

Nähe und Autonomie – der Kernkonflikt der Liebe

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit dem Thema Liebe und bin überzeugt, dass Partnerschaften gelingen können. Doch häufig scheitern sie an ungeschickt gelösten Problemen und der Hauptkonflikt jeder Beziehung betrifft die unterschiedlichen Bedürfnisse von Nähe und Autonomie. Sie will reden, er möchte Sex, sie möchte mehr Innigkeit und Harmonie, er würde sich freuen, wenn sie ihn mehr in Ruhe lässt. Das sind die alltäglichen Konflikte in Liebesbeziehungen, die ich jeden Tag zu hören bekomme. Und sicher beschäftigen Sie ähnliche Probleme? Wahrscheinlich fragen Sie sich, was Ihr Partner tun kann, damit die Liebe gelingt? Was Sie selbst tun können, damit Sie wieder eine entspannte Nähe genießen, aber auch genügend Abstand erleben können. Das klingt allerdings ein wenig nach einem komplizierten Seiltanz.

Tatsächlich ist die Liebe der Lohn dafür, dass wir eine sehr schwierige Lebensaufgabe lösen. Denn die Liebe lebt nur, wenn sie atmet und dazu müssen wir die intensive Nähe suchen und gleichzeitig die eigene Autonomie gestalten. Aber wir sollten auch die Autonomiewünsche des Partners tolerieren. Ahnen Sie, welche Konflikte dadurch entstehen können? Tatsächlich ist eine geschickte Lösung dieser Aufgabe anstrengend. Deshalb wäre es am einfachsten, wenn uns der Partner seine Nähewünsche verrät und uns auch sagt, wann er in Ruhe gelassen werden will. Dann kennen wir sein geheimes Liebesprogramm. Und in diesem Programm ist zum einen enthalten, wie und wie oft er sich Nähe wünscht. Und zum anderen sehen wir seine Autonomiebedürfnisse, die immer wieder unsere Sehnsucht nach Liebe auslösen.

In der Fachwelt wird dies häufig als Nähe-Distanz-Konflikt bezeichnet. Das trifft zu, wenn man vom Partner abrücken will. Allerdings geht es uns meist nicht vordringlich um Distanz, um Abstand. Es handelt sich vielmehr darum, das eigene Leben zu realisieren, wir wollen autonom sein. Autonomie bedeutet, dass wir unabhängig sind und nach eigenen Regeln leben. Und dies setzt voraus, dass ich gelegentlich allein bin. ‚Will alleine‘ ist die häufigste Aussage kleiner Kinder und das kraftvolle Nein ist eines der wichtigsten Worte der Pubertät. Wir brauchen offenbar beides: Die soziale Nähe und jene Autonomie, die den Abstand in der Partnerschaft vergrößert und damit auch das Begehren in der Liebe anfacht. Und doch sind wir am stärksten von einem ewigen Wunsch erfüllt: Wir sind auf der Suche nach der intensiven Nähe. Daher sind wir im Kino angerührt, wenn sich zwei Menschen wirklich lieben. Deshalb finden wir es traurig, wenn wieder einmal im Freundeskreis eine Ehe scheitert. Insofern drängt sich die Frage auf: Warum geht die Nähe in so vielen Beziehungen verloren, die am Anfang so beglückend war?

Die Suche nach der lebendigen Nähe

Erinnern Sie sich noch an die ersten Wochen Ihrer Liebesbeziehung? Und wenn Sie dies bereits vergessen haben: Schauen Sie sich junge Liebespaare an. Sie suchen ständig die Nähe des anderen, sie reden fast unaufhörlich miteinander, müssen sich berühren. „Wir konnten die Finger nicht voneinander lassen, kamen kaum noch aus dem Bett. Und wir haben dreimal täglich miteinander telefoniert. Und wenn er nach Hause ging, hatte ich bereits wieder Sehnsucht.“ – erinnert sich eine 48-jährige Lehrerin an ihre Liebe, die inzwischen sehr distanziert geworden ist: „Ich habe ja noch heute manchmal Sehnsucht nach meinem Mann, aber wenn er dann stürmisch auf mich zukommt, will ich Abstand, dann ist mir das zu schnell. Und wenn ich Sehnsucht habe, zieht er sich zurück. Das ist richtig tragisch. Das ist wie bei den Wetterhäuschen, wo mal der eine draußen ist, mal der andere. Wir kommen nicht mehr zusammen.“

