

13

Bedürfnisse befriedigen: Wünsche sind Grundlage der Selbstverwirklichung

Jeder Mensch strebt nach „Glück“. Mancher übersieht dabei allerdings, dass ohne klare Zielsetzung das Scheitern bereits programmiert ist. Wie können Sie aber Ihre ureigensten Wünsche erfüllen, Ihre Selbstverwirklichung erreichen und sich selbst begaben?

Während der letzten Jahrzehnte hat sich unsere Gesellschaft im Wesentlichen auf die Erfüllung unserer materiellen Bedürfnisse konzentriert. Die Sättigung – zum Teil Übersättigung – auf diesem Gebiet hat die seelischen Bedürfnisse, zuerst zaghaft und nunmehr immer deutlicher, in den Vordergrund gerückt.

Diese Bedürfnisse werden mit „Persönlichkeitsentfaltung“ und „Selbstverwirklichung“ bezeichnet. Es gibt mittlerweile eine umfangreiche Literatur dazu. Viele Texte verwirren und irritieren jedoch:

- Wie soll ich mein Selbst finden, das ich angeblich verwirklichen will?
- Was ist in meiner Persönlichkeit noch zusammengefaltet, das ich zur Entfaltung bringen will?

Unsere Wünsche sind verschüttet

Muss ich mir das vom Psychotherapeuten sagen lassen? Oder vom Seelsorger? Vom Lehrer? Vom Chef, von den Eltern, von den Kollegen, vom Ehepartner? Wer sagt mir das? Wer hilft mir? Die vorhandene Literatur häufig bestimmt nicht.

Dr. Gustav Großmann fand jedoch einen Weg: Er erkannte aus seinen Erfahrungen, dass unsere ureigenen Wünsche zeigen, was unser eigentliches Selbst ist, das wir verwirklichen wollen. Mit ihrer Hilfe erkennen wir, was in unserer Persönlichkeit noch nicht entfaltet ist.

Dies alles wäre jedoch ganz einfach, wenn unsere ureigenen Wünsche, die unserem Persönlichkeitswesen und unserem Selbst entsprechen, nicht verschüttet wären. Sie sind verschüttet von den vielen guten Ratschlägen der Erzieher und der uns formenden Umwelt. Um diesen Schutt wegzuräumen und darunter die das Wesen unserer Persönlichkeit bestimmenden ureigensten Wünsche zu finden, braucht es methodisches Vorgehen.

Persönliche Wünsche sind der „Inhalt der Seele“

Dazu möchte ich eine Erfahrung im Zusammensein mit Dr. Gustav Großmann berichten: Ich habe ihn einmal darauf angesprochen, wie er die Begriffe Körper, Geist und Seele definieren würde. Über die Definition von Körper und Geist waren wir uns recht schnell einig. Jedoch den Bereich Seele sah ich als nicht konkret fassbar an. Ich brachte meine Meinung zum Ausdruck, wonach dies einfach eine fiktive Begriffsschöpfung des Menschen sei, ohne konkreten, praxisbezogenen Inhalt. Dr. Großmann meinte dazu aber:

„Stellen Sie sich die Seele des Menschen als leere Hülle oder als leeren Schmuckbehälter vor – wenn der Mensch zur Welt kommt. Die ersten Lebenserfahrungen in Verbindung mit seinen Erb-Prägungen lassen in diesem Menschen eigene Wünsche entstehen. Ein Verlangen nach irgendwelchen materiell-körperlichen oder ideell-seelischen Bedürfnisbefriedigungen entsteht. So entsteht der Inhalt seiner Seele. Es sind seine ureigenen Wünsche, die aus eigenen ersten Mangelserfahrungen heraus geprägt werden. Selbstverständlich entscheiden dabei seine Erbanlagen, wie sehr er einzelne Mängel empfindet oder nicht und welche Wünsche ihm bei diesen Mangelerscheinungen entstehen. Bei mangelnder Antriebsmotorik entstehen nur schwache oder gar keine Wünsche, bei stärkerer persönlicher Motorik dagegen starke und intensive Wünsche. So sind also die persönlichen Wünsche der Inhalt der Seele.“

