

Beziehungsbedürfnisse (Richard G Erskine)

Beide Partner haben mehr oder weniger ausgeprägt die gleichen Beziehungsbedürfnisse.

1. Bedürfnis nach Sicherheit

Das bedeutet: respektvolle nicht beschämende Transaktionen, frei von augenblicklichen oder vorhersehbaren Übergriffen oder Gefahren (physisch und emotional).

2. Bedürfnis wertgeschätzt, bestätigt und bedeutsam zu sein

Bejahung von Gefühlen, Fantasien und Sinnbildung erfahren. Diese austauschen können und sich damit verstanden fühlen.

3. Schutz erhalten und angenommen sein

Von einer starken, verlässlichen, vertrauenswürdigen, Schutz gebenden Person angenommen sein und geführt werden, gehört zu den grundlegenden Beziehungsbedürfnissen.

4. Bestätigung persönlicher Erfahrungen

Dahinter steht der Wunsch, mit jemandem zusammen zu sein, der ähnliche Erlebnisse hatte und durch dessen Sich-Mitteilen die eigene Erfahrung bestätigt wird.

5. Selbst-Definition

Die selbst gewählte Identität, Vorlieben, Interessen und Ideen offenbaren können. Es ist das Bedürfnis, in seiner Einmaligkeit akzeptiert zu werden.

6. Beim Gegenüber etwas bewirken können

Einfluss und Wirkung auf jemand anderes zu haben. Sich in der Beziehung als kompetent erfahren können und so die Aufmerksamkeit und das Interesse des anderen zu gewinnen.

7. Auch der andere möge die Initiative ergreifen,

Wenn dieses Bedürfnis befriedigt ist, werden Beziehungen bedeutsamer und erfüllter. Gerade dieses Auf-jemanden-Zugehen vermittelt dieser Person ein Gefühl der Wertschätzung.

8. Liebe ausdrücken

Dies ist ein ganz wichtiger Teil in Beziehungen. Häufig wird die Bedeutung des Bedürfnisses Liebe zu schenken zu wenig beachtet.

Literatur

Kiltz, R. R. (2008). Richard G. Erskine, Beziehungsbedürfnisse.
In U. Müller (Hrsg.) Zeitschrift für Transaktionsanalyse; Paderborn.