

Nähe und Distanz in Beziehungen

Der deutsche Hirnforscher und Neurobiologe Gerold Hübner sagt, dass Kinder mit zwei Erfahrungen auf die Welt kommen: die Verbundenheit mit der Mutter und dass sie gewachsen sind während der Schwangerschaft. Diese wichtigen Erfahrungen wollen während des ganzen Lebens wiederholt und erlebt werden. Fehlt uns ein Zustand, bleibt die Sehnsucht danach erhalten. Nicht richtig dazuzugehören oder nicht mehr wachsen zu dürfen, empfinden Kinder genauso schlimm wie körperliche Schmerzen.



Cora Burgdorfer,
dipl. Psychologin FH

Was bedeuten nun diese Erfahrungen für unser Beziehungsleben? Für unsere Partnerschaft? Wie kann es uns gelingen eine Balance zu schaffen zwischen dem manchmal ganz egoistischen Bedürfnis nach Entwicklung und Selbstverwirklichung und der Sehnsucht nach Zusammengehörigkeit, dem Aufgehobensein in einer Beziehung? Wie gestalten wir eine Beziehung, in der beides Platz findet?

Es gibt sie, die Paare, die jahrelang sehr eng miteinander leben, nie einen Tag getrennt sind und absolut

glücklich sind in dieser Symbiose. Und es gibt andere Paare, die am anderen Ende der Welt leben, sich nur ab und zu sehen, und ebenfalls zufrieden sind mit diesem Beziehungsmodell. Die meisten Paare aber, die auch zu uns in die Beratung kommen, sind hin-und hergerissen zwischen Nähe und Distanz. In der Phase der Verliebtheit ist das

Bedürfnis nach Gemeinsamkeit sehr stark, man möchte am liebsten alles miteinander teilen. Irgendwann müssen sich die meisten Menschen aber auch wieder abgrenzen, spüren den Wunsch nach eigener Zeit, nach dem eigenen Freundeskreis, nach Individualität.

Im besten Fall haben beide Partner ein ähnliches Bedürfnis nach Individualität und Zugehörigkeit. Viele Beziehungen leiden aber darunter, dass die Bedürfnisse unterschiedlich sind. Dass ein Partner sehr viel Nähe möchte und argwöhnisch den Freiraum des Anderen überwacht. Oder jemand hat ein sehr zeitaufwändiges Hobby und findet fast keinen Freiraum mehr für die Beziehung. Fast immer führen diese unterschiedlichen Bedürfnisse zu einem Konflikt. In der Paartherapie kann durch das gemeinsame Reflektieren ein anderer Umgang mit diesem Thema eingeübt werden. Wie kann die Zeit so eingeteilt werden, dass beides genügend Raum bekommt? Wie kann ich als Partner/Partnerin vielleicht sogar profitieren von den Interessen des Anderen?

In die Beratung kommen aber auch Menschen, meist sind es Frauen, die sich ein Leben lang für die Familie und das Zusammenleben mit den Kindern eingesetzt haben. Ihre eigenen Bedürfnisse haben sie derart unterdrückt, dass sie irgendwann feststellen nur für die anderen gelebt zu haben. Hier gilt es wieder eigene Interessen wachzurufen und diese ernst zu nehmen, unabhängiger und mutiger zu werden eigene Wege zu gehen, ohne dabei die Beziehung und die Verbundenheit mit der Familie zu verlieren.

Die Balance zwischen Individualität und Zusammengehörigkeit bleibt eine Herausforderung, in manchen Phasen des Lebens gelingt sie einfacher als in anderen. Ich wünsche Ihnen Neugier und die Begeisterung in ihrer Partnerschaft, aber auch für Ihre eigenen Interessen.

*Ökumenische Eheberatungsstelle
Bezirke Brugg, Laufenburg und
Rheinfelden
Stäferstrasse 2
5200 Brugg
Tel. 056 441 89 45*