

## Bedürfnisse und Wünsche in der Paarbeziehung

*Nach einer längeren Trennung aufgrund geschäftlicher Termine im Ausland, rückt der Tag der Rückkehr näher. Die Ehefrau bereitet ein leckeres Essen vor, macht sich besonders hübsch und freut sich auf einen schönen Abend zu Zweit. Der Ehemann hat ein exotisches Geschenk für seine Frau gekauft und findet am Flughafen sogar noch einen offenen Blumenladen. Er freut sich darauf, diese Dinge seiner Frau mitzubringen. Dann möchte er Zuhause schnell Essen, um dann endlich mal wieder mit seinen Kumpels Sport zu machen...*

Sie können sich vorstellen: der Konflikt ist vorprogrammiert! Doch was passiert hier? Beide Ehepartner haben unterschiedliche Vorstellungen und Bedürfnisse, wenn sie an die Zeit des Nachhausekommens denken. Während sich die Frau auf einen schönen Abend nur mit ihrem Mann freut, möchte dieser gerne den Abend mit Sport und seinen Freunden verbringen. Die Liebe zu seiner Frau zeigt er dadurch, dass er an sie gedacht hat und ihr etwas von der Geschäftsreise mitbringt. Sein Bedürfnis nach Nähe in der Partnerschaft drückt sich anders aus, als das seiner Frau.

Menschen sind unterschiedlich. Sie unterscheiden sich in ihrer Persönlichkeit. Männer sind anders als Frauen und jeder entwickelt und verändert sich im Laufe seines Lebens. Jeder würde sozialisiert und geprägt, hat Erfahrungen gemacht, die seine Wahrnehmung beeinflussen. Niemand kann in einer Partnerschaft von vorne herein wissen, was der andere braucht oder was er sich wünscht. Die meisten Menschen gehen von sich aus und schließen dann auf andere. Manchmal hat man Glück, aber meistens geht diese Rechnung nicht auf. Noch nicht mal, wenn man den anderen lange kennt oder sogar mit ihm verheiratet ist.

In einer Paarbeziehung gibt es Grundbedürfnisse, die die Partner in unterschiedlicher Ausprägung und unterschiedlicher Gewichtung haben können. Grundbedürfnisse nach Wertschätzung, Anerkennung und (körperlicher) Nähe. Das Grundbedürfnis, dazugehören, sein zu dürfen, wie man ist und sich dem eigenen Potential entsprechend entwickeln zu können, ist in jedem Menschen als Beziehungswesen angelegt.

Damit der Partner eine Idee davon kriegen kann, was der andere braucht oder sich wünscht, benötigt er Informationen von ihm. D.h. ohne ehrliche und offene Kommunikation geht es nicht!

### Fragen zur Bedürfnisklärung:

- *Was brauche ich in meiner Partnerschaft? Bzw. was fehlt mir?*
- *Was wünsche ich mir von dir, damit ich mich geliebt fühle?*
- *Was verhindert das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Nähe?*
- *Was denke ich, was du brauchst und dir wünschst?*