

Nicht zu viel und nicht zu wenig

Paartherapeut Thomas Prünke über das Verhältnis von Nähe und Distanz in Liebesbeziehungen.

- **Das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz in einer Partnerschaft muss man erstmal herausfinden: Zu nah ist einengend, bei zu viel Distanz stellt sich ein Gefühl von Ungeliebtsein ein. Was, wenn einer mehr Nähe will als der andere?**

Es ist ja – früher oder später – der Normalfall, dass Nähe und Distanz ausbalanciert werden müssen. Gehen wir eine intime Beziehung ein, baut sich ein emotionales Schwingungsfeld auf. Wir interagieren mit unserem Partner nicht nur verbal, sondern auch mit Gefühlen. Er reagiert auf unsere Signale, wir auf seine. Der Nähe-Seismograf schlägt an, wenn es zu nah oder zu distanziert wird. Die Signale, die er sendet, reichen von schlechter Laune, innerer Unruhe und Gereiztheit bis hin zu unerklärlichem Ärger oder panischer Angst. Wir empfinden dann sehr unmittelbar körperliches Unbehagen und spüren, dass das emotionale Gleichgewicht in Unordnung geraten ist.

Ist- und Soll-Zustand stimmen für uns subjektiv nicht mehr überein. All diese Symptome weisen darauf hin, dass das Verhältnis von Nähe und Distanz neu austariert werden sollte. Das ist sinnvoll, denn sonst nimmt die Beziehung Schaden. Konkret bedeutet dies, sowohl Nähe- als auch Distanzbedürfnisse ernst zu nehmen und darüber zu sprechen. Dazu gehört, über die Befürchtungen und Ängste zu reden, die mit *zu viel* Nähe und *zu viel* Distanz einhergehen. Sehnsüchte und Ängste haben in der Regel eine biografische Vorgeschichte. Das ist ein wichtiger Aspekt des Kennenlernens, auch in langjährigen Beziehungen!

Nähe ist genauso essenziell wie Distanz: In der Nähe und Wärme unserer Beziehung können wir entspannen und auftanken, jede liebevolle Umarmung schützt und bereichert unsere Beziehung. Im liebevollen Kontakt schenken wir uns Wertschätzung und Zuversicht. Wir stärken unsere Beziehung, indem wir uns austauschen, und freuen uns darüber, zusammen zu sein. In der Distanz finden wir zu uns selbst und können Erlebtes verarbeiten.

- **Distanz klingt für viele Verliebte erstmal abschreckend, nach Differenzen, schmerzhaftem Abstand, Trennung. Wofür ist Distanz in einer Partnerschaft gut?**

Sich innerhalb einer Beziehung distanzieren zu können, ist eine wichtige Fähigkeit. Eingebettet in einen guten Kontakt kann sie eine positive Spannung aufbauen und die Individualität der Partner stützen und schützen. Sie hat eine wichtige Funktion für den Erhalt einer Beziehung, weil sie ungünstigen Abhängigkeiten vorbeugt und die Eigenständigkeit der Partner sichert. Gute Grenzen sind eine Voraussetzung für befriedigend erlebte Nähe.

Wie wichtig es ist, sich abgrenzen und zurückziehen zu können, verdeutlicht das folgende Gedankenspiel: Stellen Sie sich vor, Ihre Persönlichkeit wäre ein Haus. Doch Ihr Haus hat nur Tür- und Fensterrahmen, aber keine Türen oder Fenster, die sie schließen können. Sie haben keinen Schutz. Keine Tür, an der Sie selbst entscheiden, ob Sie jemanden in Ihr Reich hineinlassen wollen oder welche Räume er besuchen darf. Jeder kann kommen und gehen,

wie er möchte. Rückzugsmöglichkeiten gibt es nicht. Sie müssen ständig auf der Hut sein, weil sie nicht sicher sind, wer oder was als nächstes hereinspaziert. Und ob das, was Sie besitzen, am nächsten Tag noch da ist.

All das, was zu Ihnen gehört, Ihre Identität und Ihr Leben ausmacht, könnte verlorengehen. Distanzlosigkeit und ungewollte Nähe sind vorprogrammiert. Stellen Sie zusätzlich sich vor, dieses Haus hätte einen Garten. Allerdings hat Ihr Garten keinen Zaun. Menschen könnten jederzeit hineingehen, ihn für ihre Zwecke nutzen, Müll hinterlassen oder Ihre Lieblingsblumen pflücken.

