sie können das jetzt und hier mal ausprobieren, indem Sie einfach mal in sich reinhören und gucken: Jetzt in diesem Moment, was registrieren Sie bei sich selbst für Bedürfnisse? Das kann so etwas sein wie: ‚Ich würde mir gerne mal etwas zu trinken holen.‘ Das kann so etwas sein wie: ‚Ich glaube, ich brauche mal ein offenes Fenster.‘ Vielleicht haben Sie gerade das Bedürfnis nach Gesellschaft, möchten gerne mit jemandem Kontakt aufnehmen. Einfach mal nur in sich reinhorchen und gucken: „Was nehme ich denn wahr? Was nehme ich wahr an Wünschen, an Bedürfnissen, die jetzt gerade da sind?“

Und wenn Sie sich dafür ausreichend Zeit genommen haben, dann können Sie als Nächstes schauen: „Das, was ich jetzt gerade festgestellt habe an Bedürfnissen, was mache ich jetzt damit? Gibt es welche, die ich jetzt sofort erfüllen kann und möchte? Gibt es welche, die ich zu einem späteren Zeitpunkt erfüllen kann und möchte?“ Ich empfehle Ihnen, das regelmäßig zu üben. Diese Sache wird immer leichter, je öfter wir sie tun. Wenn ich mich daran gewöhne, regelmäßig nach meinen Bedürfnissen zu schauen und wenn ich das tun kann in der Sicherheit, dass ich nicht verpflichtet bin, irgendwas damit zu tun, dann wird es immer leichter und immer routinierter. Und dann macht es auch keine Angst mehr. Denn letzten Endes entsteht diese Strategie, sich Bedürfnisse nicht anzuschauen, ja aus einer Angst heraus. Aus der Angst: „Vielleicht bin ich gar nicht in der Lage, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Vielleicht bin ich nicht in der Lage, für mich einzustehen. Vielleicht kann ich den Konflikt, der daraus entsteht, wenn ich jemandem sage, was ich möchte, nicht aushalten und um das alles zu vermeiden und um diese Angst zu vermeiden, gucke ich es mir einfach gar nicht an.“

Sie können sich an der Stelle selbst entlasten, indem Sie das aufteilen in die zwei Faktoren und indem Sie sich immer wieder selbst sagen: „Ich muss damit nichts machen, ich darf es mir aber trotzdem anschauen und ich darf Wünsche haben.“ Und an der ein oder anderen Stelle werden Sie davon überrascht sein, wie leicht es ist, sich um ein Bedürfnis zu kümmern und wie leicht es ist, sich einen Wunsch zu erfüllen. Wenn man erstmal anfängt, diese Türen aufzumachen, wenn man erstmal anfängt, sich das anzuschauen und sich diese Erlaubnis zu geben, kann das ungeheuer entlasten.

Weitere Methoden, die das Leben leichter machen finden Sie in Frauke Heimbrocks Podcast „Einfach.Besser.Jetzt.“