

Warum Bedürfnisse keine Nebensache sind



Konflikte gehören wohl zu jeder Beziehung, und meist gelten sie als etwas Negatives und Destruktives.

Aber: Konflikte bieten auch die Chance für persönliches und gemeinsames Wachstum. In Konflikten entstehen Gefühle – und dahinter verbergen sich oft unerfüllte Bedürfnisse.

VON VERA KAMMERER

SHUTTERSTOCK

Wenn wir uns bewusst machen, welche unausgesprochenen oder unerfüllten Bedürfnisse in uns schlummern, können Auseinandersetzungen konstruktiver gelöst werden, die Beziehung kann sogar gestärkt werden. Nachfolgend einige Beispiele, wo unerfüllte Bedürfnisse hinter einem Konflikt stehen.

Zu hohe Ansprüche

Es kann sein, dass die Bedürfnisse zwar geäußert werden, es aber zu viele und zu hohe Erwartungen sind. Der Anspruch an

den/die Partner/in wird auf die Dauer belastend. Fragen Sie sich daher: Ist das, was ich erwarte, realistisch? Handelt es sich um ein echtes Bedürfnis? Und: Wie könnte ich mir dieses Bedürfnis erfüllen?

Angriff statt Wunsch

Manchmal wird das Gegenüber angegriffen, anstatt die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mitzuteilen. Zum Beispiel: „Immer kommst du zu spät nach Hause!“ – Vielleicht aber lautet die eigentliche Botschaft hinter

dieser Aussage: „Ich wünsche mir mehr Unterstützung am Abend mit den Kindern und im Haushalt.“

Verschiedene Ansichten

Er sagt: „Ich würde gerne mehr unternehmen.“ Sie meint: „Wir unternehmen doch genug.“ Für den einen bedeutet „oft“ z.B. jeden Tag, für den anderen einmal die Woche. Es gibt hierbei kein Richtig und kein Falsch. Jede/r darf die ganz eigenen Ansichten haben und darf (bzw. soll) diese auch äußern.

Schauen Sie gemeinsam, welcher Wert hinter dem Bedürfnis steht und wie der Alltag gestaltet werden kann, damit beide Partner sich gesehen und gehört fühlen. Wenn Bedürfnisse in einer Beziehung nicht erfüllt werden, kann dies zu Frustration, Enttäuschung und Missverständnissen führen. Oft bemerken Partner erst spät, dass etwas fehlt oder unausgesprochen bleibt. Emotionale Distanz, Streit oder Rückzug können die Folge sein. Deshalb ist wichtig, frühzeitig über unerfüllte Bedürfnisse zu sprechen und gemeinsame Lösungen zu finden, um eine gesunde und erfüllte Beziehung zu leben. Seien Sie mutig und beschäftigen Sie sich mit Ihren Gefühlen: Welches unerfüllte Bedürfnis möchte erkannt und erfüllt werden?

i Die Bedürfnisliste

Abwechslung / Aktivität / Anerkennung / Aufrichtigkeit / Begeisterungsfähigkeit / berufliche Position / Beständigkeit / Beteiligung / Beweglichkeit / Bildung / Charisma / Ehrlichkeit / Einfachheit / Einfluss haben / Einfühlsamkeit / Engagement / Entschlossenheit / Erfolg / Erfüllung / Ernsthaftigkeit / Familienleben / Fantasie / Flexibilität / Freiheit / Freizeit / Freude / Freundlichkeit / Freundschaft / Ge-

borgenheit / Gelassenheit / Gemeinschaft / Gerechtigkeit / Geselligkeit / Gesundheit / Großherzigkeit / Harmonie / Herausforderung / Hilfsbereitschaft / Humor / innere Ausgeglichenheit / Individualität / Klarheit / körperliche Herausforderungen / Kreativität / Kunst / Lebensfreude / Leichtigkeit / Leidenschaft / Leistung / Liebe / Loyalität / Mitgefühl / Mut / Nähe / Natur / Neugier / Offenheit / Ordnung / per-

sönliches Wachstum / Pflichtbewusstsein / Pünktlichkeit / Ruhe / Selbstverwirklichung / Sicherheit / Sexualität / sicherer Arbeitsplatz / Sympathie / soziales Engagement / Sparsamkeit / Spontaneität / Stärke / Tiefe / Toleranz / Unabhängigkeit / Veränderung / Verlässlichkeit / Vergnügen / Vertrauen / Vernunft / Wachstum / Wärme / Zielstrebigkeit / Zuversicht / Zärtlichkeit / Zuneigung / Zugehörigkeit.

Vera Kammerer ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsgesellschaft Vera Kammerer in Niederdorf.
» www.partneragentur.it



MANUEL KOTTERTEGER