

## **Das Bedürfnis nach Nähe und Freiraum in der Partnerschaft**

Die Probleme beginnen damit, dass wir eine Partnerschaft eingehen, weil uns daran gelegen ist, nahe und eng mit einem Partner zusammen zu sein: Ohne Nähewünsche gäbe es keine Partnerschaft.

Nähe beruht auf der Vorstellung, gut zueinander zu passen, sich in wichtigen Punkten ähnlich zu sein und sich zu ergänzen. Nähe hat zu tun mit übereinstimmenden Wünschen, ähnlichen Interessen, viel Zeit miteinander verbringen. Diese Bedürfnisse sind i. a. vermischt mit spezifischen Erwartungen aneinander - speziell in körperlich-erotisch-sexueller Hinsicht, aber auch mit Ansprüchen, vom anderen in bestimmter Weise versorgt zu werden und mit der Einstellung, selbst für den Partner da sein zu wollen, wenn er mich braucht - etwa in Zeiten von Krankheit. Nähe wird so als Erleichterung empfunden, als Entlastung im Alltagsgeschehen, als Unterstützung bei eigenen Unvollkommenheiten. Im Extremfall versteht man unter Nähe ein harmonisch-symbiotisches Zusammenleben, ständiges Sich-Miteinander-Wohlfühlen. Am Versorgungsbedürfnis wird deutlich, dass das Thema sich überschneidet mit Fragen der Geschlechtlichkeit und der Geschlechtsrollen-Definition sowie auch mit Strukturen zwischen Kind und Eltern.

Betont nun einer der beiden Partner sein Bedürfnis nach Freiraum, nach Eigenständigkeit, danach, etwas unabhängig vom Partner und ohne ihn zu tun, so erscheint dieses zuweilen als gegen Nähe, gegen die Gemeinsamkeit, gegen die Partnerschaft gerichtet. Und also scheint das Bedürfnis nach Freiraum das zu sein, was Partnerschaft schwierig macht - das zeigt sich vor allem nach viel Zusammensein in der Verliebtheitsphase, wenn das erste Mal ein Freiraumbedürfnis auftritt. Dieses kann dann mit einem schlechten Gewissen dem Partner gegenüber verbunden sein und zum ersten gravierenden Konflikt führen. Darum mag man es als ein Ziel ansehen, es gar nicht erst dazu kommen zu lassen, dass das Bedürfnis nach Freiraum auftritt. Fragen wir also, wie es zu diesem Bedürfnis nach Freiraum kommt.

Der Grund ist in der Regel der, dass sich einer der Partner durch die Nähe, durch die Gemeinsamkeit eingeschränkt fühlt, dass er während der Nähe, des Zusammenseins, nicht zu dem kommt, was ihm neben der Partnerschaft noch wichtig ist.

Wenn wir es so betrachten, so scheint die Nähe das Problematische, das schwer Auszuhaltende zu sein, weshalb man es als das Ziel ansehen kann, am Bedürfnis nach Nähe zu arbeiten - denn, wenn dieses nicht mehr so groß ist, so tritt keine Einschränkung mehr auf, weshalb das Bedürfnis nach Freiraum seinen Sprengstoffcharakter für die Partnerschaft verliert. Es geht mithin darum, das Bedürfnis nach Nähe zu verringern bzw. aufzulösen.

Wie kommt es zu dem Bedürfnis nach Nähe? Es ergibt sich dann, wenn man den eigenen Freiraum, das Allein- und Unabhängigsein, nicht mehr zu genießen vermag - wenn man die Alternative dazu sucht, die Nähe.

Das Bedürfnis nach Nähe und das Bedürfnis nach Freiraum bedingen sich also gegenseitig, schaffen sich gegenseitig. Beide Bedürfnisse sind deshalb voneinander abhängig – und beide müssen deshalb aufgelöst werden. Die Auflösung von Abhängigkeit gelingt nur, wenn die Bedürftigkeit, das Bedürfnis nach etwas, aufgelöst ist - also das Bedürfnis nach Nähe und das Bedürfnis nach Freiraum.

