

E-Book inside

Thomas Prünke

Brücken bauen

Das Geheimnis von Nähe und Distanz
in der Partnerschaft

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Beziehungen

 Junfermann

Thomas Prünke
Brücken bauen

Das Geheimnis von Nähe und Distanz in der Partnerschaft



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

THOMAS PRÜNTE

BRÜCKEN BAUEN

DAS GEHEIMNIS VON NÄHE UND DISTANZ IN DER PARTNERSCHAFT



Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2023
Coverfoto	© g-stockstudio/istockphoto.com
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0433-6

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0432-9 (EPUB), 978-3-7495-0431-2 (Print).

Mein besonderer Dank
gilt Stefani Günther

Inhalt

Vorwort.....	9
Einführung	11
1. Die gute Distanz	15
1.1 Nähe und Distanz – Ihre Bestandsaufnahme.....	15
1.2 Warum Distanz für eine gute Beziehung wichtig ist	20
1.3 Distanz als Selbstvergewisserung	27
1.4 Distanz als erotische Option	30
2. Die schwierige Distanz.....	33
2.1 Wie ein Spiegel: Die äußere Distanz bildet die innere ab.....	33
2.2 Distanz und Fernbeziehung als schwierige Herausforderung.....	38
2.3 Die entfremdende Distanz	46
2.4 Getrennte Betten: Räumliche Distanz in der Nacht	52
2.5 Distanz durch misslingende Synchronisation	55
2.6 Distanz durch Erschöpfung	62
2.7 Distanz durch Projektionen und „falsches Lesen“ des Partners	66
3. Was Distanz erzeugt – wie Sie Ihren Partner garantiert auf Abstand halten	71
4. Die gute Nähe	75
4.1 Warum Nähe für eine gute Beziehung wichtig ist	75
4.2 Nähe durch Fürsorge und Trost.....	82
4.3 Nähe durch Alltag und Gewohnheit	87
4.4 Guter Humor verbindet.....	90
4.5 Nähe durch Sinnlichkeit – ein wichtiger Schutzmantel.....	95
4.6 Nähe durch gemeinsame Interessen und geistige Verbundenheit.....	105
5. Die gute Nähe zu sich selbst – Heimat in sich selber finden	109
5.1 Verbunden mit dem, was uns ausmacht	112
5.2 Ich bin wieder ein Mensch.....	114

6.	Die schwierige Nähe	117
6.1	Nähe und Bindungserfahrungen	117
6.2	Die Spuren der Vergangenheit.....	119
6.3	Das vertraute Elend?	132
7.	Komplikationen für die Nähe-Distanz-Regulation	137
7.1	Vereinnahmende Nähe.....	137
7.2	Wenn das Zuhause kein emotionales Zuhause war	139
7.3	Distanz durch Erinnerungen an schmerzhaftes Nähe-Vorerfahrungen	144
7.4	Beziehungsfeindliche Pseudonähe – Distanz durch Offenheit.....	148
8.	Brücken bauen	153
8.1	Ängste ins Gespräch bringen.....	153
8.2	Das Kind im Erwachsenen.....	155
8.3	Über eine Brücke musst du gehen	158
8.4	Brücken bauen und Distanz überwinden – ein Beispiel	162
9.	Nähe und Distanz im Wandel der Zeiten	175
9.1	Großmutter erzählt	175
9.2	Nähe und Distanz in modernen Beziehungsarrangements.....	176
10.	Was Nähe fördert – wie Sie Nähe und Vertrauen aufbauen können	183
10.1	Zeit für Begegnung und ein offenes Gespräch.....	185
10.2	Eine Ethik der Fürsorge für die Beziehung	186
11.	Die Nähe-Formel und die Stachelschweine	189
	Literatur.....	191

Vorwort

Das Ringen um die richtige Balance von Nähe und Distanz

Wie bedeutsam das Bedürfnis nach menschlicher Nähe ist, hat der Lockdown während der Corona-Pandemie gezeigt. Einem Menschen nah sein zu wollen und es nicht zu dürfen ist schmerzhaft. Zugleich meldete sich der Wunsch nach Distanz bei all denen, die auf beengtem Raum mehr Zeit miteinander verbringen mussten, als sie es gewohnt waren. Für viele Beziehungen waren und sind derartige Erfahrungen ein wahrer Prüfstein.


