



# Emotionale Bedürfnisse

## Verstecktes Thema bei vielen Partnerschaftsproblemen

Sie haben es vermutlich schon das eine oder andere Mal erlebt, dass Sie bei einem Problemgespräch, bei dem es eigentlich um ein ganz einfaches Sachthema geht, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auf keinen grünen Zweig kommen.

Ganz regelmäßig liegt das daran, dass es neben den Bedürfnissen, die hinter der Sache an sich stecken, auch noch ganz andere Bedürfnisse gibt, die eine sehr mächtige Rolle spielen: Das sind die *emotionalen* Bedürfnisse der Partner. Dabei handelt es sich in der Partnerschaft um Bedürfnisse, bei denen es im weitesten Sinne um die Frage geht, ob und wie sehr wir als Partner geliebt werden und wie sicher wir uns dessen sein können.

Wie mächtig die Rolle dieser emotionalen Bedürfnisse ist, haben wir in einer Theratak-Studie untersucht, an der 93 Männer und Frauen teilnahmen.

### Studie

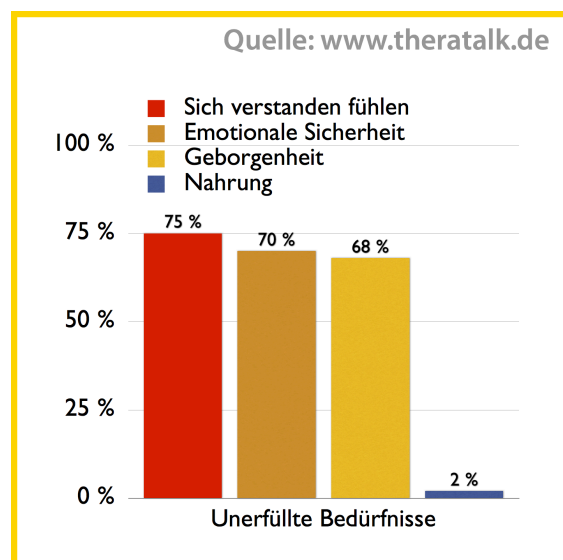
In dieser Studie schilderten die Teilnehmer Problemsituationen aus ihrer Partnerschaft und wurden dann dazu befragt, welche verschiedenen Bedürfnisse in diesen Problemsituationen bei ihnen unerfüllt waren.

Die Ergebnisse zeigen, dass die häufigsten unerfüllten Bedürfnisse bei Männern wie bei Frauen nicht die Sache betreffen, die gerade diskutiert wird, sondern emotionale Bedürfnisse sind. Die drei am häufigsten genannten unerfüllten Bedürfnisse sind (siehe Grafik):

1. Sich verstanden fühlen (bei 75% unerfüllt)
2. Emotionale Sicherheit (bei 70% unerfüllt)
3. Geborgenheit (bei 68% unerfüllt).

Im Vergleich dazu spielt ein eigentlich lebenswichtiges Bedürfnis, das Bedürfnis der Nahrungsaufnahme, im Kontext der Partnerschaftsprobleme eine verschwindend geringe Rolle: Es ist bei lediglich 2% unerfüllt. Das ist eigentlich auch kein Wunder, denn essen und trinken kann man ja auch ohne Partner.

Die Frage nach der emotionalen Bindung in der Beziehung ist dagegen etwas, was die Partnerschaft ganz direkt betrifft. Und so kann es kommen, dass wir uns darüber unterhalten, ob wir Pizza oder lieber Sushi essen gehen sollen. Aber in Wirklichkeit geht es dabei viel mehr um Fragen wie „Liebst du mich?“ oder „Bist Du für mich da?“ Und





## Emotionale Bedürfnisse

---

zwar bei Männern ebenso wie bei Frauen. Bei Männern ist das allerdings etwas weniger offensichtlich, denn Männer lernen stärker als Frauen, ihre ganz natürlichen emotionalen Bedürfnisse zu verbergen – bis hin dazu, dass viele Männer sie selbst schon gar nicht mehr wahrnehmen. Aber auch viele Frauen haben damit große Schwierigkeiten.

Völlig unabhängig davon, ob die emotionalen Bedürfnisse bewusst wahrgenommen werden oder nicht, spielen sie aber immer eine wichtige Rolle. Ihre Bedeutung in Partnerschaften nimmt sogar immer mehr zu. In unserer Gesellschaft gibt es eine zunehmende Vereinsamung und Distanziertheit der Menschen, z.B. durch immer weniger Kontakt zur Familie. Und so wird der Partner immer wichtiger zur Erfüllung von Bedürfnissen nach Liebe und Bindung.

Leider ist es besonders schwer, gerade diese in der Partnerschaft so wichtigen Bedürfnisse auszusprechen. Woran liegt das?

### **Mythos: Erwachsene brauchen wenig emotionale Zuwendung**

Es gibt die falsche aber weit verbreitete Vorstellung, dass Erwachsene nur wenig emotionale Zuwendung brauchen. Emotionale Bedürfnisse werden zunächst einmal vor allem Kindern zugestanden. Dort werden sie seit einigen Jahrzehnten glücklicherweise sogar als selbstverständlich angenommen.

Von Erwachsenen – und da von Männern noch mehr als von Frauen – wird jedoch oft erwartet, dass sie frei von emotionalen Bedürfnissen sind. Und wer dem nicht entspricht, wird leicht als „besonders bedürftig“ abgestempelt.

Dabei ist es nicht so, dass beim Erwachsenwerden irgendwann ein Schalter umgelegt wird, der emotionale Bedürfnisse einfach

abstellt oder überflüssig macht. Im Gegenteil: Seit vielen Jahren zeigt die Forschung immer wieder, dass emotionale Bedürfnisse auch bei Erwachsenen eine äußerst wichtige Rolle spielen. Sie gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen, sind im Gehirn fest verdrahtet und stellen eine entscheidende Überlebensstrategie der Menschheit dar.

### **Unter der Oberfläche**

Die eigenen emotionalen Bedürfnisse sind sehr vielen Menschen allerdings so wenig zugänglich, dass sie dem entsprechend auch eher unter der Oberfläche diskutiert werden, anstatt direkt benannt zu werden. Das ist wie bei einem Eisberg, von dem man ja bekanntlich nur die Spitze sieht, während der größte Teil unter der Wasseroberfläche liegt.

So diskutieren Paare oft über die Spitze, also das Sachthema, und übersehen die emotionalen Bedürfnisse unter der Oberfläche. Das kann sich für die Partnerschaft ebenso fatal auswirken, wie es für die Titanic war. Und deshalb ist es vorteilhaft, sich mit seinen eigenen Bedürfnissen ausgiebig zu beschäftigen.

### **Selbst-Kontakt**

Um Ihnen diese Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu erleichtern, haben wir das Arbeitsblatt „Selbst-Kontakt“ entwickelt, das Sie kostenlos im Partnerschaftstest-System auf der Theratalk-Website finden.

### **Anregungen und Wünsche**

Falls Sie Anregungen oder Wünsche zu diesem Podcast haben, können Sie an die Adresse [theratalk@uni-goettingen.de](mailto:theratalk@uni-goettingen.de) schreiben.