



(Keine) Angst vor Berührung

Beziehung bedeutet Nähe. Doch genau das ist der Zustand, den wir am meisten fürchten, zugleich aber auch am meisten herbeisehnen.

Von **Monika Wogroly**

Immer öfter trägt der Schein: Wer körperlich anwesend ist, muss nicht wirklich nah sein. In der Psychologie wird dieses Phänomen als Dissoziation bezeichnet. Menschen mit einer dissoziativen Identitätsstörung driften ab und sind ganz woanders, fühlen sich als jemand Anderes. Alltägliche Dissoziationen sind vielleicht weniger krass: Wir sehen ein Pärchen eng beieinander sitzen und verknüpfen damit Nähe. Irrtum! In Wahrheit sind die beiden durch Welten getrennt – „dissoziiert“ – und jeder in sein Smartphone vertieft. Und jeder ist real abwesenden Menschen verbundener und näher.

Ein Beispiel: Birgit aus Österreich chattete auf Mauritius mit John in Kanada und gab ihrem Mann Holger gegenüber vor, ihre romantischen Urlaubsfotos für ein Posting auf Social

Media zu bearbeiten. In Wahrheit textete sie an den Kanadier über ihre Sehnsucht nach Verschmelzung. John und Birgit kannten sich seit Kurzem virtuell und flirteten im Internet-Chat zeitgleich bei Birgits Candle-Light-Dinner mit ihrem Mann. Und Holger warf Birgit vor, „nicht bei ihm und weit weg“ zu sein.

Wir leben im Zeitalter eines paradoxen Vermeidungsverhaltens in Beziehungen, was ein Widerspruch in sich ist. Denn Beziehung bedeutet Nähe. Gerade das ist jedoch der meist gefürchtete und zugleich meist herbeigesehnte Zustand. Bedeutsam ist Männern wie Frauen von heute ihre Selbstbestimmung als schier grenzenlose Freiheit und Unabhängigkeit. Die Autonomie als Fähigkeit zur Selbstbestimmung ist ein oberster Wert der Gesellschaft mit Gottheiten, die nicht vom Olymp heruntersteigen: Perfek-

tionismus, Harmonie und grenzenlose Belastbarkeit. Drei falsche Götzen, denn Konflikte sind das Salz in der Suppe. Und Krisen sind laut dem medizinischen Anthropologen Viktor von Weizsäcker kreative Zeiten des Umschwungs und der Veränderung. Konstruktive Reibung macht Nähe und Anziehung dauerhaft möglich. Harmonie und Glück sind das Backpulver des Beziehungsglücks, nicht die Teigmasse. Denn die basale Zutat ist der Mut zur Nähe. Tragfähige und ausbaufähige Beziehungen erfordern Willenskraft, Flexibilität und Empathie. In Summe ergibt sich daraus eine andauernde beherrzte Beziehungsarbeit: Nur dann kann Nähe haltbar und beständig sein.

Aus Angst vor Nähe werden die persönlichen Belange immer häufiger nicht mit dem Partner und der Familie geteilt. Beson-

dere Ereignisse wie Beförderung, Jobwechsel, Krankheit, Urlaub, aber auch der Beziehungsstatus oder Gefühle wie Aufregung, Freude, Begeisterung und Glück werden eher in sozialen Netzwerken veröffentlicht als den anwesenden Mitmenschen so viel Nähe – und damit Einflussnahme und die Möglichkeit zu Machtmissbrauch – zu gewähren.

Angelika und Heinz führen eine vierzig Jahre währende Ehe: drei erwachsene Kinder, ein erfolgreicher Gründerbetrieb, zufriedene Mitarbeiter. Krisen wurden gemeinsam bewältigt. Berührungen und Sex wurden allerdings vernachlässigt. So wäre es im bevorstehenden Ruhestand weitergegangen, hätte Heinz nicht das Internet für sich entdeckt. Eine Übersetzungs-App machte möglich, dass der bodenständige Mann auf einmal mit der globalen Weiblichkeit chattete. In einer nach ihr Be-

JUNGWIRTH,
GETTY IMAGES

Die Autorin

Monika Wogroly arbeitet als Psychotherapeutin in der Privatklinik St. Radegund und in freier Praxis in Graz und Wien, und ist Buchautorin; www.wogrolymonika.at.
Aktuelles Buch. „Die Beziehungsformel – Endlich glücklich leben“, Ueberreuter, 180 Seiten, 20 Euro.



treiben aufgesuchten Paartherapie beklagte die verzweifelte Frau den Verlust von Nähe. Heinz sei nur noch körperlich da und virtuell seit einiger Zeit mit einer dreißigjährigen Frau aus Nigeria verbunden, die er real nie getroffen habe. Und zwar zeit- und ortsunabhängig, von morgens bis abends, bevorzugt auf dem WC, damit Angelika nicht stänkern konnte. Schon jetzt fließe Geld auf Joys Konto, um ihr beim Lebensunterhalt zu helfen. Heinz war zerrissen zwischen der Afrikanerin und seiner Ehefrau.