Wünsche machen die Persönlichkeit eines Menschen aus

Diese Wünsche sind es aber auch, die das Selbst eines Menschen ausmachen, seine Persönlichkeit. Eine nicht entfaltete

Persönlichkeit, das ist ein Mensch, der sich seine Wünsche nicht erfüllen kann oder sich wesentliche Wünsche noch nicht erfüllen konnte. Ein Mensch, der Selbstverwirklichung ersehnt, hat demnach seine Wünsche noch nicht oder nur zu einem geringen Teil realisieren können. So zeigen also unsere Wünsche, was „Selbstverwirklichung“ und „Persönlichkeitsentfaltung“ für uns sind.

Wünsche sind individuell wie ein Fingerabdruck

Die Wünsche eines jeden Menschen sind unterschiedlich und individuell, wie auch jeder Fingerabdruck sich von dem eines anderen Menschen unterscheidet. Selbst Wünsche, die mit gleichen Worten und Sätzen, also mit gleichem Ausdruck formuliert werden, haben für jeden Wünschenden eine andere Bedeutung und besitzen eine unterschiedliche Intensität.

Es ist demzufolge nicht möglich, dass einem ein Berater Selbstverwirklichungspläne vorzeichnet und die ideale Persönlichkeitsentfaltung aufzeigt. Diese Ziele und diese Entfaltungsmöglichkeiten muss jeder selbst erarbeiten. Hier setzt nun das HelfRecht-System an. Doch bevor Sie konkrete Arbeitsempfehlungen erhalten, noch einige Gedanken.

Wünsche zeigen, wohin das Unterbewusstsein uns steuert

Die Psychologie hat uns aufgezeigt, wie sehr unsere Emotionen, unsere Instinkte, unser Unbewusstes die Steuerungskräfte für unser Handeln sind. Die Unsicherheit, in der viele Menschen heute leben, liegt darin begründet. Denn sie wissen nie genau, wie sie in irgendeiner Situation handeln, entscheiden oder reagieren, weil sie meinen, ihr Unbewusstsein nicht steuern zu können.

Dr. Gustav Großmann hat uns bewiesen, wie einfach das doch ist: Wenn ich konkret meine ureigensten Wünsche und die persönlich ersehnten Wunscherfüllungen kenne, dann weiß ich auch immer, wohin mein Unbewusstsein mich steuert. Meine Emotionen und meine emotionalen Reaktionen werden dann dahin zielen, dass ich mir meine unbewussten

Wünsche erfülle. Alles, was dem zuwiderläuft, werde ich ablehnen, dagegen werde ich mich wehren. Was mich zu den Wunscherfüllungen voranbringt, werde ich dagegen annehmen. Wenn ich mit einem sogenannten „starken Willen“ in Entscheidungssituationen anders entscheide und anders handle, also gegen ureigenste persönliche Wünsche, so stellen sich Missstimmung, Unbefriedigtsein und Unglücklichsein ein: das Gegenteil von Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentfaltung. Nur konkrete Informationen über meine eigenen Wünsche zeigen mir, wohin mein Unbewusstes mich steuert und wie ich mich in Entscheidungssituationen jeweils verhalten werde.

Legen Sie eine Liste Ihrer innigsten Wünsche an

Und nun zur methodischen Arbeit: Sie ist letztlich nichts anderes als die Detailbearbeitung eines Punktes Ihrer persönlichen Situationsanalyse. Meine Empfehlung lautet:

Legen Sie eine Liste Ihrer Wünsche an, damit Sie anhand dieser Liste die Erfüllung Ihrer Wünsche als Liebhaberei betreiben können. Diese Aufstellung soll Ihre innigsten persönlichen und ureigenen Wünsche enthalten. Schreiben Sie Wünsche nieder, deren Erfüllung Ihnen das Leben lebenswert macht und die Ihnen Sinn für Ihr Leben geben.

Damit Ihre Liste möglichst vollständig und lückenlos ist: Ergänzen Sie sie um die Wünsche, die sich Ihnen als Antwort auf folgende Fragen ergeben:

- Was ist für mich Glück?
- Worüber könnte ich glücklich sein?
- Wie kann ich intensive Glückserlebnisse haben?

