



## Nähe, verloren und wiedergefunden

„Uns ist einfach die Nähe abhandengekommen.“ „Irgendwie haben wir uns entliebt.“ „Wir funktionieren gut, aber diese Innigkeit und Verbundenheit, die wir einmal hatten, fehlt mir schon.“ Solche und ähnliche Sätze habe ich im vergangenen Jahr oft gehört. Dass sich die Liebe im Verlauf einer Beziehung verändert, ist bekannt. Dass die Hormone, die einen in der ersten Verliebtheit schier verrückt nacheinander machen, sich irgendwann aus dem Staub machen, ist ebenfalls den meisten klar. Und dass man sich über die Jahre mehr umeinander bemühen muss, kann man in jeder Familienzeitschrift lesen. Und doch ist es für viele Paare schmerzlich, wenn sie merken, dass ihnen die emotionale Nähe abhandengekommen ist. Solche Nähe, Verbundenheit und Innigkeit können in einer Partnerschaft eine grosse Ressource sein. Wenn sie fehlen, wird auch das Zusammenleben anspruchsvoller; die Auseinandersetzungen werden oft härter. Wie verlorene Nähe wiedergefunden werden kann, oder was Paare tun können, um sich wieder verbundener zu fühlen: Da gibt es verschiedene Wege. Hier einige Skizzen aus dem vergangenen Jahr:

### Mehr Nähe durch Klärung

Manuel und Anna sind beide bald vierzig, beide berufstätig und beide nach einem langen Tag oft hundemüde. Alles ist perfekt organisiert, die Betreuung der drei kleinen Kinder gut eingefädelt, das soziale Umfeld angenehm und unterstützend. Trotzdem geht es ihnen nicht gut: Er vermisst ihre Zuwendung, sie sein Verständnis.

Die schwierige Situation beginnt sich erst dann wesentlich zu ändern, als sie ihm während eines Beratungsgesprächs erzählt, wie traurig und verletzt sie sei, weil er das dritte Kind gar nicht gewollt habe. Und wenn dieses Kind, heute ein paar Monate alt, bisweilen so schreie und nicht schlafen wolle... –überhaupt: wenn sie überfordert sei mit den Kindern, dann getraue sie sich gar nicht, ihm das zu sagen oder um Hilfe zu bitten. Aus Angst, dass er ihr dann sagen würde, dass er ein drittes Kind immer für eine Überforderung gehalten habe angesichts ihrer Situation und ihres Alter. Deshalb könne sie ihm auch keine Zuwendung mehr geben. Das stehe dazwischen.

Als der Ehemann das hört, ist er perplex und schweigt eine Weile. Dann steht er auf, umarmt seine weinende Frau und gesteht, dass es für ihn tatsächlich schwierig gewesen sei, als das jüngste Kind zur Welt kam, ja, dass er es nach wie vor anstrengend finde. Aber dass er dieses Kind gleichzeitig über alles liebe – genauso wie die beiden andern. Das sei absolut klar.

Diese Klärung ist der erste Schritt zu mehr Nähe.

### Mehr Nähe durch mehr Distanz

Sie war einst seine Traumfrau, er ihr Held. Sie war sehr jung, als sie heirateten und Kinder kriegten. Sie zog von zuhause direkt zu ihm und ging in ihrer Rolle als Mutter voll auf.

Heute ist sie 35, er 42. Sie sagen, sie kannten einander in- und auswendig, ihre Beziehung sei schon fast symbiotisch – und doch sei ihnen die Nähe abhandengekommen. Sie zieht es weg: Jetzt, da die Kinder grösser sind, will sie wieder ins Berufsleben einsteigen, etwas unternehmen und Leute treffen. Ihn zieht es immer öfter nach Hause: Nach vielen aktiven Jahren im Beruf und in der Politik wünscht er sich mehr Ruhe.