Doch unabhängig von solchen Extremsituationen ist die Beziehungswelt komplexer geworden und mit ihr die Beziehungsformen. Friends with benefits, Polyamouröse und Swinger experimentieren auf eigene Weise mit Nähe und Distanz. Auf dem Markt der Möglichkeiten wird vieles ausprobiert. Zugleich droht eine Beziehung zur Ware zu verkommen: „Ich trage doch auch nicht jeden Tag dieselben Schuhe“ wirbt ein Portal für Sexinteressierte.

Hinzu kommen Veränderungen in der Arbeitswelt. Agiles Arbeiten, Projekte und Jobs in einer anderen Stadt oder im Ausland führen dazu, als Paar ständig oder phasenweise getrennt zu leben. Dies führt zu einem emotionalen Zyklus, der darin besteht, sich wiederholt verabschieden, neu einlassen und wieder trennen zu müssen. Nähe in der Distanz zu halten wird zu einer Herausforderung. Die gemeinsame Zeit nicht mit Erwartungen zu überfrachten wird zu einer anspruchsvollen Aufgabe.

Der Spagat zwischen dem Wunsch nach Nähe einerseits und dem Wunsch nach Freiheit andererseits kann anstrengend sein und zu Spannungen führen. Bindungswünsche und die Sehnsucht nach Exklusivität sowie das Bedürfnis nach Freiräumen müssen ausgelotet und in Einklang gebracht werden.

In diesem Buch stelle ich Ihnen Paare vor, die um eine für sie stimmige Balance von Nähe und Distanz ringen. Die versuchen, Brücken zueinander zu bauen. Dabei gibt es zahlreiche Gründe, die die Umsetzung erschweren können. Sie werden erläutert und näher untersucht. Das hilft Ihnen dabei, sich selbst und Ihren Partner¹ besser einzuschätzen. Dadurch sind Sie in der Lage, an Ihrer Beziehung zu arbeiten – auch an der Beziehung zu sich selbst!

1 Zugunsten der besseren Lesbarkeit wurde auf das Gendern verzichtet. „Partner“ und ähnliche allgemeine Formulierungen schließen alle Geschlechter mit ein. Danke für Ihr Verständnis.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen und Hinweise, wie Sie bewusster mit Ihren Problemen von Nähe und Distanz umgehen können. Zur Orientierung finden Sie unter den Brückensymbolen  hilfreiche Leitsätze. Die Brücke können Sie wie eine „Eselsbrücke“ zur Gedächtnisstütze nutzen, aber auch als emotionale Brücke zu sich selbst und Ihrem Partner verstehen. Reflexionsfragen laden dazu ein, vertieft über die eigene Beziehung nachzudenken.

Aus dem großen Themenfeld von Nähe und Distanz habe für ich dieses Buch einige Aspekte ausgewählt, die mir für eine Beziehung bedeutsam erscheinen. Viele Paare haben mir durch ihre Offenheit und ihr Bemühen, passende Lösungen zu finden, dabei geholfen. Ihnen verdanke ich wertvolle Impulse. Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch zum Nachdenken anregt. Und dazu führt, dass Sie durch einen fruchtbaren Austausch mit Ihrem Partner zu einer stimmigen Balance von Nähe und Distanz finden.

Einführung

Die Facetten von Nähe und Distanz

In einer Beziehung suchen wir Nähe, Aufmerksamkeit und Zuverlässigkeit. Wir hoffen, Gemeinsamkeiten zu entdecken, die uns miteinander verbinden. Gegenseitige Unterstützung, Gleichklang und Wertschätzung beruhigen uns. Dann fühlen wir uns geborgen und sicher. Aber wir möchten auch Anregung, Ergänzung und Abenteuer. Allerdings ohne das Risiko, dass der sichere Hafen der Beziehung verloren geht.