Ja aber, wenn diese Bedürfnisse aufgelöst wären - was ist dann da? Es kann sein, dass sich dann die Partnerschaft auflöst. Das ist dann der Fall, wenn sich die Bedürfnisse nach Nähe und Freiraum bei beiden so unterscheiden, dass es keine Gemeinsamkeiten mehr gibt. Die Beziehung kann jedoch erhalten werden, wenn es viele Situationen gibt, wo beide zugleich in gleicher Weise das Bedürfnis nach Nähe zueinander und nach Freiraum voneinander haben. Dann besteht ideale Ergänzung. Da dies jedoch ein Idealfall ist, der kaum auftritt und der sich auch kaum irgendwie durch Arbeit an sich selbst herstellen lässt, muss das Ziel in etwas anderem bestehen. Worin? Ich meine, in Freiheit und Flexibilität

- in Freiheit, sich entscheiden zu können - für Nähe mit dem anderen und für Freiraum vom anderen
- Freiheit, Nähe und Freiraum genießen zu können
- Freiheit von der Angst vor Nähe (also Einschränkung) und Freiheit von der Angst vor dem Alleinsein, der Einsamkeit
- Freiheit, ja sagen zu können zu Nähe und zu Einsamkeit - wenn immer und wie immer diese zustände kommen, also jederzeit und in jeder Form, die diese annehmen kann.

Um das Problem noch deutlicher zu machen, sage ich es noch etwas konkreter:

- Wenn ich das Bedürfnis nach Nähe spüre, sollte ich zu Einsamkeit, wenn sie gerade zustande kommt- etwa, weil mein Partner nicht bei mir sein kann oder will - mit Leichtigkeit und Freude Ja sagen können.
- Und wenn ich das Bedürfnis nach Freiraum spüre, sollte ich zu Nähe, wenn sie gerade zustande kommt, - wenn mein Partner sie gerade braucht - in Leichtigkeit und mit Freude Ja sagen können, ohne mich eingeschränkt zu erleben.

Das klingt sehr gut - wenden wir uns nun den Problemen zu, den Aufgaben, die auf dem Weg dorthin zu bewältigen sind. Einen konkreten Weg, bestehend aus einzelnen Schritten, will ich zunächst nicht anbieten - ich werde stattdessen über Grundsätzliches sprechen, um Einsichten in Gesetzmäßigkeiten zu vermitteln. Diese Einsichten können uns ermöglichen, an die einzelnen Probleme mit einer produktiven, hilfreichen, innerlich klaren Haltung heranzugehen, d.h. diese Probleme leichter aufzulösen.

Zunächst mache ich eine weltanschauliche Voraussetzung: Entsprechend dem Gesetz von Ursache und Wirkung - speziell: der Karmalehre - hat jeder Mensch in diesem Leben seine eigene Aufgabe. Diese ist, sein Leben zu führen, dabei das in sich zu entwickeln, was noch unentwickelt ist. Und um dies zu tun, sind wir als Menschen geboren worden, inkarniert.

Für mich und meinen jeweiligen Partner ist dies etwas ganz Verschiedenes. Mit seiner Aufgabe ist jeder allein - jeder muss sie alleine bewältigen. Deshalb ist Freiraum notwendig, d.h. jeder braucht Raum für sich. Das gilt auch dann, wenn wir

davon ausgehen, dass wir uns gegenseitig bei der Bewältigung der Aufgaben unterstützen sollen und können.

Freiraum, das ist nicht nur ein Raum, der frei, ungestört ist vom anderen.  
Freiraum, das ist ein Raum, der zu füllen ist - zu füllen mit dem, was mein Eigenes ist.

Freiraum, das ist der Raum, in dem ich zu mir selbst finde.

Der Freiraum ist also ein Raum, in dem ich etwas suche - mich selbst.

Frei ist Raum nur dort, wo nichts ist, wo keine Sachen oder Aufgaben sind und auch keine anderen Menschen. Und genau hier liegt das Problem: Wohin wir auch immer blicken oder gehen, wo immer wir sind, ist etwas - alles, was wir um uns herum wahrnehmen, ist voll. Dort gibt es keinen Freiraum, sondern nur die Möglichkeit, die Anordnung des jeweils Vorhandenen zu verändern oder die Prioritäten neu zu setzen. Der Freiraum ist woanders - nicht um uns herum.

