

Talane Miedaner

Autorin
des Bestsellers
*Coach dich selbst,
sonst coacht
dich keiner*

Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner

Der ultimative
Beziehungsguide

mvgverlag 

Schluss mit den Vorurteilen!

Bedürftigkeit wirkt keinesfalls anziehend auf andere Menschen; und wenn Sie auf der Suche nach dem Mann oder der Frau Ihrer Träume sind, sollten Sie alles ablegen, was Sie nicht absolut unwiderstehlich macht. Ebenso wie Sie sich eine hässliche Warze oder ein unschönes Muttermal entfernen lassen würden, ehe Sie auf die Suche nach dem Partner fürs Leben gehen, müssen Sie sich auch von sämtlichen Spuren unerfüllter Bedürfnisse befreien, um in emotionaler Hinsicht so anziehend wie möglich zu wirken. Ob Sie sich dieser Bedürfnisse nun bewusst sind oder nicht – sie existieren nun einmal. Es ist etwas völlig Normales, Bedürfnisse zu haben. Also sehen Sie den Tatsachen ins Auge und lernen Sie das wahre Wesen Ihrer Bedürfnisse kennen.

Irrtum Nummer eins:

Der Irrtum: Es ist negativ, abstoßend oder ein Zeichen von Schwäche, Bedürfnisse zu haben.

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass Bedürfnisse nichts Wünschenswertes sind und dass sie dadurch auf andere Menschen unattraktiv wirken. Das kommt teilweise daher, dass wir sehr großen Wert auf Selbstständigkeit und Unabhängigkeit legen. Vor allem aber haben wir alle schon einmal die Erfahrung gemacht, wie unangenehm es ist, mit einem allzu bedürftigen Menschen zusammen zu sein.

Die Wahrheit: Bedürfnisse zu haben, ist menschlich.

Bedürfnisse zu haben und bedürftig zu sein, sind zwei verschiedene Dinge. Bedürfnisse sind an sich noch nichts Negatives; nur unerfüllte Bedürfnisse können unattraktiv auf andere Menschen wirken. Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Es ist weder gut noch schlecht, wenn man das Bedürfnis hat, immer alles unter Kontrolle zu haben, liebevoll in den Arm genommen zu werden, angehört oder geschätzt zu werden – genau wie das Bedürfnis nach Nahrung weder gut noch schlecht ist. Wenn jemand keinen bedürftigen Eindruck macht, bedeutet das noch lange nicht, dass er keine Bedürfnisse hat. Menschen, die so selbstbewusst wirken, als hätten sie keine Bedürfnisse, können sich ihre Bedürfnisse lediglich besser erfüllen. Und jetzt kommt die gute Nachricht: Jeder Mensch, egal wie bedürftig er ist, kann lernen, sich seine Bedürfnisse zu erfüllen – er muss dazu nur genau wissen, was für Bedürfnisse das sind. Leider haben die meisten Menschen nur sehr ungenaue Vorstellungen davon, was sie brauchen. Auf dieses Problem werden wir später noch zu sprechen kommen.

Don arbeitete als Regionalleiter in einem großen Bauunternehmen, war sehr leistungsorientiert und hatte das Bedürfnis, immer alles unter Kontrolle zu haben. Er kam zu mir, weil er bisher noch kein Glück in der Liebe gehabt hatte und endlich eine

