

Nähe und Autonomie in der Liebe

Wolfgang Krüger

Nähe und Autonomie in der Liebe

© 2020 Wolfgang Krüger

1. Auflage

Unter Mitwirkung von Bärbel Rothhaar

Umschlaggestaltung: Bärbel Rothhaar, Berlin

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-751-94401-4

Sie rückte ganz nahe zu mir hin.
Und meine Seele erfrischte sich durch
die gegenseitige Nähe.
Sprichwort aus der Sahara

Inhaltsverzeichnis

Nähe und Autonomie – der Kernkonflikt der Liebe	7
So löst man den Nähe-Autonomie-Konflikt	23
Die prägende Kindheit	43
Die vier Königswege der Nähe	65
Sollte man getrennt oder zusammen wohnen?	89
Die vier Belastungssituationen	121
Wenn die Beziehung streikt	143
Abschied – der schwierige Weg der Trennung	159

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.

Was ist wirklich Nähe?

Doch automatisch entsteht diese Nähe natürlich nicht. Es ist eine große Kunst, Vertrautheit aufzubauen und vor allem zu bewah-

ren, die im Laufe der Jahre so oft verloren geht. Dann bleibt meist nur noch eine Versorgungsbeziehung bestehen. Aber das ist kein zwangsläufiger Prozess, sondern ein Drama, das wir verstehen sollten und ändern können. Wir sollten vor allem begreifen, warum die verbindliche Nähe allmählich scheitert. Denn fast immer gibt es am Beginn der Liebe jene Nähe, von der die gesamte Partnerschaft erfüllt ist und vielleicht kennen Sie selbst noch jene intensiven Momente der Nähe, in der ein tiefes Gefühl der Zusammengehörigkeit entstanden ist. Sie haben mit dem Partner ein beglückendes Gespräch geführt, haben miteinander geschlafen und so wuchs eine verlässliche Nähe, die durch nichts infrage gestellt werden kann. Die Alltagsorgen werden daraufhin unwichtig. Es regnet plötzlich und Sie müssen den Ausflug verschieben. Der Strom fällt aus, Sie können Ihre Lieb-lingssendung nicht sehen. Und Sie ärgern sich auch nicht über Ihren Schnupfen und die Mieterhöhung, es geht Ihnen beiden einfach gut. So grundlegend ist die positive Wirkung der Nähe. Sie ist wie ein Glückschirm, der alle Sorgen von uns abhält. Das ist so elementar für unser Leben, dass wir versuchen sollten, das Geheimnis der Nähe zu ergründen. Beginnen wir also mit der Frage: Was ist Nähe?

Nähe ist, wenn ich Deinen Duft in der Nase spüre – las ich einmal. Tatsächlich muss man einen Menschen riechen können, sonst entsteht keine Nähe. Das ist nicht in erster Linie eine Frage von Hormonen, das ist kein vorwiegend körperlicher Prozess. Und darum lässt sich Nähe auch nicht mit dem Zentimetermaß messen. Nähe ist vielmehr eine Begegnung, die nur schwer zu beschreiben ist. Deshalb sollten wir uns zunächst fragen, wie der Begriff ‚Nähe‘ entstanden ist. Als Nähe wurden im 15. Jahrhundert in Deutschland große, flache Fähren mit geringem Tiefgang bezeichnet. Diese hölzernen Fahrzeuge wurden vor allem auf dem Neckar und dem Rhein eingesetzt. Die Nähe ist offenbar das Ergebnis eines Brückenschlags. Es ist der Versuch, einen anderen Menschen wirklich zu erreichen.

Doch eine intensive Nähe ist immer nur vorübergehend möglich, dann müssen beide Partner wieder stärker ihr eigenes Leben gestalten. Insofern ist der Wechsel von Nähe und Autonomie so wichtig. Ist die Beziehung gut, gelingt das mühelos. Aber wenn die Beziehung schwieriger wird, klappt dieser Wechsel nicht. Einer ist dann immer der Nähesuchende, der andere will Abstand. Keiner ist damit zufrieden, denn es kommt weder zu einer intensiven Nähe, aber auch nicht zu einer lebendigen Autonomie, in der man glücklich in seiner eigenen Welt lebt. Man könnte sagen, dass hier wie bei einem Motor ein Kolbenfresser vorliegt. Alles ist blockiert, beide verharren in ihrer Rolle. Der Distanzierte denkt immer stärker daran, die Beziehung zu beenden. Und der Nähesuchende rennt ihm quasi hinterher und ist gereizt. Dies ist die Hauptursache für die massiven Enttäuschungen in der Liebe. Es kommt deshalb zunächst darauf an, dass wir einen Partner finden, der unserem Nähe-Autonomie-Verhältnis entspricht.

