



Gute Nähe in der Liebe

Geht es im Leben denn wirklich nur darum, es allen recht zu machen? Und in der Liebe: Darf ich da überhaupt Grenzen setzen, wenn mein Partner so bedürftig und so scharf auf meine dauernde Anwesenheit ist? Wäre das nicht absolut verwerflich, ja lieblos, auch einmal allein glücklich zu sein?

Marlene ist richtig erleichtert, wenn August mal was ohne sie unternimmt. Sylvia klebt hingegen an Rupert, sie fühlt sich ohne ihn unvollständig. Sie wird, alleine, unruhig, schlaf- und appetitlos. Depressiv. Die Beziehungsformen dieser Paare sind grundverschieden. Marlene genießt den Freiraum, wenn ihr lieber August mal außer Haus ist. Sie haben eine gute Nähe, die nicht aufreibend wirkt. Das war nicht immer so. Damit sie ihn nicht zum „dummen August“ macht, bringt Marlene ehrlich zum Ausdruck, wenn sie Zeit für sich braucht. Zu ihrer neuen Selfcare-Kultur zählt, sich nicht nach den mutmaßlichen Erwartungen anderer zu verbiegen: Gar nicht so einfach! Denn herzlich wenig kümmern sich zu Überanpassung neigende Personen um eigene Bedürfnisse. Ein halbes Jahr Selbstfürsorgetraining in ihrer Psychotherapie, und Marlene und August kriegen hin, was bei Sylvia und Rupert noch so gar nicht klappt. Sich ohne Schuldgefühle Freiraum zu schaffen. Auch Sylvia träumt von der gesunden Nähe, die sie gerne entwickeln möchte, anstatt ihrem Mann wie ein siamesischer Zwilling hinterher zu sein: Aber erkennt man die Liebe nicht auch an dem Wunsch nach ständiger Präsenz? Um mit diesem typischen Erwartungsdruck aufzuräumen, schauen wir uns die Nähe-und-Distanz-Regulation in der Liebe an. Pro Ja dürfen Sie sich einen Punkt geben. Mal schauen, wie Sie bei diesem kleinen Selbsttest abschneiden.

1. Wir können auch ohne einander

Wenn Sie diesen Satz ehrlich bestätigen

können, haben Sie schon einen fetten Punkt. Und es bedeutet, dass Sie auch noch ein – oho – Eigenleben führen. So kann es bleiben.

2. Wir sind wir, aber auch ich und du

Ihr Partner darf sich weiterentwickeln, andere Interessen haben, bleibt aber erste Ansprechperson. Sie lernen einander immer wieder und immer noch ein Stückchen besser kennen. Voraussetzung hierfür sind zwei wichtige Zutaten der Liebe: Vertrauen und Interesse, ja Neugierde auf sich selbst und gleichermaßen auf die andere Person.

3. Mut zur Veränderung

Ihr Partner darf sich verändern, ohne dass Sie in Panik oder Verlustangst ausbrechen. Sie fördern ihn oder sie dabei sogar vertrauensvoll.

4. Gesunde Grenzen

Nicht jeder Tag ist gleich. Sie können sich auch mal separieren, ohne dass der Haussegen schief hängt oder es tausend Erklärungen bedarf.

5. Sie freuen sich an Erfolgen der geliebten Person

Sollte hier ein Nein erfolgen, hängt das vermutlich mit Selbstunsicherheit, Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen zusammen. Unbedingt in einer Psychotherapie ansprechen und daran arbeiten. Denn wenn Ihr Selbstwertgefühl davon abhängt, dass er oder sie immer parat steht und keine anderen Bezugspersonen oder Interessen haben darf, wird die Beziehung davon schon belastet.

6. Allein reisen und Freizeit gestalten

Auch wenn Sie es grundsätzlich vorziehen, zu zweit zu verreisen und Momente in fernen Landen zu teilen, tritt kein Krisenzustand ein, wenn es mal anders ist. Sie können – und dürfen – auch allein. Und sind trotzdem genussfähig und voller Lebensfreude. Fiebern nicht wie auf Drogenentzug oder gar ängstlich dem Wiedersehen entgegen.

Selbsttestergebnis: Bei sechs Mal Ja kann man nur gratulieren. Sie sind nicht abhängig vom Verhalten und der andauernden Präsenz Ihres Partners. Sondern leben flexibel auch Ihr eigenes liebes Leben. Die andere Person ergänzt Sie auf erfreuliche Art, ist aber nicht der Krückstock, an dem sie sich krampfhaft aufrecht halten. Denn die Liebe ist umso schöner, je freier und selbstbestimmter wir sind. 🌀

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrolymonika.at

