

Nähe und Distanz in der Partnerschaft

Hinter den beiden Polen Nähe und Distanz verbirgt sich wohl eines der größten Spannungsfelder in der Paarbeziehung. Jeder Mensch hat ein natürliches, angeborenes Grundbedürfnis nach Beziehung und in dieser Beziehung nach Nähe und Distanz.

Ganz einfach wäre es, wenn beide Partner gleichzeitig das Bedürfnis nach gegenseitiger Nähe oder nach Abstand voneinander hätten. Leider ist das häufig nicht der Fall. Weder zeitlich noch in der eigenen Lebensentwicklung verlaufen die Bedürfnisse nach Nähe und Distanz synchron zu einem anderen Menschen. Nicht einmal, wenn wir mit diesem Menschen lange verheiratet sind 😊.

Ich möchte einmal etwas genauer auf die beiden Grundbedürfnisse eingehen:

Ganz zu Beginn unserer Lebensgeschichte sind wir ausgerichtet und ganz und gar abhängig von unserer Mutter, bzw. unseren Bezugspersonen. Wir brauchen körperliche und emotionale Nähe, um uns gut entwickeln zu können. In der Nähe zu ihr/zu ihnen fühlen wir uns sicher und geborgen. In dieser Nähe spüren wir uns selbst und unseren Körper. Aus der Nähe heraus können wir uns entwickeln.

Eine wichtige Kraft, damit sich das Kind zum Erwachsenen entwickelt, ist sein Autonomiebestreben. Ab dem Zeitpunkt der Geburt hilft diese Kraft dem Menschen, sich „abzunabeln“ und sein eigenes Potential zu entwickeln. Spürbar ist die Bewegung in dem Bedürfnis nach Distanz.

Als erwachsener Mensch pendeln wir dauernd zwischen diesen beiden Polen hin und her. Auf der einen Seite möchten wir immer wieder zurückkehren zu dem Gefühl der Nähe, das uns vermittelt geliebt und angenommen zu sein, wie wir sind. Wir suchen diese Nähe in engen zwischenmenschlichen Beziehungen – also auch in unserer Partnerschaft. Und auf der anderen Seite möchten wir uns nach unserer eigenen Art und Weise entwickeln. Dazu brauchen wir Freiraum und Luft zum Atmen, also Distanz zu Nähe.

Es liegt auf der Hand, dass Enttäuschungen, Missverständnisse und Verletzungen in der Paarbeziehung vorprogrammiert sind.

Die wichtigste Regel für die Paarbeziehung ist hier Ehrlichkeit (mit sich und dem anderen) und wertschätzende Kommunikation.

Klärungsfragen für die Partnerschaft:

- *Wann brauche ich Nähe? Wann brauche ich Distanz?*
- *Wie drückt sich das bei mir aus?*
- *Was brauchst du, damit du mich verstehst?*
- *Welche Abmachung treffen wir, damit es hier zu keinen weiteren Verletzungen kommt? (konkret in dieser Situation)*