In den meisten Liebesbeziehungen verstärken sich im Laufe der Zeit die Autonomiewünsche. Dies ist teilweise durchaus normal. Doch wenn die Wünsche nach Abstand überwiegen, liegt immer eine Fehlentwicklung vor. Denn das Hauptbedürfnis jeder Partnerschaft besteht immer in einer halbwegs stabilen Nähe. Das ist das eigentliche Ziel einer Liebesbeziehung. Nach einem alten griechischen Mythos sind wir alle auf der Suche nach unserer fehlenden Hälfte, da wir ursprünglich Kugelwesen waren. Insofern ist die Suche nach Nähe der Motor unserer Liebessehnsucht. Diese Erkenntnis wird durch alle Untersuchungen der letzten Jahrzehnte bestätigt. Erwähnen will ich nur eine amerikanische Studie mit ‚glücklichen Paaren‘, die Judith Wallerstein 1990 durchgeführt hat. Aus ihren Untersuchungen ergab sich, dass glückliche Paare vor allem eine Aufgabe bewältigen müssen: ein gemeinsames Wir aufzubauen.¹

Offenbar müssen zwei Menschen zusammen ein Haus der Liebe errichten. Am Beginn der Partnerschaft ist das noch recht einfach, hier ist fast eine Verschmelzung zu beobachten. Doch zunehmend bekommt dann die Beziehung Risse. Und oft bleibt schließlich eine Ruine der Liebe zurück. Das liegt vor allem daran, dass unsere Nähewünsche in einer Beziehung häufig nicht in Erfüllung gehen, so dass wir uns immer stärker zurückziehen. Und dieser Rückzug wird verstärkt, wenn wir den Eindruck haben, dass zugleich unser Wunsch nach Abstand nicht respektiert wird. Denn wir haben nicht nur eine Sehnsucht nach Nähe, jeder von uns hat immer auch eine Angst vor dem Verlust an Freiheit. Gewissermaßen leiden wir alle unter einem inneren Hin- und Hergerissensein, das wir auch als Abhängigkeits-Autonomiekonflikt bezeichnen. Erich Fried hat dies in einem wunderbaren Gedicht ausgedrückt:

*Wenn ich bei Dir bin
Ist vieles voller Abschied
Und wenn ich ohne Dich bin
Voller Nähe und Wärme von Dir*

Wir brauchen den anderen, empfinden seine Nähe aber auch als Gefahr. Das ist der Hauptkonflikt der Liebe. Wir suchen die Nähe, wollen aber zugleich einen genügend großen Abstand. Der Philosoph Schopenhauer hat sogar gemeint, das sei der Urkonflikt des Lebens, alle anderen Probleme würden sich daraus ableiten. Er veranschaulicht dies mit einem Gleichnis: Eine Gesellschaft Stachelschweine wollte nach einem kalten Wintertage zusammengerücken, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Doch bald empfanden sie die Stacheln der anderen als störend und legten wieder Abstand ein. Das Bedürfnis nach wärmender Nähe brachte sie zusammen, das gepiekt werden durch die Stacheln entfernte sie. Das Geheimnis des Lebensglücks besteht daher nach Schopenhauer darin, dass wir die richtige Nähe finden, um nicht seelisch zu frieren und den ausreichenden Abstand, damit wir uns nicht ständig über die Mitmenschen ärgern.

Wie viel Abstand brauchen Sie?