Die großen Partnerschaftsbörsen im Internet haben daher immer eine Rubrik für Nähe/Distanz. Mithilfe umfangreicher Tests wird erforscht, wie groß das Nähe- bzw. Distanzbedürfnis der Liebessuchenden ist und ihnen werden dann geeignete Partner/innen empfohlen. Ich habe ziemliche Zweifel, ob dies so gelingen kann. Doch es ist richtig, wenn wir am Anfang einer Beziehung darauf achten, dass genügend Nähe entsteht und gleichzeitig ein ausreichender Abstand möglich ist. Sonst haben Sie in der Beziehung ständig massive Nähe-Autonomie-Konflikte.

Die drei Grundregeln der Liebe

Wenn Sie daher Ihre Schwankungen in der Liebe verstehen wollen, müssen Sie sich zunächst fragen: Bestanden diese Konflikte von Anfang an oder wurden sie erst durch die Belastungen in der Beziehung hervorgerufen? Nehmen Sie sich deshalb einige Stunden Zeit und überlegen Sie, wie sich die Nähe-Autonomie-

Konflikte im Laufe der Jahre entwickelt haben. Waren sie schon am Anfang vorhanden? Und wann und warum ging die Nähe verloren? Beschäftigen Sie sich also mit dem Beginn der Liebe. Dabei gibt es drei wichtige Erkenntnisse:

Die Stimmung in der Liebesbeziehung wird gedämpft, wenn die Nähebedürfnisse nicht befriedigt werden.

Doch noch schlimmer ist es, wenn der Partner die Autonomiewünsche missachtet. Liebesgefühle schrumpfen, sobald der Partner mehr Nähe einfordert, als wir geben können. Dies löst immer Abwehrreaktionen („Ich will einfach weg“) und Schuldgefühle („Warum bin ich nicht beziehungs-fähiger?“) aus. Langfristig führt das zum Scheitern jeglicher Nähe.

Die Nähe-Autonomie-Wünsche eines Menschen kann man kaum ändern. Sie ändern sich zwar mitunter durch äußere Belastungen und Herausforderungen (Kinder, Krisen, Krankheiten), bei denen beide enger zusammenrücken. Auch tiefgreifende persönliche Reifungsprozesse führen immer zu einem anderen Näheverhalten. Doch der Partner kann eine solche Veränderung nicht einfordern. („Du musst nähefähiger werden“)

Viele Frauen machen den Fehler und suchen sich einen Mann vom Typ ‚einsamer Wolf‘. Sie haben die Hoffnung, dass er im Laufe der Zeit auftaut, wenn sie ihn ‚für zwei lieben‘. Doch diese Hoffnung geht meist nicht in Erfüllung. Das musste auch die attraktive Lehrerin erleben. Ihr Mann hatte immer die Angewohnheit, dass er viel vor dem Computer saß, allein zum Segelfliegen ging und nicht gern mit ihr über Gefühle redete. Dies war für sie anfangs Ausdruck seiner Schüchternheit, sie war überzeugt, dass er im Grunde seines Herzens nähefähig ist. Und nun versucht sie seit vielen Jahren vergeblich, ihn umzumodeln. Sie hat versucht mit ihm zu reden, hat geschmollt, hat mit anderen

Männern geflirtet. Nichts hat genutzt. Dann stellte sie massiv die Beziehung infrage und er war für kurze Zeit erschüttert, so dass mehr Nähe entstand. Doch nach mehreren Monaten spielte sich der alte Abstand wieder ein.

