

Freiraum für die Liebe

Nähe und Abstand in der Partnerschaft

Wolfgang Krüger

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-Distanz-Konflikt verschärft sich zunehmend. Wir fordern immer mehr Autonomie ein, heiraten seltener, in den Großstädten ist das LAT-Modell (Partnerschaft – aber getrennt wohnen) im Vormarsch. Und besonders freiheitsliebend sind inzwischen Frauen. 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. Freiheitsliebende Frauen treffen dann auf anhängliche Männer.

Doch damit eine Partnerschaft gelingt, müssen die Nähe-Distanz-Vorstellungen halbwegs übereinstimmen. Wir suchen zwar Nähe, aber der Partner darf uns nicht bedrängen. Dies würde heftige Abwehrreaktionen auslösen. Deshalb suchen wir immer einen Partner, der nicht nur unsere Nähewünsche erfüllt, sondern unseren Wünschen nach Abstand entspricht. Der Blick des anderen, seine Bewegungen, seine Ausstrahlung, die ersten Gespräche zeigen uns, welches Nähemodell der andere hat. Wir verlieben uns, wenn dies mit unserem Drehbuch der Liebe übereinstimmt und dann kommt es im Sinne des Reißverschlussprinzips (mal stellt sie Nähe her, zieht sich zurück, dann stellt sie Nähe her...) zu einer gegenseitigen Annäherung und man verliebt sich. 70 % Frauen wünschen sich allerdings in dieser Phase mehr Zurückhaltung der Männer.

Damit dann eine belastungsfähige Nähe entsteht, muss dann ein Bauplan der Liebe eingehalten werden.

Aufbauphase: Wenn der Partner zu wenig Interesse entwickelt, zu wenig Bindung aufbaut, keine gemeinsamen Zukunftsperspektiven entstehen (z.B. Kinder und Heirat) gibt es Bruchstellen der Nähe, an denen die Beziehung scheitern kann.

Konfliktphase: 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, der Partner muss dann die Näheregeln beachten. Dazu gehört das Gummibandprinzip (ziehe ich mich zurück, kommt der Partner), man braucht Freundschaften, um die Distanz des anderen auszuhalten, man muss die eigenen Nähemuster der Kindheit reflektieren. 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.

Das eigene Nähe-Distanzmuster entsteht in der Kindheit aufgrund der Bindungserfahrungen. Wer unzuverlässige Bindungen in der Kindheit erlebte, wird später dazu neigen, Nähe zu reduzieren (indem z.B. man ständig streitet oder eine Fernbeziehung führt) oder die Leidenschaften dämpfen (Modell Wohngemeinschaft.). Doch am radikalsten ist die Liebesphobie, bei der jede Partnerschaft vermieden wird. Noch vor 10 Jahren rechnete man mit 20% bindungsängstlichen Männern, heute sind ähnlich viele Frauen bindungsängstlich.

Die Kunst der Liebe besteht darin, dass man eine stabile Nähe herstellt, dem anderen aber ausreichend Freiheit lässt. Doch heutzutage überwiegt bei vielen Menschen der Wunsch nach Freiheit, sie haben eine massive Rückzugsneigung und eine große Trennungsbereitschaft. Vor allem in Konfliktzeiten wird nicht genügend Nähe aufrechterhalten. Der häufigste Trennungsgrund ist daher mit 37% der Verlust an Nähe. Denn letztlich suchen wir in einer Liebesbeziehung doch eine verbindliche Nähe. Und so leben nach 18 Trennungs-Monaten 70% der Frauen wieder in einer Bindung und über 15% sind sogar in der Lage, mit dem früheren Partner befreundet zu sein.

Dr. Wolfgang Krüger: Freiraum für die Liebe, Kreuz Verlag, 14,95 Euro

Rezensionsexemplare bitte anfordern: Thiele@herder.de

Kontaktadresse für Interviews:

krueger-berlin@web.de – www.dr-wolfgang-krueger.de Tel.: 030/397.42.592