dauerhafte Beziehung finden wollte. Wir begannen über sein Berufsleben zu sprechen. Sein Vorgesetzter, ein Mikromanager, hinderte ihn ständig daran, selbstständige Entscheidungen zu treffen, was ihn zur Weißglut brachte. Aber er mochte seinem Chef gegenüber nicht zugeben, dass er das Bedürfnis hatte, seine Entscheidungen selbst zu treffen, weil er fürchtete, dass das zu sehr nach Machtkampf aussehen könnte. Don hielt sein Kontrollbedürfnis insgeheim für falsch und wollte schon deshalb nicht mit seinem Chef darüber sprechen, um nicht den Eindruck zu erwecken, als schiele er nach dessen Posten. Nach einigen Coaching-Sitzungen hatte ich Don dazu überredet, mit seinem Chef zu sprechen und ihm zu sagen, dass er die berufliche Autorität benötigte, die seiner Verantwortung entsprach. Daraufhin strukturierten die beiden einige Arbeitsabläufe, für die bisher die Unterschrift des Chefs erforderlich gewesen waren, so um, dass Don sie selbstständig absegnen konnte. Daraufhin war Don nicht mehr so unzufrieden mit seinem Job. Bald darauf gründete er ein eigenes Unternehmen, wo er nun über das ganze Geschehen Kontrolle ausüben kann, und ist seitdem glücklich und zufrieden.

Bei Don ist das Bedürfnis nach Kontrolle erst dann völlig »verschwunden«, als er es hundertprozentig erfüllte, indem er sich selbstständig machte. Nun, da er ein eigenes Unternehmen leitet, ist sein Bedürfnis nach Kontrollausübung nicht mehr fehl am Platz, sondern ein Vorteil und macht ihn nicht unattraktiv, sondern im Gegenteil *anziehender*. Wer arbeitet schon gern für einen Chef, der nicht die Regie übernimmt und keine Entscheidungen treffen möchte? Dons Bedürfnis ist das gleiche geblieben, nur sein Umfeld hat sich verändert; und sobald er sein Bedürfnis voll und ganz befriedigen konnte, war es kein Problem und auch nichts Negatives mehr. Bald nachdem Don sein eigenes Unternehmen gegründet und zum Erfolg geführt hatte, lernte er eine wunderbare Frau kennen, und die beiden sind jetzt glücklich verheiratet.

Irrtum Nummer zwei:

Der Irrtum: Die große Liebe meines Lebens sollte alle meine Bedürfnisse erfüllen.

Meine Klientinnen beschwerten sich immer bei mir: »Wenn er mich wirklich liebte, würde er meine emotionalen Bedürfnisse nicht nur kennen, sondern sie auch alle erfüllen, ohne dass ich ihn erst darum bitten muss.« Frauen verfallen besonders leicht in diesen Irrtum. Irgendwie scheint es zu unserer Vorstellung von einer romantischen Liebesbeziehung zu gehören, dass unser Partner oder Ehemann, die große Liebe unseres Lebens oder unser Seelengefährte unsere emotionalen Bedürfnisse intuitiv erahnen und sie dann automatisch und ein für alle Mal erfüllen sollte, weil er uns ja schließlich liebt. Was für eine absurde Idee!

Die Wahrheit: Die meisten Menschen können nicht einmal ihre eigenen

Bedürfnisse in Worte fassen und erst recht nicht erkennen, was für Bedürfnisse ein anderer Mensch hat.

Versuchen Sie einmal ganz spontan folgende Testaufgabe zu lösen: Worin bestehen Ihre vier wichtigsten persönlichen und emotionalen Bedürfnisse?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Die meisten Menschen wissen auf diese Frage keine Antwort; anderen fallen nur ein oder zwei Bedürfnisse ein.

Und wie erfüllen Sie sich diese Bedürfnisse?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Den meisten Menschen fallen, wie gesagt, nur ein oder zwei Bedürfnisse ein: zum Beispiel, dass man sie liebt oder schätzt und dass man ihnen zuhört (das sind ziemlich häufige Bedürfnisse), und sie haben keine Ahnung, was sie selbst oder ihre Mitmenschen tun könnten, um ihnen diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Wie können Sie dann von einem Menschen, der ganz andere Bedürfnisse hat als Sie, erwarten, dass er Ihre Bedürfnisse erkennt, wo er sich doch noch nicht einmal über seine eigenen im Klaren ist? Und doch gehen wir mit dieser *riesengroßen* unausgesprochenen Erwartung eine Beziehung ein. Kein Wunder, dass die meisten Beziehungen in einer Enttäuschung enden!