Glauben Sie an das, was passiert

Wenn Sie einen Dauerkonflikt vermeiden wollen, dann suchen Sie sich einen Partner, der von Anfang an halbwegs Ihren Nähe-Vorstellungen entspricht. Und glauben Sie an das, was wirklich passiert. Wenn wir uns eine Nähe herbeireden müssen, ist die Beziehung bereits zu kompliziert. Nähe ist immer offensichtlich und direkt - wenn man miteinander spricht, sich küsst oder ins Bett geht. Deshalb sollten Sie sowohl zu Ihren Nähe- als auch Ihren Autonomiewünschen stehen und sich nicht auf Männer einlassen, die Sie immer wieder verunsichern. Machen Sie also nicht den Fehler, aus einem distanzierten Mann einen nähefähigen machen zu wollen. Unser Nähebedürfnis hängt sehr stark von unseren bisherigen Lebenserfahrungen ab, unser Distanzbedürfnis hat viel mit unserem Wunsch nach Sicherheit zu tun. Das ist ein sehr komplexes System, das wir nicht einfach ändern können. Das wäre genauso naiv, als würden Sie in das Getriebe eines Autos einige größere Zahnräder einbauen, um schneller fahren zu können.

Nun werden Sie zu Recht einwenden, dass es manchmal sehr verwirrend ist, die Fähigkeit zur Nähe bzw. Distanz eines Mannes einzuschätzen. „Mal ist er so, mal so“ – sagen mir viele Frauen. Vertrauen Sie daher am Beginn der Liebe Ihrem Bauchgefühl. Dies ist die beste Diagnostik für die Übereinstimmung von Nähe- und Autonomiewünschen. Doch wie entsteht dies Bauchgefühl? Jeder von uns verfügt über ein inneres Drehbuch, in dem alle Erwartungen, Hoffnungen und Gefühle enthalten sind. So wie ein Regisseur die wichtigsten Figuren eines Stücks anleitet, sind in diesem Drehbuch vor allem die Hauptakteure enthalten: ER und SIE. Leider kennen wir meist unser eigenes Drehbuch

der Liebe nicht, das fast immer naiv-kitschig ist. Da träumen auch selbstbewusste Frauen davon, gerettet zu werden und Männer sind unendlich gern Helden. Allerdings gehen wir selten so offen mit unseren Liebes-Erwartungen um wie der Philosoph Sartre. Er schrieb in seiner Autobiographie, er habe in seiner Jugend davon geträumt, Frauen unter dem Einsatz seines Lebens zu retten. Diese hätten ihn daraufhin anhänglich geliebt!

Das Drehbuch der Liebe

Das Liebes-Drehbuch ist quasi die Betriebsanleitung für unsere Partnerschaft. In ihm ist beschrieben, wie viel Nähe wir wünschen und wie viel Autonomie wir benötigen. Wie interessant und ausführlich ein solches Drehbuch ist, wurde mir kürzlich bei einer sehr attraktiven Schauspielerin bewusst, mit der ich befreundet bin. Ihre Kindheit war sehr unruhig, ihr Vater starb früh, ihre Mutter war sehr leidenschaftlich, aber nicht unkompliziert. Und so entstand im Laufe ihres Lebens ein Drehbuch, das einen Wunsch nach verlässlicher Nähe enthält, der durch einen großen Freiraum geprägt wird. Sie liebt daher intensive Gespräche, würde sich aber schnell eingeengt fühlen, wenn der Partner ständig mit ihr zusammen sein würde. In den letzten zwanzig Jahren hatte sie fast immer Fernbeziehungen und wiederum fand sie vor kurzem einen sehr liebenswürdigen Mann, der 600 km entfernt lebt, drei Söhne hat und aus beruflichen Gründen nicht nach Berlin ziehen kann. Und diese Wahl war kein Zufall, sondern das Ergebnis ihres inneren Drehbuches. In ihm waren alle Nähewünsche (Ich will mit ihm reden, er muss verlässlich sein, er muss lieb sein) und Autonomiewünsche (Er muss eigenständig sein, er sollte mir meine Freiheit lassen, ich brauche Zeit für mich) verzeichnet. Und solch ein kompliziertes Drehbuch haben wir alle.

Im Bruchteil einer Sekunde erkennen wir, ob sich irgendwo in unserer Nähe ein Mensch befindet, der mit unserem Drehbuch übereinstimmt. Dazu gehört vor allem, dass wir seine Nähe-

Distanz-Ausstrahlung wahrnehmen. Instinktiv erfassen wir sein Gesicht, seine Bewegungen, seine Körperhaltung und errahnen, ob es sich hier eher um einen distanzierten Kerl oder einen nähefähigen, kameradschaftlichen Mann handelt. Wie er schaut, sich bewegt, seine gesamte Ausstrahlung sagt viel über sein Näheverhalten aus. Wir spüren, ob er verwegen, frech, ruhig, verlässlich oder reserviert ist. Und wenn er unserem inneren Drehbuch entspricht, entfaltet sich die nonverbale Kommunikation von Nähe und Rückzug. Wir schauen zum Mann herüber und signalisieren: Du interessierst mich. Dann schauen wir weg, ziehen gewissermaßen die Aufmerksamkeit zurück – bis es zu einer Begegnung kommt, die meist vom Mann ausgeht. Und dann beginnt ein Tanz von Nähe und Autonomie.

