



## Nähe und Distanz

Auch im vergangenen Jahr, die Zahlen zeigen es, suchten Paare, aber auch Einzelne unsere Beratungsstelle auf. Das Bedürfnis nach der guten Nähe und der richtigen Distanz ist ein ständiges Thema in vielen Partnerschaften. So drücken sich manchmal Paare aus, die unsere Beratungstätigkeit in Anspruch nehmen:

„Ich ertrage manchmal meinen Mann nicht mehr. Seine Aufdringlichkeit ist mir lästig. Ich muss wieder einmal für mich sein. Ich brauche Distanz.“

Oder: „Ich spüre meine Partnerin nicht. Sie hat sich in letzter Zeit von mir entfernt. Ich fühle mich allein. Ihre Nähe fehlt mir.“

Nähe und Distanz sind „Grundbedürfnisse“ des Menschen wie Tag und Nacht oder Einatmen und Ausatmen. Wir brauchen beides. Wer würde von sich behaupten wollen, er oder sie brauche keine Nähe und möchte am liebsten von niemandem mehr etwas wissen. Das sagen wir höchstens, wenn wir von jemandem enttäuscht sind, der unsere übergrossen Erwartungen nicht erfüllt hat. Wenn wir uns unverstanden, abgelehnt oder zurückgewiesen fühlen. Da holen wir wie zum Befreiungsschlag aus. „Ich will endlich meine Ruhe haben. Die ganze Welt kann mir den Buckel runterrutschen“, sagen wir dann.

Es ist deutlich: wir brauchen manchmal Distanz. Es ist nötig, dass wir uns zurückziehen können. Wir wollen dann unsere Ruhe und unseren Frieden. Um uns zu beruhigen und wieder zu uns zu kommen. Und oft sehen wir dann das Geschehene anders: Es ist plötzlich nicht mehr so schlimm, was der andere gesagt hat. Es ist nicht gut, wenn wir in der Hitze des Gefechts weittragende Entscheidungen treffen. Wir sollten uns wieder spüren und fragen können: „Um was geht es eigentlich?“. Erst wenn ich mich hinterfrage, merke ich, dass es auch an mir liegen könnte. Wenn ich nur in der Nähe eines anderen Menschen leben kann, verliere ich mich selber. Ich meine dann: „Ohne dich kann ich nicht leben.“ Ich mache mich abhängig vom anderen und mache den anderen abhängig von mir. Und so verliere ich mich.

Erst wenn ich mich selber spüren und annehmen kann, ist es mir möglich auf den anderen zuzugehen und ihm als Partner oder Partnerin nahe zu sein. Die Ehe ist dafür ein gutes „Übungsfeld“, um zu lernen besser mit Nähe und Distanz umzugehen. Wenn ich Paare in der Beratung sehe, die wie Kletten aneinander haften, und sich gegenseitig nichts zutrauen, dann schlage ich manchmal eine Übung vor: Beide machen einen einstündigen Spaziergang – jedes für sich. Dann treffen sie sich wieder und erzählen einander ab-wechsungsweise, was sie gesehen und erlebt haben. Der eine erzählt und der andere hört zu. Sie machen höchst interessante Erfahrungen.

Die Nähe zum anderen Menschen ist immer ein Geschenk, seine Liebe ist nicht selbstverständlich und meine Liebe ist nicht selbstverständlich. Es ist ein stetes Geben und Nehmen. Wenn es uns in anstrengenden Beratungsstunden gelingt, das zu vermitteln, macht die Arbeit Freude und hat einen tiefen Sinn.

Den Wunsch nach Nähe spüre ich erst, wenn ich Distanz habe. Heimweh spüre ich erst in der Fremde, das Bedürfnis nach Ruhe, wenn es laut ist. Wir leben ständig in diesen scheinbaren Gegensätzen. Wir sehnen uns nach der Nähe eines Menschen, nach seiner geistigen und körperlichen Anwesenheit. Wir wünschen uns, verstanden und geliebt zu werden.

Auf einmal wird es uns zu viel – wenn wir zu lange gehalten werden, wird es eng. Wenn wir überschüttet werden mit lieben Worten und vielen Zuwendungen, merken wir, wie es uns einengt und abhängig macht. Wir möchten uns befreien. Wir haben auch das Bedürfnis dem anderen etwas zu geben und einen Ausgleich zu schaffen. In gleichwertigen Beziehungen zwischen Erwachsenen braucht es diesen Ausgleich. Wenn ich immer der Geber oder immer der Empfänger bin, macht das abhängig und unfrei.

In diesem Spannungsfeld bewegt sich unsere Arbeit, hoffentlich zum Wohl unserer Ratsuchenden.

„Nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe, nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.“ So heisst es in einem Gebet von Franziskus von Assisi.