



Bedürftigkeit stillen

und Grenzen stabilisieren

Hochsensibilität ist u. A. davon geprägt, dass die Verbindung zur Innen- und Außenwelt als besonders tief empfunden wird. Die eigenen Grenzen werden oft als brüchig oder fragil erlebt. Dahinter steht manchmal auch eine unterbewusste Bedürftigkeit, die noch nicht gestillt ist. Du kannst viel für die Stabilisierung deiner Grenzen tun, wenn du diese Bedürftigkeit anerkennt und dir selbst gibst, was du brauchst/gebraucht hättest.

Wichtig!

Es ist ein langer, aber lohnender Prozess, die eigene Bedürftigkeit zu erkennen und sie nach und nach zu stillen. Nimm dir dafür alle Zeit, die du brauchst, probiere Dinge aus und höre auf dein Bauchgefühl!

Bedürftigkeit - Was ist das überhaupt?

Bedürftigkeit ist ein Gefühl, das anzeigt, dass etwas fehlt. Wer z. B. als Kind nicht die erlebt hat, liebevoll gehalten zu sein, hat einen **Mangel** an Zuwendung und Verbindung erfahren. Dieser Mangel erzeugt eine tiefe Wunde in der Seele. Und die Wunde wiederum zeigt sich als **Bedürftigkeit im Alltag**.

Manche Erwachsene, die auf tiefer Ebene bedürftig sind, streben zeitlebens nach **Anerkennung, Status und Perfektion**. Das führt zu einer Art "Getrieben sein", viel Stress und grenzenlosem Verhalten sich selbst gegenüber.

Andere, vor allem viele hochsensible Menschen, rutschen schnell mal in **emotionale Abhängigkeit** mit vertrauten Personen - einfach, weil sie sich so sehr wünschen, das Gegenüber möge die ungestillte kindliche Bedürftigkeit endlich heilen. Auch das führt zu Stress und dem Gefühl, mit dem anderen zu verschmelzen.

Der beste Weg, um Bedürftigkeit zu stillen, ist, sich selbst mit dem zu versorgen, was man sich von anderen Menschen erhofft bzw. von ihnen gebraucht hätte.

Die eigene Bedürftigkeit wahrnehmen

Jeder Mensch ist in gewisser Weise bedürftig, denn NIEMAND hat immer genau das bekommen, was er gebraucht hätte. Du brauchst dich also weder zu schämen noch zu verurteilen, wenn du Bedürftigkeit wahrnimmst. Im Gegenteil: Du übernimmst Eigenverantwortung und das ist etwas Gutes!