Würden Sie sich ohne Grenzen sicher und wohl fühlen? Vermutlich nicht. Ein gut geschützter Innenraum, den man öffnen und schließen kann, bietet auf jeden Fall mehr Sicherheit. Wer sich selbst und seinen Innenraum präsent hat, muss nicht fürchten, in einer nahen Beziehung verlorenzugehen. Das ist natürlich kein Plädoyer für einen „Hochsicherheitstrakt“.

- **Manche Paare führen freiwillig Fernbeziehungen oder müssen das, weil es beispielsweise die Jobsituation erfordert. Wie geht man am besten mit Trennungsschmerz oder Ängsten um?**

Agiles Arbeiten, Projekte und Jobs in einer anderen Stadt oder im Ausland führen dazu, als Paar ständig oder phasenweise getrennt zu leben. Dies führt zu einem emotionalen Zyklus, der darin besteht, sich wiederholt verabschieden, neu einlassen und wieder trennen zu müssen. Nähe in der Distanz zu halten, wird zu einer Herausforderung. Die gemeinsame Zeit nicht mit Erwartungen zu überfrachten wird zu einer anspruchsvollen Aufgabe. Der Spagat zwischen dem Wunsch nach Nähe einerseits und dem Wunsch nach Freiheit andererseits, kann anstrengend sein und zu Spannungen führen. Bindungswünsche und die Sehnsucht nach Exklusivität sowie das Bedürfnis nach Freiräumen müssen ausgelotet und in Einklang gebracht werden.

Insbesondere Trennungssituationen aktivieren Ängste. Deswegen bedarf das Abschiednehmen einer sorgfältigen Gestaltung. Sowohl große Anhänglichkeit und Nähe-Wünsche als auch Distanziertheit lassen sich als Reaktionen auf den vorweggenommenen Trennungsschmerz verstehen.

Oft ist die letzte Phase des Zusammenseins eingetrübt, weil der verlassende Partner bereits mit der gedanklichen und emotionalen Vorbereitung der Abreise und Ankunft in seiner anderen Lebenswelt beschäftigt ist. Der zurückbleibende Partner ist geistig und emotional ebenfalls damit beschäftigt, den anderen aus seinem Lebensraum zu entlassen, und entsprechend angespannt.

Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass diese Übergangskrisen vollkommen normal sind. Jeder befindet sich in der inneren Vorbereitung auf das Getrenntsein. Zur Beruhigung und Orientierung sollte man wissen: Werden in dieser Phase keine großen Gefühle und Liebesschwüre ausgetauscht, bedeutet dies nicht, dass es sie nicht gibt. Man befindet sich lediglich in einem hochsensiblen Übergangsmodus.

- **Wann ist Distanz ein Indikator dafür, dass etwas in Schieflage geraten ist?**

Es ist nicht immer die räumliche Distanz, die Probleme bereitet. Auch die emotionale Distanz in den eigenen vier Wänden kann zur Qual werden. Die Kommunikation verändert sich dramatisch, wenn wesentliche Grundbedürfnisse nach Nähe, Körperlichkeit und Wertschätzung unerfüllt bleiben. Im inneren Rückzug entfremden sich die Partner voneinander, sie verlieren ihre Heimat in der Beziehung.

Projektionen können zum Problem werden, weil sie automatisch zur Distanzierung führen: Der Partner wird zu einer Art Sündenbock, der die Schuld an den bestehenden Schwierigkeiten trägt. In dieser Dynamik ist besondere Vorsicht geboten, denn es könnte sein, dass wir eine verdrängte Seite von uns selbst oder Erfahrungen, die wir in früheren Beziehungen gemacht haben, in den anderen hineinprojizieren. Der Partner wird dann zur Leinwand, auf die wir unseren inneren Film übertragen. Der Film und der Projektor befinden sich allerdings in unserer Innenwelt, doch sie haben erhebliche Folgen auf die äußere Realität. Statt sich an die eigene Nase zu fassen, hadern wir mit den Unzulänglichkeiten des Partners.