Nehmen wir zum Beispiel die Geschichte von Isabella, einer berufstätigen Mutter, die früher als Topmanagerin bei einer renommierten Beratungsfirma gearbeitet hatte. Nach der Geburt ihres ersten Kindes gab sie diesen Posten auf; inzwischen ist sie seit sechs Jahren verheiratet, hat zwei kleine Kinder und hat sich eine berufliche Existenz aufgebaut, bei der sie von zu Hause aus arbeiten kann. Isabella gestand mir, dass ihr Mann und ihre Kinder ihr allmählich auf die Nerven gingen. Ihr war auch klar, woher das kam: Jetzt hatte sie plötzlich zwei kleine Kinder am Hals und nicht mehr so viel Freizeit wie früher. Sie ging davon aus, dass das so bleiben würde, bis die Kinder größer waren und ein bisschen mehr auf eigenen Füßen standen. In unserem Gespräch stellte sich heraus, dass eines von Isabellas Grundbedürfnissen darin besteht, keinen Einschränkungen unterworfen zu sein. Und wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden, können wir eben einfach nicht unser bestes Potenzial verwirklichen; in ihrem Fall war es also keine akzeptable Alternative, einfach nur zu warten, bis die Kinder groß sein würden. Isabella stimmte mir zu.

Wie konnte sie sich ihr Bedürfnis nach uneingeschränkter Freiheit erfüllen und doch gleichzeitig eine berufstätige Mutter sein? Sie hatte bereits ein Kindermädchen eingestellt, das es ihr ermöglichte, sich ganz auf ihr Geschäft zu konzentrieren; aber Freizeit hatte sie trotzdem immer noch nicht. Ich fragte sie, was für einen Beitrag ihr Mann zur Erfüllung ihres Bedürfnisses leisten könnte. Daraufhin gab sie zu: Eigentlich hatte sie gehofft, dass er ihr freiwillig helfen würde, ohne dass sie ihn erst darum bitten musste; aber das war leider bisher nicht geschehen. Ich erklärte ihr, dass sie lange darauf warten könne, bis ihrem Mann ein solcher rettender Einfall kommen würde; stattdessen könne sie ihn aber auch einfach um Hilfe bitten und abwarten, was er dazu sagen würde. Eigentlich wünschte sie sich, dass er sich am Wochenende ab und zu um die Kinder kümmerte, damit sie Zeit hatte, mit ihren Freundinnen wegzufahren. Außerdem sollte er unter der Woche ein- oder zweimal babysitten, damit sie eine kleine Radtour machen konnte. Aber ihr Mann war bisher noch nie auf die Idee gekommen, dass sie sich durch die Kinder in ihrer Freiheit eingeschränkt fühlen könnte. Als sie ihn um Unterstützung bat und ihm ihre Bitten vortrug, freute er sich sehr, ihr diesen Gefallen tun zu können. Inzwischen ist Isabella sehr viel glücklicher, obwohl sie immer noch die gleichen Verpflichtungen zu Hause und bei der Arbeit hat. Ein kleines bisschen Zeit, die sie uneingeschränkt für sich selbst nutzen kann, war alles, was ihr zu ihrem Glück gefehlt hat.

Irrtum Nummer drei:

Der Irrtum: Wenn ich erst darum bitten muss, macht es mir keine Freude mehr.

Viele Menschen glauben, wenn sie erst jemanden um die Erfüllung ihrer Bedürfnisse bitten müssten, würde ihnen das die ganze Freude daran verderben. Etwas zu bekommen, worum man erst bitten muss, ist für sie weniger befriedigend – so ähnlich, wie wenn man schon vor dem Auspacken seiner Weihnachtsgeschenke weiß, was man bekommen wird.

Die Wahrheit: Wenn Sie nicht darum bitten, können Sie unter Umständen lange darauf warten.