Doch wie findet man in einer Partnerschaft den richtigen Abstand? Bei Freundschaften ergibt sich ja automatisch immer wieder eine gewisse Distanz, wenn man sich nicht trifft. Aber in einer Liebesbeziehung besteht – zumindest am Beginn – eine ständige Nähe und wir müssen unsere Rückzugsräume bewusst herstellen. Allerdings ist dies immer eine Herausforderung. Häufig gestehen wir uns diese Autonomiebedürfnisse nicht ein und es fehlt uns zudem der Mut, diese Wünsche auszuleben. Das liegt nicht nur am Partner, der mitunter unruhig auf unsere Rückzugsneigung reagiert. Wir selbst verhalten uns unklar, denn oft wurden wir schon in der Kindheit daran gehindert, einmal allein zu sein. Oder durften Sie als Jugendliche das Zimmer abschließen? Durften Sie sich eine Zeitlang zurückziehen, ohne dass sich die Eltern darüber beschwerten? Wir sollten also darüber nachdenken, welche Beziehungsmuster wir in der Kindheit erlebt haben. Und dann müssen wir lernen, akzeptierend mit den eigenen Autonomiewünschen umzugehen. Sonst gehen wir

unreflektiert auf die Nähewünsche des Partners ein und überfordern uns. Schließlich kommen die verdrängten Distanzwünsche doch zum Vorschein. Man erscheint dann zu einer wichtigen Einladung zu spät, äußert plötzlich Kritik, ist irgendwie kühl und zurückhaltend. „Du bist zickig“ – muss man sich daher anhören.

Frauen und der Wunsch nach Abstand

Vor allem Frauen sollten lernen, die eigenen Distanzwünsche zu erkennen. Allerdings entwickelt sich ihr Bedürfnis nach Autonomie oft erst nach der geglückten Familiengründung. Zunächst ist ihr Leben eher von einem Wunsch nach Nähe geprägt. Bei einer von mir durchgeführten Umfrage gaben 70 % der Frauen zwischen 20 und 40 Jahren an, sie wollten mehr Nähe als ihr Partner. Vor allem bei Müttern ist der Wunsch nach einem beständigen, verlässlichen Partner vorhanden, der sie im Alltag unterstützt. Doch wenn die Kinder etwas größer geworden sind, wollen die Frauen meist erheblich mehr Zeit für sich genießen. Sie haben sich stärker um die Kinder gekümmert, haben auf vieles verzichtet und wollen nun vermehrt die eigenen Bedürfnisse ausleben. Und so gaben 65 % der Frauen über 50 Jahren an, sie hätten gern mehr Freiheit für sich, doch 60% der Partner wollten nun mehr Nähe. Wir haben es hier mit einem massiven Partnerschaftskonflikt zu tun.

Die nächesuchenden Frauen, die es noch nach dem Zweiten Weltkrieg gab, suchen heutzutage viel stärker ihre Autonomie. Nach der Midlife-Crisis treffen die nunmehr anhänglichen Männer auf selbstbewusste Frauen, die ihre eigene Freiheit lieben. Und dieser Wunsch nach Distanz zeigte sich auch in einer Umfrage der Zeitschrift ‚Für Sie‘: 77% der Frauen meinten, sie wünschten sich mehr Freiheit, um den eigenen Interessen nachzugehen. Offenbar wollen heutzutage viele Frauen mehr Abstand in der Liebe. Sie sind eher skeptisch gegenüber der Aussage des Philosophen Schleiermacher, der einmal schrieb, in der