Zwei der weltweit renommiertesten Paarforscher, Julie und Paul Gottman, haben wissenschaftlich belegt, dass sich zufriedene Paare in einem Punkt ganz wesentlich von unzufriedenen unterscheiden. Das Verhältnis von positiver, zugewandter Kommunikation zu negativen Interaktionen beträgt mindestens 5:1. Bei den unzufriedenen Paaren sind die negativen Berührungspunkte relativ gesehen häufiger. Das Verhältnis liegt dann bei 1:3 oder 1:5. Das heißt: Auf eine positive Aussage (Lob, Kompliment, Liebesäußerung) folgen drei bis fünf negative Signale. Spaßeshalber habe ich in meinem neuen Buch eine ganze Liste von Dingen aufgeführt, die man tun kann, um den Partner garantiert auf Abstand zu halten.

- **Dann ist da noch der Beziehungskiller „Alltag“: Die Partner sind erschöpft von Arbeit, Haushalt und Kindererziehung. Zeit für Gespräche und körperliche Intimität bleibt auf der Strecke. Was kann man tun, um verlorene Nähe wiederzufinden?**

Erschöpfung führt meist zu Empathie-Müdigkeit und Über-Forderung, die in Forderungen mündet. Beide erwarten Mitgefühl in einer Situation, in der jeder um sein emotionales Überleben und den Schutz seiner Ressourcen kämpft. Bleibt diese aus, sind beide enttäuscht und beginnen lautstark, sich deswegen Vorwürfe zu machen. Obwohl sie unterstützende Nähe suchen, entfernen sie sich dadurch emotional immer weiter. Sie schwächen sich gegenseitig und kommen sich nicht näher.

Paare realisieren allerdings schnell, dass es sinnlos ist, darüber zu streiten, wessen Erschöpfung gerechtfertigter ist. Wie zwei Ertrinkende, die sich panisch aneinanderklammern, verlieren sie immer mehr Kraft. Sie kämpfen um die Ressourcen, über die der andere in der aktuellen Situation nicht mehr verfügt.

Dies zeigt deutlich, dass ein Paar sich Zuspruch, Verständnis und Ressourcen zumindest teilweise außerhalb der Beziehung, etwa bei Freunden oder der Familie suchen muss. Darüber hinaus gilt es Energie zu sparen und diese nicht in emotionalen Grabenkämpfen zu verlieren.

Hat ein Paar verstanden, dass diese enorm viel Kraft kosten, bleibt mehr Energie zur Bewältigung des Alltags übrig. Nähe kann entstehen, wenn man sich wieder gegenseitig den Rücken stärkt und versteht, dass man eine große Gemeinsamkeit besitzt, nämlich den Mangel an Energie. Dann gilt es Wege zu suchen, wie man besser mit der vorhandenen Kraft umgehen kann, um die Batterien nicht weiter zu leeren. Nicht selten geht es darum, die Erwartungen an sich selbst und den Partner herunterzuschrauben. Anzuerkennen, dass es nicht immer ideal läuft, sondern der Beziehungsalltag phasenweise schlicht und ergreifend im „Durchwurschteln“ besteht – eine leider schlecht beleumundete Beziehungskompetenz!

Eine wohlwollende *Haltung* der Beziehung und dem Partner gegenüber ist eine wichtige Grundlage für mehr Nähe. Eine gute Selbstfürsorge und ein gesunder Egoismus sollten in einer Beziehung Platz haben. Sie sind wichtig, weil sie unseren Selbstwert stabilisieren und dafür sorgen, dass elementare Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Allerdings sollte die Sorge auch dem Wohlergehen des Partners und der Pflege der Beziehung gelten. Einer Beziehung bekommt es nicht gut, wenn beide nur etwas haben und nichts geben wollen.

- **Welchen Einfluss auf die jeweiligen Wünsche in einer Partnerschaft haben Erfahrungen aus der Ursprungsfamilie?**

„Der Mensch wird am Du zum Ich“. Dieses Zitat des Philosophen Martin Buber beschreibt in Kürze, wie sich unsere Identität entwickelt. Erst die Begegnung mit einem „Du“ ermöglicht sowohl eine wohlwollende Bestätigung als auch eine Abgrenzung, die uns zu unserem „Ich“ verhilft. Die Aussage Bubers verdeutlicht, wie sehr unsere emotionale Entwicklung mit dem Vertrauen in andere Menschen zusammenhängt. Resonanzarme, ambivalente und traumatische Bindungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen begünstigen Irritationen in der Nähe-Distanzregulierung und Misstrauen. Je mehr wir in der Kindheit und Jugend vertrauen konnten, umso mehr können wir als Erwachsene vertrauen und Nähe erlauben.

