



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## Die Top Ten Emotional Needs

„Kannst du mal für `ne Weile leise sein?“. Als ich diese Frage in einer Überschrift eines Artikels las, dachte ich: „Das hätte von meinem Mann kommen können!“ Schon ziemlich oft musste er mich bitten, mal etwas weniger oder zu einem anderen Zeitpunkt zu reden. Manchmal überfordere ich ihn mit meinem Mitteilungsbedürfnis.

Zum Glück ist er aber ein sehr interessierter und guter Zuhörer; doch natürlich nicht 24/7. Kürzlich vor dem Einschlafen habe ich den Bogen wieder einmal überspannt. Er setzte mir ein klares Stopp mit einem „Nein, ich möchte, dass du jetzt aufhörst, darüber zu reden; ich kann nicht mehr und will jetzt schlafen.“ Das war so ein Moment, in dem ich kurz innehielt und spürte: „Da ist es wieder... sein Bedürfnis nach Schlaf.“

Früher – am Anfang unserer Ehe - war ich in solchen Situationen schnell beleidigt und habe einen Aufstand gemacht. Jetzt kenne ich meinen Mann besser, weiß, was er braucht, und versuche, es zu respektieren.

In einer Partnerschaft geht es viel um Bedürfnisse, die gestillt sein müssen, damit wir emotional ausgeglichen sind. Wenn wir das sind, fällt es uns leichter, einander Gutes zu tun oder füreinander da zu sein. Auf der anderen Seite jedoch müssen wir auch darauf achten, bei der Bedürfnisbefriedigung den Bogen nicht zu überspannen. Sonst wird es ein Egotrip, in dem man ständig betont, was man braucht und wie wichtig etwas ist. Und Forderungen stellt, wenn man es nicht bekommt. Das ist schädlich für eine Beziehung.

Neben physischen Bedürfnissen wie Schlaf oder Essen und spirituellen haben wir auch zwischenmenschliche Bedürfnisse. Unser familylife Kleingruppenmaterial für Paare widmet sich in einem ganzen Kapitel diesem Thema. Dort besprechen wir die von Dr. David Ferguson ermittelten Top Ten Needs – die 10 wichtigsten zwischenmenschlichen Bedürfnisse: Annahme, Zärtlichkeit, Wertschätzung, Bestätigung, Interesse, Trost, Ermutigung, Respekt, Sicherheit, Unterstützung.

Diese zehn sind bei jedem Menschen nicht gleich ausgeprägt; jeder besitzt Bedürfnisse, die besonders wichtig sind. Genau diese sollten wir als Paar voneinander kennen und mit ihnen achtsam umgehen. Das sorgt für Nähe in unserer Beziehung. Je besser wir wissen, was wir brauchen, umso besser können wir aufeinander eingehen. Ich habe mir Achims top drei Bedürfnisse auf einen Zettel geschrieben und auf meinen Nachttisch gelegt, damit ich immer wieder daran erinnert werde.

### **NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG**

Definiert eure top drei Bedürfnisse, teilt sie einander mit und geht achtsam damit um.

Oder wollt ihr das Thema mit anderen besprechen? Dann startet eine Kleingruppe mit vier bis fünf Paaren und holt euch dazu das Material „Gemeinsam – wie Paare stark werden“ auf [familylife.de/gemeinsam](https://familylife.de/gemeinsam)

von **Constanze Gramsch**,

Mitarbeiterin von FAMILYLIFE in Gießen und verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## Die Top Ten Emotional Needs

Markiere in den rechten beiden Spalten, welche drei Bedürfnisse euch am wichtigsten sind.

Bedürfnis	Bedeutung	Sie	Er
Annahme	Eine andere Person in ihrer Unvollkommenheit gern und bedingungslos annehmen. Einander lieben trotz aller Unterschiede und Schwächen. Signalfrage: Liebst du mich so, wie ich bin?		
Zärtlichkeit	Fürsorge und Nähe durch körperliche Berührung ausdrücken. Signalaussage: Ich brauche eine Umarmung.		
Wertschätzung	Dank und Lob zum Ausdruck bringen. Den Einsatz, die erzielten Erfolge und insbesondere die Taten des anderen anerkennen. Signalaussage: Sage mir, dass du mich und das, was ich mache, wahrnimmst.		
Bestätigung	Jemanden aufbauen und bestätigen in dem, was er ist. Positiv über ihn und die Wichtigkeit unserer Beziehung sprechen. Signalaussage: Zeige mir, dass ich etwas Besonderes bin.		
Interesse	Angemessenes Interesse, Unterstützung und Fürsorge vermitteln, sich gedanklich mit dem anderen beschäftigen; die Welt des anderen betreten. Signalaussage: Komm in meine Welt.		
Trost	Auf eine verletzte Person mit Worten, Gefühlen und Berührungen reagieren. Mit und für jemanden leiden in dessen Trauer oder Schmerz. Signalaussage: Teile meinen Schmerz und meinen inneren Kampf.		
Ermutigung	Jemanden zum Durchhalten und Erreichen eines Zieles anspornen; ihn zu Liebe und guten Taten anregen, auch wenn er erschöpft ist. Signalfrage: Glaubst du an mich?		
Respekt	Den anderen schätzen und wertvoll achten, ihm freundlich und in Gleichwertigkeit begegnen. Signalaussage: Zeige mir, dass du mich achtest.		
Sicherheit	Harmonie in Beziehungen sicherstellen, auch dann, wenn Konflikte gelöst werden und das Vertrauen sinkt. Signalaussage: Ich muss mich mit dir sicher fühlen.		
Unterstützung	Dem anderen zur Seite stehen, ihm behutsam bei Problemen oder inneren Nöten helfen; für angemessene Hilfe sorgen. Signalaussage: Ich benötige hierbei deine Hilfe.		