Liebe müsse man aus zweien eins machen. Schleiermacher hatte zwar irgendwie Recht, denn eine gute Partnerschaft ist nicht das Zusammenleben zweier Singles. Aber gleichzeitig muss man in einer Liebesbeziehung darauf achten, dass beide ihre Persönlichkeit behalten. Sonst wird die gemeinsame Nähe zu einer Bedrohung für unsere Ich-Stärke. So jedenfalls äußerte sich die bereits erwähnte Lehrerin, die ich kürzlich fragte, ob sie ihren Mann lieben würde. Sie sagte mir unverblümt: „Meine Liebesgefühle haben dazu geführt, dass ich immer alles für die Familie getan habe. Ich habe mich verloren dabei. Jetzt denke ich mehr an mich. Ob ich meinen Mann liebe – ich weiß es nicht. Vielleicht!“ Das kann man durchaus verstehen. Doch sie fühlte sich auch einsam und zitierte einmal das Gedicht von Kästner:

*Brauchtest Liebe. Findest keine.
Träumst vom Glück. Und lebst im Leid.
Einsam bist Du sehr alleine -
und am schlimmsten ist die Einsamkeit zu zweit.*

Diese Lehrerin fühlte sich einsam, obgleich ihr Mann nachts neben ihr lag, ihr mitunter Blumen mitbrachte und um sie warb. Sie sehnte sich nach Nähe, doch wenn er den ganzen Tag immer wieder etwas von ihr wollte, bekam sie Fluchtgedanken. „Ja“ - sagte sie mir nach dem Gespräch und fing an zu weinen: „Nähe und Autonomie – das ist mein Thema.“

Eine stabile Nähe aufzubauen, in der beide Partner ihre Autonomiewünsche ausleben können – das ist das Geheimnis einer guten Ehe. Dies bestätigt auch die Schweizer Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin. Sie betont, wir bräuchten in einer Partnerschaft eine Ausgewogenheit zwischen Nähe und Autonomie. Und dies hat sie in einem wunderbaren Bild ausgedrückt: Man müsse Wurzeln haben, aber auch über Flügel verfügen. Wir müssten also lernen, in einer Partnerschaft jene Nähe herzustellen, die beide als beglückend erleben. Und wir müssten gleichzeitig lernen, genügend Abstand einzuhalten. Diese Herausfor-

derung erinnert mich an einen Tanz, bei dem es immer wieder einen Wechsel zwischen Nähe und Autonomie gibt.

Doch offensichtlich beherrschen wir diesen Tanz meist nicht sehr gut und so treten wir uns auf die Füße und kommen aus dem Takt. Das mag daran liegen, dass dieser Tanz weitgehend unbewusst gelebt wird. Und es gibt auch keine Schule, wo man die notwendigen Schritte für diesen Nähe-Autonomie-Tanz erlernen könnte. So entstehen immer wieder die klassischen Situationen: Sie sucht seine Nähe, doch er hat nur seine beruflichen Konflikte im Kopf und zieht sich zurück. Aber als er sie abends im Bett streichelt, ist sie reserviert und er ist gekränkt. Und so reagieren beide empfindlich auf die empfundene Ablehnung und können auf die Nähewünsche des anderen nicht eingehen.

Können Sie mit Ihrem Partner über solche Situationen reden? Im Allgemeinen spricht kaum jemand in der Ehe über seine Nähewünsche, die nicht in Erfüllung gingen. Man lebt seine Enttäuschungen eher über sachliche Themen aus. Heftig streitet man sich über die Kindererziehung, das Geld, über das nächste Urlaubsziel. Manchmal wirken die Themen belanglos – aber sie werden von den Kränkungen der gescheiterten Nähe und den nicht gelebten Autonomiewünschen gespeist. Wäre es nicht besser, wir könnten offener über unsere Wünsche hinsichtlich der Nähe und Autonomie reden und auch unsere Kränkungen mitteilen? Sollten wir nicht mutiger, vor allem auch bewusster mit diesem Konflikt umgehen? Dann könnten wir lernen, unsere Autonomiewünsche klarer auszuleben. Und wenn wir genügend Abstand hätten und unsere innere Mitte gefunden haben – könnten wir auch besser auf den Partner zugehen und eine verlässliche Nähe herstellen.

¹Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, Gute Ehen, München 1998