

Umgang mit unerfüllten Bedürfnissen



Susanna Aerne im Livenet-Talk

Quelle: Livenet

Im Livenet-Talk spricht die Beraterin Susanna Aerne über gelingende Paarbeziehungen. Besonders geht sie auf Bedürfnisse und den Wert der Treue ein. Dabei geht es immer auch um den Umgang mit unerfüllten Bedürfnissen.

Für das Buch [«Sexualität»](#) von Paul Bruderer und Christoph Raedel hat auch Susanna Aerne ein Kapitel beigesteuert. Es war ihr ein Anliegen, die Schönheit von Beziehungen zu beschreiben und aufzuzeigen, wie die Beziehung die Sexualität belebt und umgekehrt. Susanna erwähnt, dass Psychologie und Pädagogik beweisen, dass die beiden Dinge zusammengehören und einander bereichern.

Der Wert christlicher Sexualethik

«Die ersten Christen lebten eine revolutionäre Sexualethik», erzählt Susanna. Dies sei attraktiv geworden, weil Frauen, Sklaven und Kinder einen bislang unbekannten Schutz erhielten. Susanna glaubt, dass genau dies wiederbelebt werden kann: «Der Mensch muss geschützt sein und er sehnt sich nach Sicherheit und Geborgenheit.»

Gelingende Sexualität bedingt eine gelingende Beziehung. Psychologie, Theologie und unzählige Beispiele bestätigen, dass Sexualität nicht losgelöst von Beziehung thematisiert werden kann; obwohl man dies vielleicht gerne würde. Susanna betont das ganzheitliche Menschsein.

Bedürfnisbefriedigung oder Treue?

«Den Menschen heute ist sich nicht mehr bewusst, wie unglaublich kostbar Treue ist.» Susanna nimmt wahr, wie viele Leute nicht mehr an langjährige monogame Beziehungen glauben. «Die Treue wird geopfert, um Bedürfnisse zu befriedigen oder ein Abenteuer zu erleben.» Sie stellt eine verbreitete Werteverchiebung fest, welche Bedürfnisbefriedigung höher wertet als Treue. Treue sei zu etwas Verhandelbarem geworden.

Heute leben viele Menschen ihre Sexualität ausserhalb eines Beziehungsrahmens. Sie wollen ihrer Lust nachkommen, ohne Verantwortung zu übernehmen. Auch offene Beziehungen seien aufkommend, in welchen ein Paar unerfüllte Bedürfnisse auch ausserhalb zu stillen sucht. Solche Paare sitzen dann hinterher oft verzweifelt in Susannas Beratungszimmer, weil ihre Ehe plötzlich auseinanderbricht. «Der Mensch ist ganzheitlich und das Körperliche kann nicht so einfach von den Gefühlen getrennt werden.»

Frusttoleranz, Egoismus und hohes Lebenstempo

«Früher waren Menschen gewohnt, dass man gewisse Dinge nicht haben kann.» Das hat sich geändert. «In der heutigen Konsumgesellschaft können wir alles relativ einfach haben. Das prägt unseren Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen.» Heute ist es ein verbreiteter Anspruch, dass alle Bedürfnisse gestillt werden müssen. Das führt zu Egoismus, die eigenen Bedürfnisse werden über die Beziehung gestellt. «Auch Selbstdarstellung und Selbstverwirklichung

nehmen immer mehr Raum ein.» Das Streben danach, alles zu erreichen, habe aber ernsthafte Konsequenzen. An dieser Stelle betont Susanna, dass man Kindern keinen Gefallen tut, wenn man alle ihre Wünsche erfüllt. Wenn sie keine Frustrtoleranz haben, sei das nicht hilfreich für ihr Leben.

Das heutige Lebenstempo und das Streben nach «besser, grösser, schneller» sei ein unglaublicher Stress. «Um gesund zu bleiben, musst du lernen, ausgewogen zu leben.» Man müsse lernen, «nein» zu sagen und sorgsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Unerfüllte Sehnsucht

«Das Wichtigste für unsere Paarbeziehungen ist, dass wir gut genährte Herzen haben.» Susanna erläutert, wie es zu vielen Treuebrüchen kommt. Frustrierte und erschöpfte Menschen seien empfänglich, wenn jemand ihrer inneren Leere begegnet. Deshalb sei es wichtig, einander in der Paarbeziehung Wertschätzung entgegenzubringen, sich gegenseitig wahrzunehmen und sich zuzuhören. «Treuebrüche entstehen oft in Situationen, wo die Grundbedürfnisse nicht gestillt sind und dann jemand da ist, der dies tut.»

Susanna erwähnt, dass letztlich immer eine ungestillte Sehnsucht in uns sein wird. Dies versteht sie als Hinweis, dass wir letztlich nicht für diese Welt, sondern für den Himmel geschaffen sind. «Jesus verspricht nicht die vollständige Erfüllung in allem, sondern mutet uns zu, mit Bedürfnissen umzugehen.» Dies lasse uns in unserem Charakter wachsen. Susanna wünscht sich, dass sich Menschen entscheiden, treu nach Gottes Willen zu leben und dabei mit Gottes Kraft zu rechnen. «Sehnsucht ist auch eine Triebfeder, um mehr von Gott zu wollen: mehr von seiner Liebe, seiner Nähe, mehr Heilung und Wiederherstellung. Das ist eine riesige Sehnsucht in meinem Herzen!»

Krisen gehören zum Leben

«Unbefriedigte Sehnsüchte sind eine Realität» sagt Susanna. «Sie gehören zum Leben dazu und ich will sie aushalten.» Dabei versuche sie, den Fokus auf Dinge zu richten, die ihr Freude machen. Wir können viele wunderschöne Dinge geniessen. Was wäre sonst, wenn die Sexualität mit dem Partner aus irgendwelchen Gründen nicht mehr ausgelebt werden kann? Ist dann das Leben nicht mehr lebenswert? Susanne unterstreicht, dass auch dann ein erfülltes Leben möglich ist, genauso wie es auch Singles erleben können.

«Krisen gehören zum Leben, wir müssen keine Angst vor ihnen haben. Dadurch können wir wachsen und uns entwickeln. Und mit Gott ist alles möglich. Für ihn gibt es keine unlösbaren Fälle.» Susannas Eigenschaft, in Krisen zuversichtlich nach Lösungen zu suchen, hilft ihr nicht nur im eigenen Leben, sondern auch im Umgang mit Menschen, die ihre Beratung aufsuchen.

Sehen Sie hier den Talk mit Susanna Aerne in voller Länge:

Zum Thema:

[Dossier Beziehungskiste](#)

[So gelingt eine Ehe auch langfristig: Was Männer brauchen](#)

[So gelingt Ehe auch langfristig: Was Frauen brauchen](#)

[FamilyLife: Bedürfnisbefriedigung ausserhalb der Partnerschaft](#)

Datum: 23.05.2025

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet

Tags

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)