Gerät das gute Gefühl, sich in einer Beziehung miteinander nah und verbunden zu fühlen, in Gefahr, entsteht emotionaler Stress. Ist der Partner sehr distanziert und emotional nicht erreichbar, ist man alarmiert. Denn wenn die Distanz größer wird und die vertraute emotionale Nähe verloren geht, entwickelt sich Angst. In dieser Angst zeigen sich unsere kindlichen Prägungen. Nicht nur der Erwachsene ist besorgt, sondern auch das Kind in uns erwacht. Es trägt die Erinnerungen der frühen Bindungserfahrungen in sich.

Waren es überwiegend gute Erfahrungen, kann es mit Nähe und Distanz umgehen. Hat es hingegen schlechte Erfahrungen gemacht, wird Nähe panisch vermieden, verzweifelt gesucht oder zwiespältig erlebt. Waren die ersten Bezugspersonen abwesend, feindselig, widersprüchlich, nur selten verfügbar, nicht empathisch oder grenzüberschreitend, reagiert es verzweifelt mit innerem Rückzug und Distanziertheit. Oder es wird über Gebühr anhänglich, angepasst und unterwürfig. Eine nahe Beziehung fühlt sich dann ambivalent an und nicht selten spürt der Betreffende eine große innere Zerrissenheit. Ein Kind wird alles tun, um sich zu schützen und sein emotionales Überleben zu sichern. Diesen Schutzmustern begegnet man später zwangsläufig in jeder Partnerschaft, wenn es darum geht, sich tiefer aufeinander einzulassen.

Die Regulation von Nähe und Distanz gehört zur Kernkompetenz in einer Beziehung.

Das Wechselspiel von Nähe und Distanz gehört zum Beziehungsalltag und ist ein *work in progress*. Im Verlauf einer Beziehung lernt man die Wünsche und Ängste in Bezug auf Nähe und Distanz besser kennen. Sowohl die des Partners als auch die eigenen. Dann sucht man nach Wegen, eine zufriedenstellende Balance zu finden.

Für ein Paar bedeutet dies, Raum für das Gespräch über Befürchtungen und Wünsche zu schaffen. Darin kann ausgelotet werden, wie Nähe und Distanz beschaffen

und organisiert sein sollten, um sich miteinander wohlfühlen. Erwartungen an die Beziehung sind zu klären und das rechte Maß von Nähe und Distanz muss stets aufs Neue ausgelotet werden

In diesem sensiblen Prozess wird deutlich, wie wichtig sowohl gute Nähe-Erfahrungen als auch Distanzmöglichkeiten für die Zufriedenheit mit einer Beziehung sind. Stimmt das Mischungsverhältnis, bilden Nähe und Distanz einen guten Nährboden für das Wachstum jedes Einzelnen *und* der Beziehung.

Keine Nähe ohne Distanz

Am Anfang dieses Buches werden zunächst Aspekte der Distanz und Abgrenzung beschrieben. Das mag überraschen, aber der Grund ist einfach: Ohne gute innere Grenzen und die Fähigkeit, bei sich zu bleiben, wird Nähe schnell zum Problem.

Wie wichtig es ist, sich distanzieren und zurückziehen zu können, verdeutlicht das folgende Gedankenspiel:

Stellen Sie sich vor, Ihre Persönlichkeit wäre ein Haus. Doch Ihr Haus hat nur Tür- und Fensterrahmen, aber keine Türen oder Fenster, die Sie schließen können. Sie haben keinen Schutz. Keine Tür, an der Sie selbst entscheiden, ob Sie jemanden in Ihr Reich hineinlassen wollen oder welche Räume er besuchen darf.

Jeder kann kommen und gehen, wie er möchte. Rückzugsmöglichkeiten gibt es nicht. Sie müssen ständig auf der Hut sein, weil Sie nicht sicher sind, wer oder was als Nächstes hereinspaziert. Und ob das, was Sie besitzen, am nächsten Tag noch da ist. All das, was zu Ihnen gehört, Ihre Identität und Ihr Leben ausmacht, könnte verloren gehen. Distanzlosigkeit und ungewollte Nähe sind vorprogrammiert.