Ich sagte eben: Wir brauchen Freiraum, um uns selbst zu finden. Wenn wir uns selbst finden wollen, so macht es keinen Sinn, um uns herum zu blicken oder etwas um uns herum zu verändern - denn dort sind weder wir selbst noch ist dort Freiraum. Wir finden den Freiraum nur, wenn wir in uns selbst hineinblicken, hineinspüren.

Wir müssen also unsere Aufmerksamkeit vom Äußeren weg und dem eigenen Inneren zuwenden. Den Freiraum und uns selbst erforschen und finden wir bei der Nach-Innen-Wendung, bei der Selbstbesinnung, bei der Meditation, der Zuwendung zur eigenen Mitte. Hier sind wir immer einsam, allein, ohne andere. Und: Hier ist nichts Äußeres zu tun - bei der Nach-Innen-Wendung sind wir äußerlich passiv. Wenn wir wirklich richtig meditieren, so denken wir dabei nicht einmal, wir spüren und fühlen dabei nur. Wir sind in äußerster Ruhe und dabei uns selbst ganz nahe.

Wenn wir das Bedürfnis nach Selbstbesinnung, Meditation haben, so erfüllen wir uns gleichzeitig das Bedürfnis nach Freiraum und nach Nähe in vollkommener Weise. Dieses Bedürfnis nach Nähe und Freiraum hat primär nichts mit Partnerschaft zu tun, es ist uns quasi angeboren. Wenn wir dies wissen, können wir es guten Gewissens in Anspruch nehmen.

Unser Thema ist jedoch heute nicht die Meditation in der Abgeschlossenheit von der Welt in der Einsamkeit eines Klosters, sondern in der Partnerschaft. Unsere Partnerschaft gehört, wie alles, was uns umgibt, zu unserem äußeren Leben. Unsere Aufgabe im Hinblick auf Nähe und Freiraum besteht mithin darin, über unser äußeres Leben und unsere Partnerschaft zu meditieren - innerhalb unseres äußeren Lebens und unserer Partnerschaft zu meditieren, zur Ruhe zu kommen und zu uns selbst. Aber wenn wir dies nicht tun, so folgen wir weder unserem Bedürfnis nach Nähe noch unserem Bedürfnis nach Freiraum, und wir finden weder das eine noch das andere, sondern wir werden von beidem ständig rastlos umhergetrieben. Wir finden dann auch keine echte Nähe zum Partner und haben keinen echten Freiraum von ihm. Wir bleiben dann vom Partner abhängig.

Warum ist es so schwierig, sich von dieser Abhängigkeit zu befreien? Wohl deshalb, weil wir ständig mit dem Partner und mit anderen Aufgaben im Außen beschäftigt sind und deshalb nicht die nötige Zeit und Ruhe zur Meditation und für uns selbst

finden. Und: Wir scheuen die Selbstbestimmung und Meditation, weil wir die Einsamkeit, das Alleinsein scheuen und dort mit uns selbst, unserer Unruhe, unseren Ängsten und Unvollkommenheiten konfrontiert werden. Wir müssen erst lernen, dies als angenehme, befriedigende und Gewinn bringende Beschäftigung zu erfahren. Und das ist in unserer Kultur nicht leicht, denn es wird uns nicht schon ganz selbstverständlich durch unsere Eltern und die Schule vermittelt. Auch das Fernsehen und die vielen Unterhaltungsangebote locken uns immer wieder in die Zerstreuung. Ja, der größte Teil der Industrie und Wirtschaft leben davon, dass wir uns nicht auf uns selbst besinnen, sondern von einem äußeren Ziel zum nächsten streben. Vermutlich würde die Wirtschaft zusammenbrechen, wenn wir alle sofort in die Selbstbesinnung gingen.