Würde er jetzt immer Nähe herstellen, ihr seine unverbrüchliche Liebe gestehen, sie ständig anrufen – das Spiel der Liebe wäre bald zu Ende. Wenn er zu schnell vorgeht, fühlen wir uns bedrängt. Wir reagieren dann sogar körperlich: Alle Nackenhaare richten sich auf, wir werden verkrampft. Gleichzeitig sind wir enttäuscht, wenn nicht genügend Nähe entsteht. Wir hoffen, dass uns der andere umwirbt. Doch dann müssen wir ihn auch vermissen und Sehnsucht entwickeln. Damit wir lieben, muss die Liebe atmen. Sie braucht also Freiräume und über 70 Prozent der Frauen wünschen sich in dieser Phase der ersten Annäherung mehr Distanz von den Männern. Dies meinte auch eine junge Physiotherapeutin: „Ich will, dass ein Mann durchaus Nähe herstellt, aber es geht mir oft zu schnell, ich muss auch um ihn kämpfen, ich will mich für ihn entscheiden. Wenn ich genau weiß, dass er mich immer will, dass ich ihn sicher habe – interessiert er mich nicht. Ich fühle mich dann bedrängt.“

Der Reißverschluss der Liebe

Jeder muss also immer wieder Nähe ermöglichen, um sich dann zurückzuziehen. Das ist wie bei einem Reißverschluss: Mal kommt der eine, dann der andere – nur so ist gewährleistet, dass

sich beide füreinander entscheiden. Sonst ist der eine verliebt, der andere bleibt unterkühlt. Dieser Prozess ist deshalb so aufregend, weil man zwar in dieser Phase dem anderen seine Liebe zeigen muss, aber dieser darf sich nicht zu sicher fühlen. Daher muss immer wieder jener Abstand entstehen, der bei ihm ein Gefühl der Sehnsucht und mitunter auch ein Gefühl der Angst auslöst. Wir fangen nur an zu lieben, wenn es eine innere Explosion gibt. Denn üblicherweise ‚verschanzen‘ wir uns etwas hinter den Mauern unserer Persönlichkeit. Das ist berechtigt, denn die Liebe ist auch eine Gefahr, wir können enttäuscht werden, verletzt, betrogen. Der französische Schriftsteller Stendhal ist deshalb der Meinung, dass eine gewisse Angst notwendig ist, damit unser übliches Lebensfundament gesprengt wird. Dies bestätigte die junge Physiotherapeutin: „Erst hatte ich Sehnsucht nach ihm, es gefiel mir, wie er um mich warb. Aber so richtig verliebt war ich erst, als er enttäuscht nach einem Treffen nach Hause ging. Er hatte wohl mehr erwartet und ich lag im Bett und konnte nicht einschlafen und wollte ihn am liebsten anrufen und ihm sagen: Zieh Dich nicht zurück, ich will Dich nicht verlieren. Irgendwie bekam ich Angst, ich war richtig weich gekocht, durcheinander... und dann wurden wir ein Paar.“

Gerade junge Männer machen den Fehler, dass sie ungestüm werben und die Distanz-Regel der Liebe missachten. Ein Freund von mir wunderte sich, dass seine massiven Verführungskünste bei einer hübschen Frau keinen Erfolg hatten. Doch als er sich einen Tag nicht bei ihr meldete, spürte sie Sehnsucht nach ihm.

Die emotionale Kompetenz

Allerdings ist es nicht einfach, um den anderen zu werben und noch schwieriger ist es, später den passenden Abstand einzuhalten. Wir brauchen seelische Radarantennen, um die richtige Nähe und zugleich den passenden Abstand in der Liebe zu finden. Wir bräuchten einen inneren Abstandswarner, weil wir nicht nur die eigenen Wünsche, sondern auch die Signale des anderen

erfassen müssen. Hier stoßen wir unweigerlich an unsere Grenzen. Denn unser soziales Gespür wurde in unserer Kindheit meist nachhaltig beschädigt.