Stellen Sie sich zusätzlich vor, dieses Haus hätte einen Garten. Allerdings hat Ihr Garten keinen Zaun. Menschen könnten jederzeit hineingehen, ihn für ihre Zwecke nutzen, Müll hinterlassen oder Ihre Lieblingsblumen pflücken.

Würden Sie sich ohne Grenzen sicher und wohlfühlen? Vermutlich nicht. Ein gut geschützter Innenraum, den man öffnen und schließen kann, bietet auf jeden Fall mehr Sicherheit. Wer sich selbst und seinen Innenraum präsent hat, muss nicht fürchten, in einer nahen Beziehung verloren zu gehen.

Keine Nähe, ohne sich zu öffnen

Ein entgegengesetztes Gedankenspiel verdeutlicht, dass auch zu viel Abgrenzung und Distanz zum Problem werden können. Stellen Sie sich vor, Ihr Haus wäre zum Hochsicherheitstrakt geworden. Überall befinden sich Warnmelder, die Alarm schlagen, sobald sich jemand nähert. Alle Türen sind doppelt und dreifach verriegelt. Vielleicht haben Sie sogar Warnschilder aufgestellt oder das Gelände vermint. Sie trauen sich nicht, die Fenster zu öffnen, geschweige denn eine Tür.

An guten Tagen werfen Sie vielleicht ein Blick durch den Türspion. Würden Sie im Mittelalter leben, wären alle Brücken hochgezogen und die Mauern Ihrer Festung aus meterdickem Stein. Sie würden sich bestenfalls sicher fühlen, aber vermutlich auch allein, ausgegrenzt und einsam.

Diese Überlegungen veranschaulichen, wie wichtig es für eine Beziehung ist, Nähe und Distanz gut auszutarieren. Dazu gehört, die eigenen Schutzmechanismen und die dahinter verborgenen Ängste zu kennen. Sich selbst *und* dem Partner nah zu sein ist ein sensibler und störanfälliger Prozess.

Ja zu sich selbst zu sagen bedeutet, zu seinen Grenzen zu stehen und hin und wieder *Nein* zu seinem Partner zu sagen.

Ja zum Partner zu sagen bedeutet, sich zu öffnen und etwas zu riskieren. Das gelingt gut, wenn man weiß, wer man ist, was einen ausmacht und welchen Wert man besitzt. Und wenn man weiß, wie man sich wieder abgrenzen kann, wenn es zu viel wird.

An diesen Zusammenhang soll die *Nähe-Formel* erinnern. Quasi als „Geheimrezept“ für eine ausgewogene Balance von Nähe und Distanz. Sie lautet:

Nähe-Formel

Ich erlaube genau so viel Nähe,
dass ich keine Angst haben muss, *mich* zu verlieren.

Ich distanzieren mich nur so weit,
dass ich *dir* noch nah sein kann und keine Angst haben muss,
dich zu verlieren.

Wenn dies gelingt, hat man eine sichere Heimat in sich selbst *und* in der Beziehung (Abb. 1). Dann kann man sich selbst nah sein und den sicheren Ort in sich selber finden. Das gibt Halt und Stabilität, die nicht ausschließlich vom Partner abhängig sind.