Unsere gesamte Unvollkommenheit, ja, dass wir überhaupt leben – also inkarniert sind - beruht darauf, dass wir unsere Selbstbesinnungsaufgabe bislang vernachlässigt haben und deshalb immer wieder Fehler machen und Schuld auf uns laden. Wir waren immer abhängig von Äußerem und haben uns immer wieder von Äußerem abhängig gemacht bzw. Äußeres von uns abhängig gemacht. Unsere Fehler beruhen auf unserer Abhängigkeit und wir kommen nur aus unseren Fehlern heraus, indem wir sie uns in der Selbstbesinnung bewusst machen - also uns in die Unabhängigkeit, in unseren Freiraum begeben und uns dort so korrigieren, dass wir die Fehler nicht weitermachen. Der Sinn von Meditation ist nicht, die äußere Wirklichkeit zu verlassen, sondern zu bewussterem, besserem eigenem Umgang mit der äußeren Wirklichkeit zu gelangen - zu einem Umgang, der diese Wirklichkeit nicht beeinträchtigt, sondern vervollkommnet.

Unser Erleben der äußeren Wirklichkeit, speziell unsere Partnerschaft, hat also den Sinn, uns anzuregen, zu uns selbst zu finden und uns zu vervollkommen, ebenso wie wir die Aufgabe haben, unseren Partner nicht zu beeinträchtigen, sondern auf seinem individuellen Entwicklungsweg zu unterstützen.

Das Problem besteht darin, dass unser übliches Bedürfnis nach Nähe zum Partner sowie nach Freiraum vom Partner, wie ich es anfangs geschildert habe, normalerweise sowohl unsere eigene Entwicklung und Selbstbesinnung behindert als auch die unseres Partners. Unser übliches Bedürfnis nach Nähe zum anderen und nach Freiraum von ihm dient

1. der Erfahrung dieser Behinderung,
2. der Besinnung darauf und
3. der Befreiung davon.

Die Befreiung davon ist erst möglich aufgrund der Erfahrung der Behinderung und der Besinnung darüber.

Betrachten wir nun die Erfahrung der Behinderung. Meditieren wir hierzu über folgendes:

Wir wurden in die totale Abhängigkeit hineingeboren: Als Säuglinge und Kleinkinder sind wir von unseren Eltern total abhängig, da wir nichts zu unserem Überleben, zur Befriedigung unserer Bedürfnisse von uns aus tun können. Und, Kleinkinder identifizieren sich total mit ihren Bedürfnissen. Werden diese Bedürfnisse nicht sofort befriedigt, so meinen sie, sie müssten untergehen. Ihnen fehlt noch das objektive Bewusstsein, das ihre Eltern haben - das Kind stirbt nicht gleich, wenn ein Bedürfnis nicht befriedigt wird, erst dann, wenn bestimmte objektive Entwicklungs- und

Überlebensnotwendigkeiten nicht mehr erfüllt sind. Und so lernen wir im Laufe der Zeit über Bewusstheit, Wissen, Information, uns nicht mehr mit unseren Bedürfnissen zu identifizieren, sondern unsere Bedürfnisse zu erkennen und geeignete Momente und Situationen zu deren Befriedigung abzuwarten oder herzustellen. Auf diese Weise werden wir zunächst von unseren Bedürfnissen unabhängiger. Im Laufe des Lebens lernen wir auch immer mehr, unsere Bedürfnisse selbst zu befriedigen, wodurch wir auch von anderen Personen unabhängiger werden können.

Zu Fortschritten kommen wir dabei immer wieder über schmerzhaft Erfahrungen, Frustrationen oder über Wissen, Information, Einsicht. Diese können uns helfen, Frustrationen zu verringern, ja sogar zu vermeiden. Wenn und wo immer wir Frustrationen und eigene Schwierigkeiten erleben, können wir Informationen finden und in Anspruch nehmen, die uns bei der Überwindung helfen können, etwa Vorträge besuchen. Für jedes persönliche Problem lässt sich eine Lösung finden - wenn wir uns hierum ausreichend bemühen.

Unsere Abhängigkeit von Personen vertauschen wir so allmählich immer mehr mit Abhängigkeiten von Sachlichem: von Geld, Besitz, Informationsmitteln, Kontakten, Beziehungen. Schließlich geht es auch darum, hiervon unabhängig zu werden, uns auch damit nicht mehr blind zu identifizieren, den eigenen unabhängigen Standpunkt zu finden - denn ins Grab und darüber hinaus können wir nichts davon mitnehmen.

