

BEZIEHUNGSWEISE

Minenfeld Nähe und Distanz

Marco und Lisa, beide Mitte 40, sind seit fast drei Jahren ein Paar. Lisa möchte neuerdings mehr Zeit ohne Marco verbringen und zieht sich öfter zurück. Und das, obwohl Marco alles tut, damit sie sich bei und mit ihm wohlfühlt. Vor einem Jahr noch konnte Lisa gar nicht genug von ihm kriegen. Marco versteht die Welt nicht mehr.

Die Nähe- und Distanzdynamik ist in Beziehungen ein wahres Minenfeld und nach der anfänglichen Euphorie häufig einer der Hauptkonflikte. Liebe braucht aber beides. Jedoch können die Bedürfnisse und Bedürftigkeiten danach für Partner so unterschiedlich sein wie Tag und Nacht. Zu verstehen, warum der eine Nähe braucht, wo für den anderen Distanz nötig ist, und womit dies zusammenhängt, kann der Schlüssel zum Beziehungsglück sein.

Wie viel Zweisamkeit und Abstand eine Beziehung braucht, ist von Paar zu Paar verschieden und verändert sich im Laufe der Zeit, wie auch bei Marco und Lisa. Prägend ist aber, wie viel Sicherheit und Geborgenheit wir in der Kindheit erfahren haben. Menschen, deren Bedürfnis nach Bindung erfüllt wurde, sind in der Lage,



Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden: Wie viel Nähe tut gut und welche Distanz ist nötig, um Vertrautheit und Leidenschaft gleichermaßen eine Chance zu geben.

Dorothea Perkusic kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Alltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen zum Zusammenleben.

Nähe und Abstand in Beziehungen gleichermaßen zu ertragen und können sich selbst gut regulieren. Für Menschen, die kaum emotionale Wärme erlebt haben, ist Distanz häufig mit dem Gefühl verbunden, nicht gesehen oder ernst genommen zu werden, nicht wichtig genug zu sein. Verlassensängste sind das Ergebnis.

Marco und Lisa sollten ihre Probleme und Bedürfnisse ernst nehmen und offen darüber sprechen. Wer weiß, wie es um die eigenen Prägungen bestellt ist, kann lernen, damit umzugehen und auch dem Partner diese Möglichkeit bieten. Achtsam mit den eigenen Bedürfnissen und denen des Liebepartners umzugehen, ist der erste Schritt zu mehr Verständnis und weniger Komplikationen. Beide sollten sich gegenseitig Freiräume schaffen für eigene Interessen. Feste Rituale für gemeinsame Interessen geben Verlässlichkeit und Sicherheit. Auch gemeinsam gesteckte Ziele fördern Verbundenheit.

Marco und Lisa können so lernen, die Verhaltensweisen des anderen besser zu verstehen und konstruktiv mit den bestehenden Dynamiken umzugehen.