

## Presseerklärung

### Nähe und Autonomie in der Liebe

Am Beginn der Liebe sind wir ein Herz und eine Seele. Doch schon nach wenigen Tagen und Wochen beginnt ein Konflikt: Wir suchen Nähe und brauchen gleichzeitig unsere Freiheit. Das ist der Kernkonflikt der Liebe. Jede zweite Liebesbeziehung scheitert, weil Nähe verloren geht und sich der 'Distanzierte';bedrängt fühlt. Und dieser Nähe-Autonomie-Konflikt verschärft sich zunehmend. Zwar streben nach meiner Umfrage 70% der Frauen zwischen 20 und 40 noch immer mehr Nähe als Männer an, weil sie eine Familie gründen wollen. Doch wenn die Kinder etwas größer geworden sind, wollen sie mehr Zeit allein verbringen. 65% der Frauen über 50 Jahren wollen dann mehr Freiheit, während die Männer nun mehr Nähe suchen. Aber damit eine Partnerschaft gelingt, müssen die Nähe-Distanz-Vorstellungen halbwegs übereinstimmen. Wir suchen zwar Nähe, doch der Partner darf uns nicht bedrängen. Und auf dieser Grundlage kann dann eine verlässliche, verbindliche Nähe entstehen. Doch auch wenn sich beide einig sind, dass sie nun eine Partnerschaft führen, beginnen die eigentlichen Nähe-Distanz-Konflikte. Einer der Partner sucht immer mehr Eigenständigkeit und es ist wichtig, dass dann der Partner die;Näheregeln beachtet. Dazu gehört das Gummibandprinzip (ziehe ich mich zurück, kommt der Partner), man braucht Freundschaften, um die Distanz des anderen auszuhalten und;man muss die eigenen Nähemuster der Kindheit reflektieren, um nicht zu unreflektiert zu handeln. Sonst bedrängt man den anderen und es gibt es Notmuster der Nähe: Man wird eifersüchtig, erkrankt seelisch oder körperlich oder wird sogar schwanger, um auf diese Weise die Nähe herzustellen. Um wirklich Nähe herzustellen und gleichzeitig den nötigen Abstand zu wahren, brauchen wir eine große seelische Sensibilität. Und wir müssen fähig sein, immer wieder die emotionale Brücke zum Partner zu bauen - denn dies ist die eigentliche Aufgabe der Liebe

*Dr. Wolfgang Krüger: Nähe und Autonomie in der Liebe  
BODVerlag, 13,99 Euro  
EBook, 10,99 Euro*

*Kontaktadresse für Interviews und Rezensionsexemplare:  
krueger-berlin@web.de - www.dr-wolfgang-krueger.de  
zwischen 9.00 und 12.00 auch 01522 864 38 67*