Mit dem, wovon wir uns zum Zeitpunkt unseres Todes noch nicht unabhängig gemacht haben, werden wir im nächsten Leben konfrontiert - in besonders starker Weise: Es ist uns dort ganz besonders wichtig, d.h. wir erleben besondere Probleme damit. Diese zeigen sich in unserem persönlichen Geburtshoroskop.

Aufgrund dieser Probleme können wir dann lernen, damit besonders gut zurecht zu kommen, d.h. davon unabhängig zu werden. Denn unabhängig wird man nur von dem, was man bis zum Überdruß erfahren konnte.

Wir inkarnieren zudem auch deshalb wieder, weil wir im Laufe unseres Lebens andere Menschen von uns abhängig gemacht, unterdrückt oder sogar ermordet haben - weil wir in der Bevormundung ihnen gegenüber stecken geblieben sind und sie nicht in die Freiheit entlassen haben, die ihnen gebührt hätte.

So natürlich und notwendig es für Eltern ist, dass sie für ihre Kinder sorgen, so wichtig ist es auch, dass sie lernen, ihre Kinder eines Tages ganz ihr eigenes Leben leben zu lassen. Es ist notwendig, für Kinder zu sorgen, es ist aber nicht nur unnötig, sondern sogar gefährlich, für andere Erwachsene - etwa für unsere Partner - sorgen zu wollen, wenn wir sie damit in der Abhängigkeit von uns halten, d.h. wenn wir uns mit dem identifizieren, uns von dem angegriffen, bedroht oder beunruhigt fühlen, was diese tun.

Hinter der Tendenz zur Bevormundung steckt eine Behauptung - die Behauptung, dass wir wissen, was für einen anderen richtig ist, was für dessen Leben zählt. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir nicht einmal für uns selbst genau wissen, wie wir unser Leben besser gestalten können, als wir es gerade tun. Um dies herauszufinden, sind wir ja inkarniert, brauchen wir ständig unseren meditativen Freiraum. Infolgedessen muss auch jeder andere ebenfalls für sich selbst heraus-

finden, was für ihn richtig ist. Zu behaupten, wir könnten ihm dies von uns aus mitteilen, ist Selbstüberschätzung, Hochmut und Geringschätzung des Anderen. Jeder muss seine Beurteilungsgesichtspunkte für sich selbst entwickeln - über eigene Erfahrungen und das Spüren der Folgen oder über Einsicht aufgrund überzeugenden Wissens. Wir können also anderen unser Wissen anbieten - was sie damit machen, ist aber allein ihre Sache und Freiheit.

Was also für mich richtig ist, hat nichts, aber auch überhaupt nichts mit dem zu tun, was mein Partner darüber denkt und dazu meint. Die Haltung meines Partners kann für mich keinen Maßstab abgeben, der für mich etwas Verpflichtendes hat. Der Maßstab für die Angemessenheit meines Tuns kann nur in mir selbst liegen, in meinem Gewissen und Gefühl, darin, inwieweit ich mich selbst damit beruhigt und wohl fühle. Und umgekehrt können meine Vorstellungen und Gefühle keinen Maßstab für meinen Partner abgeben. Jeder ist selbst verantwortlich dafür, dass er sich seine eigenen Maßstäbe bildet und sich daran orientiert. Wenn wir diese Einsichten in unserem Leben konsequent beachten würden, hätten wir keine Probleme mit Nähe zum Partner und mit Freiraum von ihm, denn jeder würde den Eigenraum des anderen, dessen Individualität respektieren.

Warum leben wir nicht so, warum fällt es uns so schwer, unsere eigenen individuellen Maßstäbe zu entwickeln und uns nach ihnen zu richten? Die Ursache hierfür liegt in unseren Erfahrungen mit Abhängigkeiten. Als Kinder lebten wir mit unseren Eltern in einem völligen gegenseitigen Abhängigkeitsverhältnis, im ständigem Hin- und Her-Gerissensein zwischen Nähe- und Freiraumbedürfnissen: Zur Befriedigung unserer Bedürfnisse waren wir auf unsere Eltern angewiesen und forderten von diesen etwas, und diese mussten, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen, immer wieder eigene Bedürfnisse zurückstellen und zudem das für uns Notwendige versuchen zu erraten. Hier begannen bereits unsere Probleme mit Nähe und Freiraum.