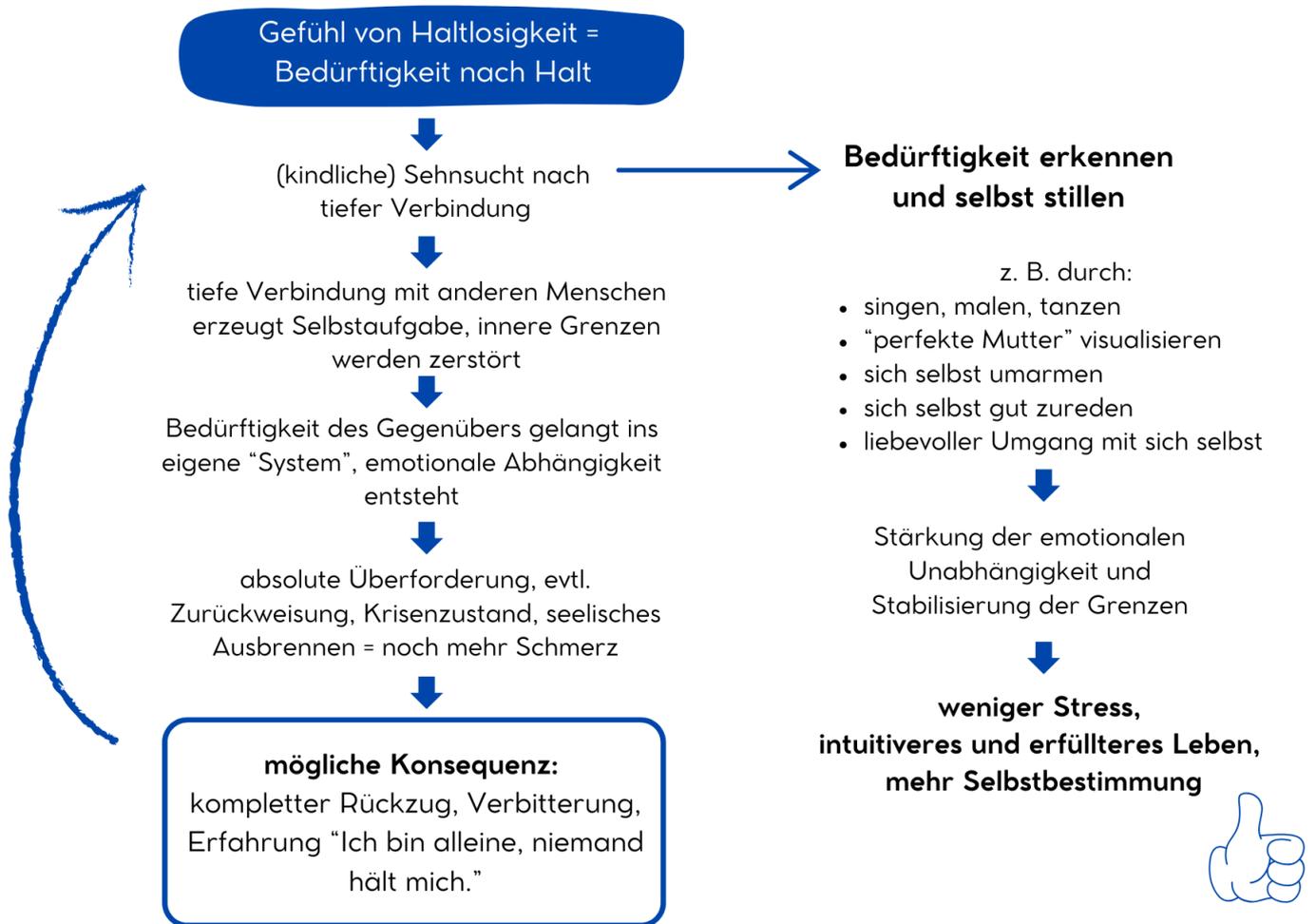
Doch wie genau spürst du Bedürftigkeit auf?

Wenn du bemerkst, dass du:

- dich für jemanden aufopferst
- ständig deine Grenzen übergehst, um anderen einen Gefallen zu tun
- das Gefühl hast, ohne den anderen nur "halb" zu sein bzw. nicht leben zu können
- Wut oder Verzweiflung empfindest, wenn dir jemand nicht gibt, was du brauchst
- dir so sehr Verbindung wünschst, dass du dich fast im anderen "auflöst"
- dich verbiegst, vor allem für Menschen, von denen du dir etwas erhoffst (z. B. Liebe)

...dann kannst du dir sicher sein, dass dahinter Bedürftigkeit steckt. Je massiver deren Auswirkungen in deinem aktuellen Leben sind, desto früher sind sie vermutlich entstanden (z. B. im Kleinkindalter) und desto schmerzhafter waren sie.

In dieser Grafik wird nochmal deutlich, wie sich Bedürftigkeit nach Halt auf hochsensible Menschen auswirken kann - und wie du sie selbst stillst:



Warum stabilisieren sich deine Grenzen, wenn du dich um deine Bedürftigkeit kümmerst?

Je besser du deine Bedürftigkeit stillst - also innere Anteile in dir heilst - desto besser kannst du dich von anderen Menschen und Einflüssen von außen abgrenzen.

Denn die Wunde, die permanent aufgerissen war (offene Grenzen), ist endlich gesund abgeheilt.

Dein Unterbewusstsein ist nicht mehr auf der Suche nach einem "Retter" oder "der Information, die dich wieder ganz macht", sondern hat durch deine Fürsorge erfahren, was es für eine gesunde Entwicklung gebraucht hätte. Die Wunde ist verschlossen, weil deine Seele bekommen hat, was sie brauchte.

Deine Grenzen sind nun stabiler.

Das heißt nicht, dass du nun abgebrüht der unnahbar bist! Sondern lediglich, dass deine kindliche Bedürftigkeit dich nicht mehr durchs Leben treibt. Deine Interaktion mit Menschen ist nicht mehr davon beeinflusst. Und das hilft dir, mehr für deine Grenzen einzustehen und **unabhängiger** zu sein.

Falls du eine zeitlang Hilfe dabei brauchen solltest, dich besser um deine Bedürftigkeit zu kümmern, oder in einer akuten Krise stecken solltest, ist es absolut richtig, um Unterstützung zu bitten.