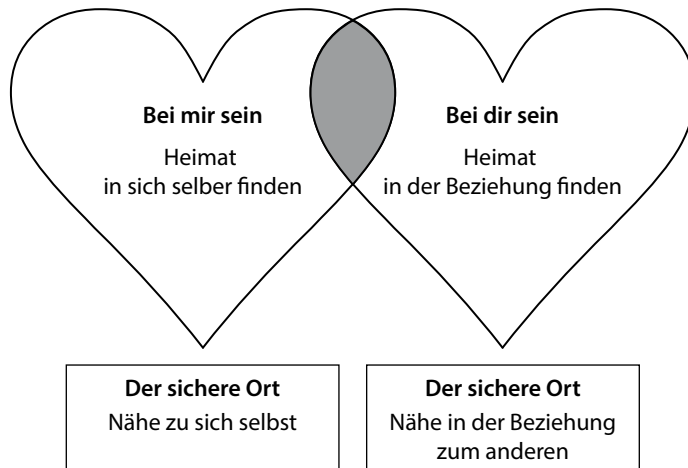


Abbildung 1: Eine sichere Heimat in sich selbst und in der Beziehung finden

Lagom

In der schwedischen Sprache gibt es einen Begriff, der die Nähe-Formel auf den Punkt bringt: *Lagom*. Da es keine direkte Übersetzung ins Deutsche gibt, ist die Erläuterung auf Wikipedia hilfreich: *Lagom* bedeutet so viel wie *gerade richtig, eben nicht zu viel und nicht zu wenig, die ideale Balance, Mittelweg, Ausgewogenheit, Konsens*.

Angeblich geht der Ausdruck auf den Vorgang eines herumgehenden Trinkhorns oder Bechers zurück, der genau so viel enthalten soll, dass jeder in der Runde einmal und gleich viel davon trinken kann – die ganze Mannschaft, vermutlich am Lagerfeuer sitzend, deswegen *laget om* (sinngemäß zu übersetzen als *einmal für die ganze Mannschaft*), verkürzt zu *lagom*.

Der Begriff bietet eine wertvolle Orientierung für die Balance von Nähe und Distanz. Das Verhältnis sollte ausgewogen sein, sodass jeder genug von dem bekommt, das er benötigt.

1. | Die gute Distanz

1.1 Nähe und Distanz – Ihre Bestandsaufnahme

Distanz aus der Nähe betrachtet

Ich möchte Ihnen zu Beginn dieses Buchs eine einfache Übung zur Orientierung vorschlagen. Sie hilft Ihnen dabei, ohne Worte eine Bestandsaufnahme des Nähe-Erlebens in Ihrer Beziehung vorzunehmen. So bekommen Sie ein besseres Gespür dafür, welche Aspekte für Sie besonders relevant sein könnten.

Nutzen Sie die Vorlage auf Seite 18. Zeichnen Sie darin zwei Kreise. Ein Kreis symbolisiert den Partner, der andere Sie selbst. Bringen Sie durch den Abstand zwischen diesen Kreisen zum Ausdruck, wie nah oder fern Sie sich im Moment Ihrem Partner fühlen. Dann zeichnen Sie in das nächste Feld, wie Sie es gern hätten.

Wenn Sie Kinder haben, platzieren Sie diese ebenfalls in das Feld und verdeutlichen Sie, wie nah oder fern Sie Ihre Kinder zu sich selbst und Ihrem Partner erleben. Im nächsten Feld gestalten Sie dann Ihre Wunschvorstellung.

Bevor Sie loslegen, werfen wir einen Blick auf die Zeichnungen von Evelyn, Christiane und Johannes (Abb. 1.1–1.6).

Ein Kreis für dich und ein Kreis für mich

So nah/ distanziert empfinde ich uns im Moment

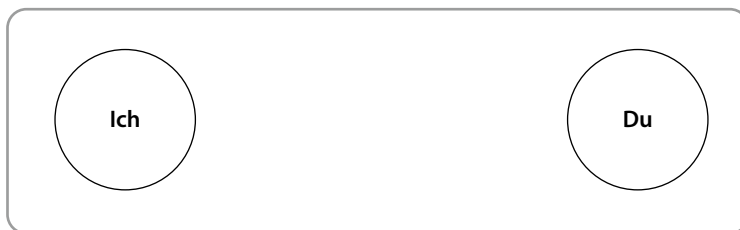


Abbildung 1.1: Evelyn: Jeder ist im Moment für sich. Wir sind zwei eigenständige Persönlichkeiten, das gefällt mir. Da ist viel Raum zwischen uns. Das ist einerseits ganz angenehm, weil ich viel Freiraum habe, andererseits fehlen mir Nähe und warmer Kontakt.