Freiraum hat das Kind, wenn es alleingelassen wird und sich für sich selbst beschäftigt oder langweilt. Wenn es sein Nähebedürfnis ausdrückt, stellen die Eltern ihre eigenen Angelegenheiten zurück, um sich dem Kind zu widmen oder sie stoßen es zurück. Wenn das Kind seinen Eigenwillen entdeckt, geht der Machtkampf los: Wer setzt seinen Willen durch? Kinder sowie Vater und Mutter entwickeln raffinierte Strategien, um jeweils ihr eigenes Bedürfnis nach Nähe oder Freiraum vom anderen zu verwirklichen. Oft kommt es dabei zu einem regelrechten Tauziehen, wobei besonders trickreiche Methoden entwickelt werden, Methoden der Täuschung des anderen und der Bevormundung. Etwa:

- Da wird der eine umschmeichelt, um etwas von ihm zu bekommen.
- Man verstellt sich äußerlich oder lügt den anderen etwas vor, um Wohlwollen nicht zu verlieren.
- Es wird behauptet, für den anderen sei gerade dasjenige besonders gut, was man sich selbst gerade wünscht.
- Man tut so, als hätte man gemeinsame Interessen, wo das überhaupt nicht der Fall ist, usw.

Besonders gefährlich sind alle Methoden zur Herstellung scheinbarer Harmonie und Übereinstimmung.

In der Regel fühlt man zwar innerlich, wenn man Unrechtes tut, glaubt jedoch, man müsse so handeln, es sei richtig so, denn anders käme man nicht zu dem, was einem nötig erscheint. Das eigene Fühlen gerät hier in den Widerspruch zum eigenen Denken und den eigenen Wertvorstellungen, wobei dem Denken und den Wertvorstellungen immer wieder der Vorrang eingeräumt wird.

Jede Person hat ein Gefühl, das sich von dem der anderen Person unterscheidet, und es wird versucht, über Denken und Wertvorstellungen, speziell mit sprachlichen Mitteln eine Gemeinsamkeit herzustellen, die die Gefühlsverschiedenheit überlagern soll. Man meint, anders nicht miteinander zurecht kommen zu können. So haben wir gelernt, Nähe, Gemeinsamkeit vorzutauschen, wo gefühlsmäßig Unterschiedlichkeit besteht.

Es wird uns in der Schule und Gesellschaft als sogenannte soziale Einstellung beigebracht und wir haben uns daran gewöhnt, unsere Gefühlsstimme immer besser zu überhören und uns anstatt dessen an dem zu orientieren, was wir bewusst erreichen und bewirken wollen. Indem wir von anderen anerkannt werden und es mit ihnen nicht verderben wollen, werden wir uns selbst und unserem inneren Gefühl immer fremder und identifizieren uns immer mehr mit unseren Gedanken, Zielen und Vorstellungen. Diese aber treiben uns von Natur aus ständig umher und lassen uns ruhelos und ungeduldig werden. Sie stürzen uns ständig in Entscheidungsschwierigkeiten, in die Qual, zwischen verschiedenen, sich gegenseitig ausschließenden Möglichkeiten wählen zu sollen, - oft ohne, dass wir genau wissen, welche dieser Möglichkeiten letztlich die bessere ist. Und, es gibt ja so vieles Wichtiges zu tun, viel mehr, als wir schaffen können. Somit machen wir uns von unseren Gedanken, Zielen und Vorstellungen abhängig, sind deren Sklaven. Wir richten uns nach diesen Gedanken, Zielen und Vorstellungen, obwohl sie reine Abstraktionen der Realität darstellen und uns immer wieder in die Irre führen und scheitern lassen.

Wenn wir uns stattdessen an der inneren Gefühlsstimme orientieren, so wird alles ganz einfach: Diese lässt uns ganz klar und eindeutig fühlen, was uns bekommt und was uns gut tut. Sie sagt uns in jedem Augenblick, was gerade in uns los ist, wann uns etwas zu viel ist und was wir gerade brauchen. Aber, um sie zu hören, müssen wir uns in unseren Freiraum, in unsere Selbstbesinnung begeben, und um ihr zu folgen, müssen wir uns von den Vorstellungen, Zielen, Erwartungen und Gefühlen anderer unabhängig machen, die Angst vor deren möglichen Reaktionen überwinden.