Den Begriff „Glück“ sollten Sie dabei nicht als Zufallsglück verstehen, sondern als Glückserlebnis nach erfolgreicher Arbeit an der Realisierung eines Wunscherfüllungszieles. Als Erfolgsglück also, das nur der erlebt, der nach intensiv geplanten und engagiert durchgeführten Aufgaben einen Erfolg als Ergebnis genießen kann.

Bringen Sie zum Ausdruck, was Ihnen der Wunsch bedeutet

Anschließend geben Sie jedem Wunsch Ihrer Liste auf jeweils einem eigenen DIN-A4-Blatt den vollkommensten Ausdruck. Legen Sie in ihn alle Ihre Gefühle und alle Ihre Emotionalität hinein, denn Sie beschreiben diesen Wunsch ja nur für sich selbst. Deshalb können und sollen Sie all das zum Ausdruck bringen, was Ihnen dieser Wunsch bedeutet, welche Empfindungen, Gefühle und Regungen für Sie mit diesem Wunsch und seiner Erfüllung verbunden sind.

Auf diese Weise entsteht Ihre „Bibel“, das Buch Ihrer Wünsche. Diese Wünsche sind Ihr Lebenssinn, Ihr Lebensinhalt. Dafür lohnt es sich für Sie, zu leben, zu schaffen und sich zu engagieren.

Überarbeiten Sie schließlich alle Ihre Wünsche und Glücksförmulierungen nach folgendem Gesichtspunkt:

- Wem biete ich konkret welchen Nutzen, wenn ich diesen Wunsch erfülle, dieses Ziel verwirkliche?

Je mehr Nutzen Ihre Tätigkeit oder Wunscherfüllung einzelnen Menschen oder Gruppen Ihrer Mitmenschen bietet, desto wirksamer und erfolgreicher werden Sie Ihre Wünsche realisieren können. Dabei können Sie neben den materiellen Erträgen auch noch Anerkennung und Wertschätzung genießen.

Machen Sie sich Ihre drei stärksten Wünsche bewusst

Anschließend setzen Sie in der Wünsche-Liste Prioritäten, so dass Ihnen Ihre drei stärksten Wünsche bewusst werden. Dies sind die drei Wünsche, für die Sie sich besonders engagieren würden und wofür Sie das HelfRecht-System einsetzen wollen.

Überlesen Sie dann Ihren nächsten Monatszielplan, Ihren Jahreszielplan, Ihren Periodenzielplan und Ihren Lebenszielplan. Prüfen Sie, ob in diesen Zielen Ihre Wünsche integriert sind. Sind Ihre wesentlichen und bedeutendsten Wünsche erfüllt, wenn Sie diese Ziele erreicht haben?

Lebenserfolg und Lebensglück werden Sie nur erleben, wenn Ihre rationalen Zielplanungen die Erfüllung Ihrer urpersönlichen Wünsche beinhalten. Wenn also Ihre Zielplanungen mit Ihren Wunscherfüllungen identisch sind.

Lassen Sie sich für diese Abstimmung Zeit. Suchen Sie dafür eine gute Stimmung, eine ideale Atmosphäre, eine ideale Umgebung.

Es ist ein hoher Anspruch, Ihre Zielplanungen mit Ihren Wünschen in Einklang zu bringen. Ein Anspruch, den Sie vor allem am Anfang der Arbeit mit unserem System nur schwer erfüllen können. Sie können Ihren bisherigen Lebensweg nicht plötzlich abbrechen und ganz anders verlaufen lassen. Es gilt vielmehr, „die Kurve herauszubekommen“, die Sie ohne allzu viel Reibungsverlust in einen neuen Zielkurs einschwenken lässt.

Diese Kurve müssen Sie richtig bemessen, damit Sie dabei keinen Unfall bauen, damit Sie nicht ins Schleudern kommen. Das wird Ihnen am besten mit Wieplänen oder Wieplanskizzen gelingen.

„methodik“ 1/1991, Manfred Helfrecht