Die beiden merken im Lauf der Beratung, dass sie nicht einfach in einer Beziehungskrise stecken, sondern dass es auch um ihre unterschiedlichen Biografien geht. Sie beginnt nach

einer Weile, sich von ihm zu distanzieren, zieht vorübergehend gar in eine eigene Wohnung. Es ist genau diese Distanz, die ihnen hilft, sich einander wieder anzunähern. Beide beginnen sich zu fragen: Wer bin ich ohne dich? Was erfüllt mich, gibt mir Kraft? Was wünsche ich mir noch vom Leben? Sie merken: Es gibt immer noch Dinge, die sie voneinander nicht wissen, die sie voneinander kennenlernen wollen. Heute versuchen sie, wieder neugieriger auf- und offener füreinander zu sein.

### **Mehr Nähe durch Klarheit**

Max fällt aus allen Wolken, als seine Frau Doris ihm plötzlich erzählt, dass sie die Sexualität mit ihm nie so richtig habe geniessen können. Zudem sei er fast immer weg, was nicht gerade förderlich für Nähe in der Beziehung sei. Max ist sehr verletzt. Denn das wollte er niemals. Er dachte immer, dass sie es gut hätten – schon fast dreissig Jahre sind sie nun verheiratet – und dass seine Frau ihn liebe. Er liebe sie ja auch.

Wichtig für die beiden ist in der Therapie, dass sie einander erzählen können, wie sie es all die Jahre erlebt hatten. Zum ersten Mal reden sie von ihren Wünschen und Erwartungen, zum ersten Mal wollen sie herausfinden, wann und wie sie sich einander nahe fühlen können.

Inzwischen erwartet Max von seiner Frau mehr Klarheit: dass sie „nein“ sagt, wenn sie „nein“ denkt, und „ja“, wenn sie etwas wirklich will. Beide sind gefordert, klarer miteinander zu reden – und nicht zu erwarten, dass der Partner/die Partnerin die Gedanken des anderen kennt und jeden Wunsch von den Lippen ablesen kann. Diese Klarheit hat sie einander schon ein bisschen näher gebracht.

### **Nicht mehr Nähe, aber mehr Gelassenheit**

Dorothea und Stefan sind beide um 60. Es hat viel gebraucht, bis sie sich zur Beratung angemeldet haben. Von aussen seien sie das perfekte Paar, innen sei es vornehmlich leer, sagen sie im ersten Gespräch. Sie hätten sich nichts mehr zu sagen, hätten sich wohl entliebt im Lauf der Zeit. Für beide kommt eine Trennung nicht infrage, der Preis sei zu hoch: Sie müssten das gemeinsame Haus aufgeben, die Betreuung der Grosskinder würde zu einem Problem, die finanziellen Einbussen wären beträchtlich.

Während der Beratungszeit probieren sie vieles aus, um sich wieder näher zu kommen: mehr reden und besser zuhören; sich mehr füreinander interessieren, mehr Wertschätzung. Mal eine Nacht im Hotel, mal ein Besuch im Theater; sachte körperliche Annäherungen, gleichzeitig klare Abmachungen.

Irgendeinmal kommen sie zum Schluss, dass sich ihre Beziehung zwar verbessert habe, sie sich aber emotional nicht näher gekommen seien. Dies versuchen sie nun zu akzeptieren. Im Moment ist es für beide so in Ordnung, ihre Beziehung ist gut genug. Diese Erkenntnis schafft zwar nicht mehr Innigkeit, aber eine wohltuende Gelassenheit.

Nicht immer gelingt es den Paaren, die verlorene Nähe wiederzufinden oder eine neue zu entdecken. Man kann und soll sich als Paar umeinander bemühen. Manchmal trägt die Arbeit Früchte – manchmal führt der Aufwand nicht zum gewünschten Erfolg.

Und ich, die Beraterin, bin nach wie vor davon überzeugt, dass eine erfüllte Beziehung, ein tiefes Verstehen und eine wunderbare Innigkeit nicht nur Arbeit, sondern auch ein Geschenk sind.

Ursula Wyss, Burgdorf