Jedoch, die Angst vor deren Reaktionen, die Angst vor Ablehnung und Isolation, steckt uns tief in den Knochen. Diese Ängste haben wir als Kind in der Auseinandersetzung mit unseren Eltern entwickelt, und wir nehmen unbewusst an, dass andere Menschen, an denen uns gelegen ist, speziell unser Partner, ebenso wie unsere Eltern reagieren könnten. Und so verstellen wir uns weiterhin, geben vor, anders zu sein, als wir fühlen, und unterstellen unserem Partner, ähnlich zu sein, wie unsere Eltern waren.

Die Folge davon ist, dass uns unser Partner nicht so kennen lernen kann, wie wir wirklich sind und dass wir unseren Partner nicht so erfahren, wie er ist. Wir machen uns gegenseitig etwas vor, manipulieren uns gegenseitig und meinen dann auch noch, uns damit etwas Gutes zu tun. Dadurch leben wir aneinander vorbei, befinden

uns ständig in innerer Distanz zu uns selbst und zum Partner, und wir sind dabei in ständiger Anstrengung und Anspannung, da wir ja nichts falsch machen wollen.

Vor allem aber: Wir leben in der Angst, der Partner oder irgendjemand sonst könne irgendwie erfahren, wie wir wirklich sind, was wir wirklich fühlen - und, dass er uns dafür verurteilt und deswegen verlässt. Hier liegen die Ursachen unserer Kommunikationsschwierigkeiten, die Ursachen von Beziehungskonflikten, Streit und Sprachlosigkeit.

Und: Hier liegt der tiefere Grund für unser Bedürfnis nach Freiraum vom Partner, denn in Situationen der Nähe kann der Partner am besten erfahren, wie wir sind. Hier liegen auch die Hauptursachen dafür, dass heute so viele Menschen die Erfahrung machen, allein zu sein, nicht den richtigen Partner zu haben oder finden zu können. Solange wir Angst vor der Nähe - davor, dass uns der Partner in unsere Karten schaut und unser Spiel mitbekommt - nicht aufgeben, kann keine uns erfüllende und befriedigende Partnerschaft zu Stande kommen. Denn solange sind wir voller Misstrauen dem Partner gegenüber.

Was wir uns also zutiefst wünschen, das ist echte Nähe. Diese unterscheidet sich von dem, was ich eingangs als unser Bedürfnis nach Nähe beschrieben habe: Sie hat nicht viel gemeinsam mit dem Bedürfnis nach viel Zeit miteinander verbringen, einander ähnlich sein, einander ergänzen, gemeinsame Interessen haben, das Gleiche tun wollen. Echte Nähe erfahre ich dann, wenn ich mich in dem, wie ich wirklich bin und was ich in mir fühle, vom Partner akzeptiert und angenommen erlebe, wenn ich Verständnis und Mitgefühl erfahre für die Probleme, in denen ich stecke und die mich quälen. Echte Nähe ist, mit all den eigenen innersten Schwierigkeiten nicht allein gelassen zu werden, sondern sich mit diesen Schwierigkeiten beim Partner gut aufgehoben zu fühlen.

Ein Partner, mit dem wir dieses erfahren, ist für uns einzigartig und höchst kostbar. Er ist nicht auswechselbar gegen andere Menschen, mit denen wir gemeinsam irgendwelche angenehmen Dinge tun können.

Bin ich ein Mensch, der für jemand anderen ein solcher kostbarer Partner sein könnte? Ich kann dies wohl nur dann sein, wenn ich mich im Zusammenhang mit diesen innersten Gefühlen auskenne,  
wenn ich bereit bin, mich diesen zu stellen,  
wenn ich meine Angst und Scheu davor überwunden habe,  
wenn ich damit umzugehen verstehe.

