

## Leseprobe - Freiraum für die Liebe

"Was ist Glück?"

Die Fähigkeit, Bindungen einzugehen."

Christa Wolf

### Nähe und Distanz – der Kernkonflikt der Liebe

Eine nachdenkliche Lehrerin sitzt mir gegenüber und schildert mir ihre Partnerschaftsprobleme: „Ich weiß nicht, was verloren gegangen ist. Wir sind jetzt 12 Jahre zusammen und reden kaum wirklich miteinander. Wir sprechen zwar viel über unsere Kinder, über den Beruf, aber emotionalen Themen weicht er aus. Allerdings verstehen wir uns ganz gut, wenn wir verreisen und dann gemeinsam Fahrrad fahren. Doch die Erotik ist fast auf der Strecke geblieben, wir schlafen kaum noch miteinander. Die Luft ist raus. Mal gehe ich stärker auf meinen Mann zu, mal macht er wieder einen Versuch, aber dann ziehe ich mich zurück. Ich will zwar Nähe, doch ich fühle mich manchmal fast wohler, wenn ich allein bin. Aber ich will mit ihm zusammen bleiben, vorher hatte ich einige andere Beziehungen, da war es nicht anders.“ Diese 48jährige Lehrerin hatte viele Ratgeberbücher gelesen und war verwirrt. Sie hatte gelernt besser über sich zu reden, aber ihr Mann fühlte sich eher bedrängt. Sie hatte Freundschaften begonnen, um die Beziehung von zu großen Ansprüchen zu entlasten. Sie hatte sogar einen Workshop zum Thema Partnerschaft besucht. Nichts hatte wirklich geholfen. Sie wollte sich aber auch nicht trennen, denn sie hatte Angst, dass sich dieser Verlust der Nähe immer wieder ereignen würde. Und ich stimmte ihr zu. Fast immer wiederholen wir die gleichen Nähe-Distanz-Muster in Beziehungen. Oft werden die Konflikte in einer neuen Partnerschaft sogar schlimmer, deshalb liegt das Trennungsrisiko bei Zweitverheirateten wesentlich höher als bei der ersten Heirat. Dies ahnte die Lehrerin und wollte gern in der Beziehung bleiben. Aber zufrieden war sie schon seit Jahren nicht mehr und betrachtete sich als ‚schwierigen Fall‘. Doch für mich war dieser Nähe-Distanz-Konflikt eine klassische Problematik, wie ich sie fast 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 ein wenig nach einem komplizierten Seiltanz.

Die Suche nach der lebendigen Nähe

Tatsächlich ist die Liebe der Lohn dafür, dass wir eine sehr schwierige Lebensaufgabe lösen. Denn die Liebe resultiert aus der Spannung, die sich zwischen Nähe und Distanz abspielt. Mit anderen Worten: Die Liebe ist der Glücksbalken, der auf zwei Säulen aufruht: der Nähe und der Distanz. Sowohl die Nähe als auch die Autonomie der Partner sind wichtig. Und doch sind wir am stärksten von einem ewigen Wunsch erfüllt: wir sind auf der Suche nach der lebendigen Nähe. Wir sind im Kino angerührt, wenn sich zwei Menschen wirklich lieben. Deshalb finden wir es traurig, wenn wieder einmal im Freundeskreis eine Ehe scheitert. Und deshalb müssen uns zunächst mit der Frage beschäftigen: warum geht die Nähe in den meisten Beziehungen verloren? Erinnern Sie sich noch an die ersten Wochen und Monate Ihrer Liebesbeziehung? Und wenn Sie dies bereits vergessen haben: schauen Sie sich junge Liebespaare an. Sie suchen ständig die Nähe, 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 die 48jährige Lehrerin an ihre Liebe, die inzwischen so 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.“

### Das gemeinsame Wir

In den meisten Liebesbeziehungen verstärken sich im Laufe der Zeit die Distanzwünsche. Dies ist teilweise durchaus normal. Doch wenn die Distanzwünsche überwiegen, liegt immer eine Fehlentwicklung vor. Denn das Hauptbedürfnis jeder Partnerschaft besteht immer in einer halbwegs stabilen Nähe. Das ist die eigentliche Sehnsucht, die wir in einer Partnerschaft ausleben. Nach einem alten griechischen Mythos sind wir alle auf der Suche nach unserer anderen Hälfte, da wir ursprünglich Kugelwesen waren. Diese Suche nach Nähe ist der Motor unserer Liebesehnsucht. 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. Offenbar müssen zwei Menschen gemeinsam ein Haus der Liebe bauen. Am Beginn der Liebe ist das noch recht einfach, hier ist fast eine Verschmelzung zu beobachten. Doch zunehmend bekommt dann die Beziehung Risse. Und oft bleibt dann eine Ruine der Liebe zurück. Einfach ist Aufbau der Nähe offenbar nicht. Und vor allem: wir haben ja nicht nur eine Sehnsucht nach Nähe, jeder von uns hat immer auch eine Angst vor dem Verlust an Freiheit. Gewissermaßen haben wir alle einen inneren Konflikt, den wir auch als Abhängigkeits-Autonomiekonflikt bezeichnen. Wir brauchen den anderen, empfinden die Nähe aber auch als Gefahr. Das ist der Urkonflikt der Liebe. Wir suchen die Nähe, wollen aber auch einen genügend großen Abstand. Der Philosoph Schopenhauer hat sogar gemeint, es sei der Urkonflikt des Lebens, alle anderen Probleme würden sich daraus ableiten. Er veranschaulicht dies mit einem Gleichnis: eine Gesellschaft Stachelschweine würde nach einem kalten Wintertage zusammen rücken, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Doch bald empfanden sie die gegenseitigen Stacheln, 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 zu frieren und den richtigen 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 ein gewisser Abstand, wenn man sich nicht trifft. Aber in einer Liebesbeziehung besteht – zumindest am Beginn – eine ständige Nähe und wir müssen uns unsere Rückzugsräume bewusst gestalten. Auch dies ist nicht einfach. Häufig gestehen wir uns diese Distanzbedürfnisse nicht ein und es fehlt uns der Mut diese Wünsche auszuleben. Das liegt nicht nur am Partner, der mitunter unruhig auf unsere Rückzugsneigung reagiert. Oft wurden wir schon in der Kindheit daran gehindert, uns einmal für längere Zeit zurückzuziehen. Oder durften Sie als Jugendliche das Zimmer abschließen? Durften Sie sich eine Zeitlang zurückziehen, ohne dass sich die Eltern darüber beschwerten? Wurden Ihnen Schuldgefühle vermittelt, wenn Sie keine Nähe herstellen wollten? Wir sollten also darüber nachdenken, welche Nähemuster wir in der Kindheit erlebt haben. Und dann müssen wir lernen akzeptierend mit den eigenen Distanzwünschen umzugehen. Sonst gehen wir unreflektiert auf die Nähewünsche des Partners ein und überfordern uns. Denn die verdrängten Distanzwünsche kommen doch zum Vorschein. Man kommt zu einer wichtigen Einladung zu spät, äußert plötzlich Kritik, ist irgendwie kühl und zurückhaltend. „Du bist zickig“ – muss man sich dann anhören.

---

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