So wünsche ich es mir

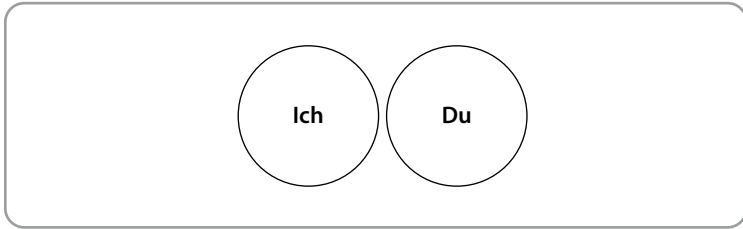


Abbildung 1.2: Evelyn: Ich wünsche mir, dass wir uns näher kommen. Wir müssen nicht unbedingt verschmelzen, denn Abgrenzung ist mir wichtig. Deswegen überschneiden sich die Kreise nicht.

So ist es mit den Kindern und uns

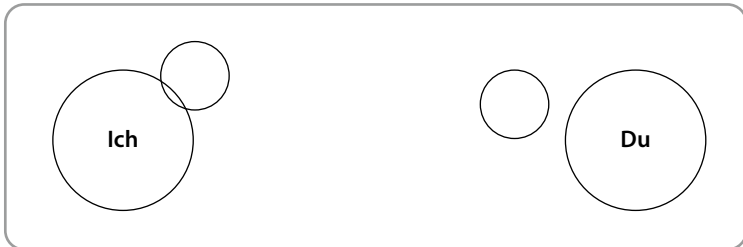


Abbildung 1.3: Christiane: Meine Tochter ist nah bei mir. Unser Sohn sucht eher die Nähe seines Vaters, wobei da durchaus etwas Distanziertheit zu spüren ist. Manchmal denke ich, wir könnten als Paar mehr Zeit für uns haben und uns näherstehen.

So wünsche ich es mir mit uns und den Kindern

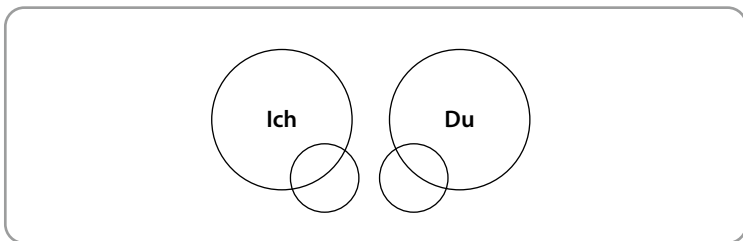


Abbildung 1.4: Christiane: In meiner Wunschvorstellung rücken mein Mann und ich näher zusammen. Obwohl ich es in der Zeichnung nicht gut ausdrücken konnte, stelle ich mir vor, dass auch er mehr Kontakt zu unserer Tochter aufbaut und mein Sohn mir etwas näher kommt.

Ganz praktisch gedacht fände ich es schön, wenn mein Mann und ich Hand in Hand spazieren gehen, das haben wir in der letzten Zeit kaum noch gemacht. Die Kinder könnten abwechselnd mal an meiner und an seiner Hand gehen.

So nah/distanziert empfinde ich uns im Moment

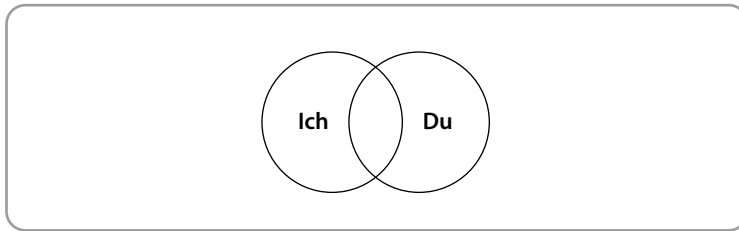


Abbildung 1.5: Johannes: *Mir ist es zu nah geworden. Wir machen im Moment viel zu viel zusammen. Manchmal bin ich deswegen gereizt und breche einen Streit vom Zaun. Natürlich ist die Nähe vertraut und schön, aber sie kann bei mir Stress erzeugen.*