Wenn ich Erfahrung damit habe, weiß ich, dass die Probleme, die Menschen damit haben, einander recht ähnlich sind. Und wenn ich weiß, was es mit Partnerwahl auf sich hat, so ist mir klar, dass meine Probleme sich von denen meines Partners nicht wesentlich unterscheiden.

Aber, es gibt nur einen Weg, Erfahrungen damit zu sammeln. Dieser Weg besteht in meiner Hinwendung zu meinen eigenen Problemen, in meiner Selbstbesinnung, in der schonungslosen Erkenntnis dessen, wie ich selber bin. Die Nähe, in die ich dabei zu mir selbst gelange, bildet die Voraussetzung dafür, die Schwierigkeiten meines Partners akzeptieren und mittragen zu können. Je mehr ich meine inneren Gefühle



aufgrund meiner Wertvorstellungen und Gedanken verurteile, umso mehr Distanz habe ich zu diesen und zu meinem Wesenskern. Und umso weniger Nähe kann ich zu den inneren Impulsen meines Partners empfinden. Ich muss - wenn ich Nähe herstellen will, lernen, meine verurteilenden Wertvorstellungen und meine kritisierenden Gedanken mir und meinem Partner gegenüber zu korrigieren bzw. aufzugeben - zugunsten von Verständnis und Vergebung.

Ebenso, wie meine Schwierigkeiten für mich Anlass zur Selbstbesinnung sind, können auch die inneren Schwierigkeiten meines Partners immer wieder Anlass für mich sein, mich mit meinen eigenen Schwierigkeiten intensiver zu befassen. Dies zu tun ist der eigentliche, tiefere Sinn von Partnerschaft.

In einer solchen Partnerschaft findet jeder der Partner mit Hilfe seines Partners immer mehr sich selbst. Und die Partnerschaft wird dadurch immer intensiver und erfüllender, auch, wenn sich unsere sonstigen Interessen und Wünsche hinsichtlich der allgemeinen äußeren Lebensgestaltung noch so sehr unterscheiden und voneinander entfernen sollten.

Abschließend möchte ich noch kurz auf eine Frage eingehen. Sie bezieht sich auf das eingangs besprochene übliche Nähe-Freiraum-Problem: Wenn A das Bedürfnis hat, mit B zusammen zu sein, B sich aber aufgrund seines Bedürfnissen nach Freiraum entzieht - wie lässt sich dahin kommen, dass solche Situationen als unproblematisch erlebt werden?

- Wenn ich Nähewünsche habe, und mein Partner entzieht sich mir, weil er sich durch meine Bedürfnisse eingeengt fühlt, so fördert er meine Entwicklung! Mir kann nämlich jetzt klar werden, dass er sich durch meine Nähewünsche eingeengt fühlt. Ich habe nun einen guten Grund, ihn näher kennen lernen zu wollen: Warum reagiert er so? Außerdem werde ich dadurch angeregt, zu prüfen, was es mit meinen Nähewünschen genauer auf sich hat und was ich tun könnte, um mir mein Nähebedürfnis selbst zu befriedigen. Ich werde, indem ich mich so verhalte - ich brauche gar nichts weiteres zu tun - feststellen, dass mein ungestilltes Nähebedürfnis sogleich verschwindet, denn ich begeben mich damit in meinen eigenen Freiraum und in die Nähe zu mir selbst.
- Wenn ich Nähewünsche meines Partners nicht zulassen mag und ihn zurückstoße, so behindere ich meine Entwicklung, falls ich mich dadurch der Notwendigkeit entziehe zu prüfen, was in mir - welche Gefühle, Ängste, Vermutungen, Gedanken - mich hindern, mich meinem Partner zuzuwenden. Ich kann meinem Partner dankbar sein, wenn er mich hier zur Selbstklärung auffordert. Die Selbstbesinnung kann mir nämlich helfen, meine Unfähigkeit zu überwinden, seine Nähe zu schätzen. Dabei sollte ich mich fragen: Was ist wichtiger - meine gute Beziehung mit meinem Partner oder das, was ich im Moment gerade selbst vorhabe? Aufgrund der Selbstbesinnung kann ich mich eindeutig und frei entscheiden, welche der beiden Möglichkeiten die bessere ist: Es ist diejenige, bei der ich das bessere, ruhigere Gefühl in mir spüre.