Nun wollen amerikanische Forscher festgestellt haben, wie diese soziale Kompetenz entsteht. Sie haben herausgefunden, dass es insbesondere der Mandelkern im Gehirn ist, der jene Gefühle steuert. Als man einer Patientin diesen Mandelkern entfernte, hatte sie auch das Gefühl für die soziale Distanz verloren. Man verglich sie daraufhin in Experimenten mit zwanzig gesunden Probanden. Während diese einen Abstand von 60 - 70 Zentimetern für am angenehmsten empfanden, hielt die Patientin einen Abstand von 34 Zentimetern für angemessen. Doch auch bei ‚Gesunden‘ ist das Gespür für die richtige Distanz nicht immer vorhanden. Schließlich handelt es sich um eine emotionale Fähigkeit, die sehr viel Einfühlungsvermögen voraussetzt.

Nur wenn wir über gut gestimmte emotionale Antennen verfügen, spüren wir, welche ‚Entfernung‘ richtig ist. Dann gehen wir am Anfang des Kennenlernens meist vorsichtig-achtungsvoll vor. Wir geben dem anderen die Hand, siezen ihn, halten körperlich einen größeren Abstand, wenn wir feststellen, dass er etwas reserviert ist. Und wir kommen ihm erst dann näher und duzen ihn, wenn wir merken, dass er damit einverstanden ist. Und wenn wir unsicher sind, machen wir einen Test. Er berührt sie – scheinbar zufällig – am Arm und registriert dann sehr genau, ob ihr das angenehm ist oder nicht. Und mitten im Gespräch wird er vertrauter: „Weißt Du ... kürzlich habe ich mir abends noch einen Rotwein aufgemacht und habe ein Buch gelesen ... kommst Du manchmal zum Lesen?“ Entweder geht sie auf das Du ein oder bleibt beim Sie... und so gibt es hundert kleine Anzeichen für die angemessene Nähe-Distanz-Relation.

Wenn sie feststellt, dass er zu aufdringlich ist, indem er zu schnell persönliche Dinge wissen will („Woran ist Deine Ehe gescheitert?“), wenn er zu viel Intimes preisgibt („Ich bin immer

unsicher bei Bewerbungen“) oder wenn er zu sehr drängelt („Kommst Du noch zu mir nach Hause“) fühlt sie sich bedrängt. Dann dämpft sie ihn, indem sie mit dem nächsten Telefongespräch oder der E-Mail wartet. Wenn er diese Botschaft nicht begreift, ist die Beziehung hier bereits zu Ende. Doch wenn er die Botschaft versteht und warten kann, beginnt ein gemeinsames Schwingen: Das ist die Geburt der Liebe. Allerdings gibt es dann zahllose Stolpersteine, so dass der Prozess der Nähe immer wieder misslingen kann. Und auf diesem Weg der Liebe würde ich Sie gern mitnehmen. Es ist wichtig, dass Sie diese Anfänge der Partnerschaft verstehen und sich erinnern. Auch ein Statiker untersucht zunächst die Fundamente des Hauses, um die Risse im Erdgeschoss zu analysieren. Und so müssen auch Sie die Geschichte Ihrer Liebesbeziehung mit allen Schwierigkeiten und Hoffnungen begreifen, damit Sie die richtige Diagnose für Ihre Liebe und die passenden Schritte zur Heilung der Beziehung finden können.

Aufgabe: Bitte beobachten Sie einmal eine Woche lang: Wann stellen Sie Nähe her, wann brauchen Sie Abstand, wie können Sie dies kommunizieren und wie geht Ihr Partner darauf ein. Und wenn Sie mutig sind, bitten Sie ihn darum, auch ein solches Nähe-Autonomie-Tagebuch zu führen, über das Sie sich anschließend unterhalten können. Oder vielleicht tauschen Sie auch diese Tagebücher aus? Allerdings sollten Sie dann darauf achten, dass Sie nicht nur die enttäuschenden Momente, sondern vor allem die Erlebnisse der geglückten Nähe verzeichnen. Sonst würden Ihre Aufzeichnungen ein einseitiges Bild Ihrer Partnerschaft wiedergeben.

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