Es stimmt einfach nicht, dass man an der erbetenen Erfüllung eines Bedürfnisses keine Freude hat. Genau das Gegenteil ist richtig. Leider (vielleicht auch Gott sei Dank) können unsere Partner unsere Gedanken nicht lesen. Deshalb müssen Sie Ihren Partner eben manchmal darum bitten, Ihnen ein bestimmtes Bedürfnis zu erfüllen. Dazu fällt mir die Geschichte eines Ehepaars ein: Susanne beharrte darauf, dass sie ihren Mann Dan nicht um die Erfüllung ihres Bedürfnisses, geliebt zu werden und Komplimente zu bekommen, bitten wollte. Sie meinte, es würde ihr die Freude an dem Kompliment verderben, wenn sie es erst einfordern müsse. Daraufhin empfahl ich ihr, ihre Bitte ein bisschen verschlüsselter zu formulieren: »Wenn du mir sagst, wie schön ich bin, fühle ich mich erst so richtig geliebt.« Sie tat es und dabei nahm ihr Gesicht vor Verlegenheit eine rosige Färbung an. »Du bist wirklich eine schöne Frau«, antwortete Dan. Daraufhin wurde sie knallrot. Ich fragte Susanne, ob sie in diesem Augenblick das Gefühl habe, dass ihr Bedürfnis erfüllt worden sei, und sie sagte Ja; aber es komme ihr trotzdem immer noch irgendwie unecht vor, um ein Kompliment bitten zu müssen. Ein Jahr später erzählte Dan mir, dass seine Frau ihn inzwischen um die Erfüllung all ihrer Bedürfnisse bittet! Nun hat Susanne ihre Hemmungen endgültig überwunden.

Es verdirbt einem also *nicht* die Freude, wenn man erst um die Erfüllung seiner Wünsche bitten muss. Im Gegenteil: Dadurch fühlt man sich hinterher nur stärker. Sie werden mir das erst glauben, wenn Sie es einmal ausprobiert haben. Und es wirkt auch viel anziehender, direkt und präzise um etwas zu bitten, was man braucht, statt es auf koketten Schleichwegen aus dem Partner herauszulocken. Wenn Sie also möchten, dass Ihr Freund Ihnen sagt, wie sehr er Sie bewundert, fragen Sie ihn nicht: »Was hältst du von mir?«, sondern: »Bitte sag mir, was du an mir magst.« Damit können Sie ihn viel eher zu dem positiven Feedback bewegen, das Sie sich wünschen. Und wenn Sie wissen möchten, was Ihr Chef an der Arbeit, die Sie bei einem bestimmten Projekt geleistet haben, gut findet, sollten Sie ihn nicht fragen: »Was halten Sie von meinem Bericht?«, sondern: »Was hat Ihnen an meinem Bericht besonders gut gefallen?«

Wenn Sie Ihre Kinder bisher noch nicht gebeten haben, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen, haben Sie eine Menge versäumt, denn Kinder können so etwas sehr gut und es macht ihnen auch Spaß! Melinda, eine meiner Klientinnen, die als Topmanagerin in einem Unternehmen arbeitete, erklärte ihren beiden kleinen Töchtern, wie wichtig es ihr war, geschätzt und geliebt zu werden. Deshalb sollten die Töchter ihr jeden Abend vor dem Schlafengehen sagen, was sie an ihr am meisten mochten. Daraufhin erklärte die jüngere Tochter, sie habe es besonders gern, dass die Mutter ihr abends immer eine Gutenachtgeschichte erzähle. Die ältere Tochter versicherte ihr, sie sei die beste Mutter der Welt. Am Ende dieser Woche war Melinda ganz überwältigt von der großen Liebe und Wertschätzung, die ihre Töchter ihr entgegenbrachten. Den beiden Mädchen machte das so viel Freude, dass es inzwischen zu einem allabendlichen Ritual geworden ist; und auch Melinda sagt ihren Töchtern