Erstaunlicherweise fühlte sich der Sechzigjährige gleich an die ferne Frau in Nigeria gebunden wie an seine Gattin. Die Eheleute gingen jeden Abend gemeinsam schlafen, aber zwischen ihnen lagen nicht die realen paar Zentimeter, sondern unüberwindbare Barrieren. Heinz sei in Afrika, auch wenn er ihr körperlich nah sei, sagte

Angelika. Der Entzug von Nähe ist mithin die Höchststrafe in einer Partnerschaft. In der Paartherapie wurde klar, dass es sich um Heinz' Versuch handelte, sich abzugrenzen und seine Selbstbestimmung wiederzugewinnen. Joy diene ihm als virtuelle Waffe seiner Frau gegenüber, von der er sich nicht mehr wahrgenommen geschweige denn wertgeschätzt fühlte. Nach der Klärung trennten sich Angelika und Heinz im Guten und auf Zeit.

Darauf konnte eine Phase der Neuorientierung und Annäherung erfolgen. Die beiden mussten lernen, einander wieder zu berühren und somit das Bindungshormon Oxytocin freizusetzen. Denn Berührung ist nicht nur die Kuchenglasur des Glücks, sondern das süße Geheimnis jeder glücklichen Beziehung und der Boden wirklicher erfüllender Nähe.

LEBENS- UND LIEBESFRAGEN

Maßgeschneiderte Pseudobeziehungen

Freundschaft plus oder Mingles: was hinter diesen Beziehungsmodellen tatsächlich steckt.

1 Warum setzt bei vielen Menschen ein Abwehr- und Fluchtreflex bei „zu viel realer Nähe“ ein?

ANTWORT: Durch das Internet locken viele Ersatzpartner und Alternativen. Wer uns zu nahe kommt, kann ja gefährlich werden, uns wehtun, uns enttäuschen, betrügen, abservieren, uns im schlimmsten Falle „ghosten“. Daher handelt es sich um ein Sicherheits- und Schutzverhalten, wodurch die Betroffenen aber auf Werte wie Beständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und grenzenloses Vertrauen verzichten.

2 Was bedeutet Ghosting?

ANTWORT: Damit ist die Trennung ohne Abschied gemeint, wenn einer den anderen impulsiv in allen sozialen Netzwerken blockiert und nach der scheinbar größten Nähe ins Exil der Nichtexistenz schickt. Anstatt mit dem Partner zu reden oder sich in Paartherapie zu begeben, werden vorschnell vernichtende Urteile gefällt: Nach einer irrationalen Überhöhung und Idealisierung des „perfekten Traumpartners“ erfolgt die ebenso irrationale totale Abwertung und Entmachtung.

3 Warum gibt es so viele neue Beziehungsformen wie „Freundschaft plus“ oder Mingles (Mixed Singles)?

ANTWORT: In Beziehungsmodellen wie „die Freundschaft plus“, einem Mix aus Verbindlichkeit und Freiheit, wo die Beteiligten per definitionem Freunde sind, obwohl sie sich teils wie Liebespartner benehmen, gibt es Beziehung und Nähe wohldosiert, terminal und häppchenweise. Das ist frei von Verbindlichkeit und Verantwortung, um sich so gleichsam die Rosinen aus dem Kuchen zu holen, dabei aber nicht die Kontrolle zu verlieren und von zu viel Nähe überschwemmt (und manipuliert) zu werden. Zunehmend kopfgesteuerte und maßgefertigte Pseudobeziehungen sind Symptome für das Sicherheits- und Kontrollbedürfnis unserer Zeit. Partner werden narzisstisch nach Eignungsprofilen und Checklisten erwählt. Gefühle können nicht natürlich wachsen, sondern werden gleichsam optimal designt. Eine Folge davon sind hysterische Selbstinzenierungen statt natürlich sich entwickelnder Beziehungen, um die hungrige Social-Media-Gemeinde mit prototypischen Impressionen von Nähe zu füttern.