So wünsche ich es mir

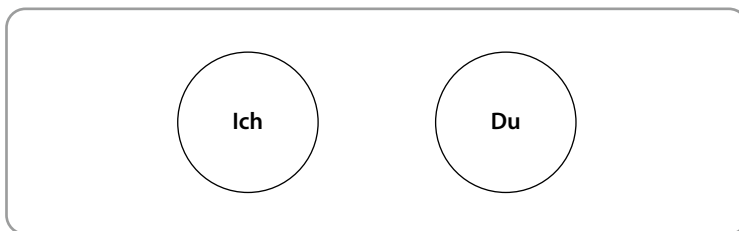


Abbildung 1.6: Johannes: *Ich wünsche mir mehr Freiraum. Ich brauche Abstand und Luft zum Atmen. Ich möchte mehr Zeit mit Freunden oder mit mir allein verbringen. Ich denke, dann bin ich ausgeglichener und kann mich über die Nähe wieder freuen.*

Bestandsaufnahme Nähe und Distanz

Jetzt sind Sie an der Reihe: Am besten ist es, wenn Sie gar nicht lange nachdenken, sondern spontan Ihre Kreise in die Felder einzeichnen. Nutzen Sie dazu einen Bleistift. Sie können dann gegebenenfalls einen Radiergummi benutzen und Korrekturen vornehmen, falls Ihnen der erste Entwurf noch nicht stimmig erscheint.

So nah/distanziert empfinde ich uns im Moment



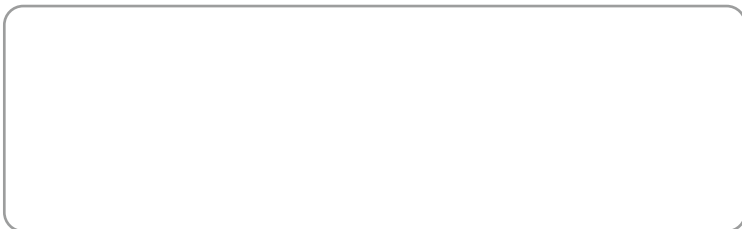
So wünsche ich es mir



So ist es mit den Kindern und uns



So wünsche ich es mir mit den Kindern und uns



Um sich und dem Partner nah sein zu können, ist es ratsam, zu sich selbst ehrlich zu sein. Diese radikale Akzeptanz der eigenen Gefühle, und seien sie noch so unangenehm, wirkt befreiend. Indem man anerkennt, was man wirklich fühlt und braucht, bildet sich eine innere Grundlage für das Gespräch mit dem Partner.

Wo die Angst ist, geht's lang!

Von Adelbert von Chamisso stammt das folgende Bonmot: *Liebe ist kein Solo. Liebe ist ein Duett*. Nähe-Distanz-Probleme lösen sich selten von alleine auf. Es bedarf der Kommunikation und Anteilnahme beider Partner. Und einer kleinen Portion Mut, sich seinen Wünschen und Befürchtungen zu stellen und diese in den Kontakt zum Partner einzubringen:

1. Distanz entsteht durch zurückgehaltene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche. Der Partner spürt das und ist irritiert, verunsichert oder genervt.
Hat sich *zu viel Distanz* eingeschlichen, lautet die Devise: Nicht angreifen, schreien oder sich zurückziehen, sondern hingehen und aussprechen, was einen stört und was man sich wünscht. Bedenken Sie:
Man muss schon ziemlich lange mit offenem Mund dastehen, bis einem eine gebratene Taube in den Mund fliegt!
2. Distanz entsteht dadurch, dass man Überforderung, emotionalen Nähe-Stress und Rückzugswünsche nicht ernst nimmt. Der Partner ist verletzt und verunsichert.
Gibt es *zu viel Nähe*, lautet die Devise: Nicht weglaufen, angreifen oder sich wortlos zurückziehen, sondern bleiben und Befürchtungen und eigene Distanzbedürfnisse aussprechen.
Bilder sagen manchmal mehr als tausend Worte. Die Zeichnungen Ihrer Bestandsaufnahme können Sie nutzen, um zu verdeutlichen, was Sie erleben und empfinden. Bedenken Sie, dass sich Ihre Vorlieben im Laufe des Lebens oder Ihrer Beziehung durchaus ändern können.