- **Ich habe den Eindruck, dass unsere Elterngeneration mit Distanz anders umgeht. Getrennte Schlafzimmer, Urlaube ohne Partner:in sind undenkbar und quasi der Anfang vom Ende...**

Schläft man getrennt, fürchten viele, die Beziehung könnte darunter leiden. Allerdings können romantische Vorstellungen, die einer sozialen Norm folgen, die Partner einengen. Störungen durch den schnarchenden Partner, häufige Toilettengänge oder der Kampf um die gemeinsame Decke rauben wertvolle Erholungszeit.

Von älteren Menschen hört man hin und wieder die Devise: „Vor der Nachtruhe sprechen wir uns aus, sonst können wir nicht einschlafen. Wenn wir uns gestritten haben, vertragen wir uns vor dem Einschlafen wieder.“ Bei geringfügigen Streitanslässen kann diese Strategie funktionieren, bei gravierenden Konflikten oder Verletzungen ist räumlicher Abstand die bessere Lösung.

Meine Großeltern und Eltern lebten mit klaren Moralvorstellungen und Geboten. Sie waren froh, einander gefunden beziehungsweise am Ende des Krieges wiedergefunden zu haben. Sie heirateten und gaben sich das Versprechen, zusammenzubleiben, bis dass der Tod sie scheidet. So geschah es. Händchenhalten und ein Kuss in der Öffentlichkeit waren für sie

tabu. Das gehörte sich nicht. Immerhin gab es das „Sie“ in der Ehe, wie eine Generation vor ihnen, nicht mehr.

Ging es in meiner Generation darum, sich aus einem engen Moralkodex zu befreien und neue Beziehungs-, Liebes- und Wohnformen gegen teils große Widerstände auszuprobieren, ist diese Freiheit heute selbstverständlich. Damals gab es kaum eine Wahlfreiheit, heute sehr viel davon. Bestand damals die Herausforderung darin, Grenzen zu überwinden, scheint es heute gar nicht so leicht zu sein, sich *einzugrenzen*.

- **Stichwort Grenzen: Ist es heute bei vielen verschiedenen gesellschaftlich tolerierten Beziehungsmodellen (offene Beziehung, Polyamorie ...) schwieriger, die richtige Balance in einer Partnerschaft zu finden?**

Die Regulation von Nähe und Distanz ist schon in der exklusiven Zweierbeziehung eine anspruchsvolle Aufgabe. Wird die Exklusivität infrage gestellt oder bewusst durch das Einbeziehen Dritter oder mehrerer Personen erweitert, sind sorgfältige Absprachen erforderlich. Schließlich möchten sich alle Beteiligten in dem gewählten Beziehungsarrangement wohlfühlen. Es gilt, für sich zu klären: Wie viel Exklusivität benötige ich, um mich in einer Beziehung wohlfühlen? Gibt es Grenzen, die für mich nicht verhandelbar sind? In welchen Beziehungsbereichen kann ich tolerant sein?

- **Haben Sie ein „Geheimrezept“ für eine ausgewogene Balance von Nähe und Distanz, das prägnant auf den Punkt bringt, was zentral ist?**

Dafür habe ich die *Nähe-Formel* entwickelt: Ich erlaube genau so viel Nähe, dass ich keine Angst haben muss, *mich* zu verlieren. Ich distanziere mich nur so weit, dass ich *dir* noch nah sein kann und keine Angst haben muss, *dich* zu verlieren.

In der schwedischen Sprache gibt es einen Begriff, der die Nähe-Formel auf den Punkt bringt: *Lagom*. Da es keine direkte Übersetzung ins Deutsche gibt, ist die Erläuterung auf Wikipedia hilfreich: *Lagom* bedeutet so viel wie *gerade richtig, eben nicht zu viel und nicht zu wenig, die ideale Balance, Mittelweg, Ausgewogenheit, Konsens*.

Das Interview führte Simone Scheinert.

Thomas Prünfte ist Dipl.-Psychologe und seit über 30 Jahren in eigener psychotherapeutischer Praxis in Hamburg tätig. Er arbeitet als Paartherapeut (EFT) sowie als Dozent an diversen Ausbildungsinstituten. Als Autor hat er sich ausführlich mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt leben und lieben können.

www.thomas-pruente.de

Kasten „Zum Weiterlesen“



Thomas Prünze

Brücken bauen, Junfermann, Paderborn 2023. € (D) 22,-