



Nähe und Distanz in Beziehungen

KOMM NICHT NÄHER

Der eine klammert, der andere stößt weg – das Verhältnis von Nähe und Distanz ist ein heikles Thema in Beziehungen, denn jeder hat seine eigenen Vorstellungen davon, wie viel Nähe einem guttut. Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht – solange beide am selben Strang ziehen.

von Katrin Schmoll

Da kann die Beziehung noch so harmonisch sein, in einem Punkt sind Konflikte vorprogrammiert: Einerseits will man den Partner so nahe wie möglich bei sich haben, auf der anderen Seite braucht man Raum und Zeit für sich selbst. Unser Bedürfnis nach Nähe wird schon in der Kindheit geprägt: Ein Kind möchte selbstständig sein und die Welt entdecken, spürt jedoch gleichzeitig die Sicherheit der Mutter. Ist dieses Sicherheitsverhältnis durch negative Erfahrungen in der Kindheit gestört, tun sich viele im Erwachsenenleben schwer, Nähe zuzulassen, oder quälen sich mit ständigen Verlustängsten.

Besonders problematisch wird es dann, wenn das Bedürfnis der Partner nach Nähe beziehungsweise nach Distanz so gar nicht zusammenpasst. Deshalb sucht man in der Regel nach einem Partner, der so tickt wie man selbst. Das merkt man schon beim ersten Kennenlernen, unter anderem an nonverbalen Signalen. Warum aber landet man dann trotzdem immer wieder bei dem oder der „Falschen“? „Manche Menschen suchen nach Nähe, fühlen sich aber gerade von distanzierten Männern oder Frauen angezogen, weil sie selbst Angst vor einer Beziehung haben oder unbewusst alte Konflikte aufarbeiten wollen“, erklärt der Salz-

burger Psychologe Thomas Schaller, der schon viele Paare in Krisenzeiten beraten hat. Einen „einsamen Wolf“ in einen hingebungsvollen Partner verwandeln zu wollen, ist jedoch eine aussichtslose Mission, bei der am Ende beide nicht das bekommen, was sie wollen.

Doch selbst wenn die Partner beim Thema Nähe und Distanz grundsätzlich auf einer Wellenlänge sind, bleibt es ein Streitpunkt. Schließlich braucht man nicht immer gleich viel Zuwendung. In Phasen, in denen der eine sich beruflich gestresst zurückzieht, der andere aber gerade in der Krise steckt und besonders viel Nähe benötigt, ist Fingerspitzengefühl gefragt. Der vermeintliche Rückzug des Partners bedeutet nämlich nicht automatisch, dass etwas nicht stimmt. „Wir neigen dazu, Dinge auf uns selbst zu beziehen“, weiß Thomas Schaller: „Man stellt sich dann sofort Fragen wie ‚Liebt sie mich nicht mehr?‘ oder ‚Hat er eine andere?‘ Es ist wichtig, die Gesamtsituation zu betrachten und kritische Punkte offen anzusprechen, damit keine Missverständnisse entstehen.“

Hierbei ist das Wie entscheidend, denn mit Druck und Vorwürfen erreicht man höchstens, dass sich der Partner noch mehr von einem

entfernt. „Anstelle von Vorwürfen wie ‚Du hast nie Zeit für mich‘ lieber über die eigenen Gefühle sprechen und konkret sagen, was man sich wünscht“, rät Psychologe Schaller. Denn das Wechselspiel von Nähe und Distanz darf keine Einbahnstraße sein, bei der immer nur einer Nähe herstellt oder einfordert.

Zu „leicht“ sollte man es seinem oder seiner Liebsten ohnehin nicht machen. Wir alle wissen: Jemand, der immer verfügbar ist, wird schnell uninteressant. Zieht sich ein Partner hingegen ab und zu zurück, kann das für den anderen durchaus reizvoll sein. Für denjenigen, mit dem größeren Bedürfnis nach Zuwendung, ist es daher besonders wichtig, den Freundeskreis zu pflegen und eigenen Hobbys nachzugehen. Denn eines sollte man in einer Beziehung auf keinen Fall vernachlässigen: die Nähe zu sich selbst. Wer sich für den Partner aufgibt, tut am Ende weder ihm noch sich selbst einen Gefallen.

Es führt nun mal kein Weg drum herum – an der richtigen Balance zwischen Nähe und Distanz, Innigkeit und Freiraum, muss permanent gemeinsam gearbeitet werden. Die gute Nachricht: Genau das bringt die Partner schlussendlich näher zusammen. <<

Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Diana Stix
ARBEITET neben ihrem Studium im Sicherheits- und Rettungsdienst
NÄHERT SICH neuen Perspektiven
ENTFERNT SICH von alten Idealen

Eine Woche auf der anderen Seite

ALS MENSCH IM KÄFIG

Ein gut lesbares Schild mit der Aufschrift „Füttern verboten“ steht am ehemaligen Luchsgehege im Salzburger Zoo. Das wäre so weit nicht ungewöhnlich, wenn da die besagten Raubkatzen im Gehege wären. Doch wider Erwarten sitzt, arbeitet und lebt hinter dem Zaun ein Individuum der Spezies Homo sapiens: der Aktionskünstler Jürgen Fux. Eine Woche lang ließ er sich freiwillig in ein Gehege einsperren, um auf die Sünden der Menschen gegenüber der Umwelt aufmerksam zu machen. Damit wechselt Jürgen Fux die Seite: vom Betrachter zum betrachteten Individuum – raus aus der Gesellschaft und rein in die Isolation.

von Diana Stix

Zugegeben: So ganz isoliert ist er dann doch nicht, der Fux. Denn sein Kunstprojekt „ARTenschutz“ sieht natürlich auch für ihn eine artgerechte Haltung vor. Handy und Internet sind, wie für andere Menschen auch, selbstverständlich und gewährleisten die artgerechte Kommunikation nach außen. Das Sich-einschließen-Lassen und die beobachtenden Blicke der Zoobesucher waren aber zunächst ungewohnt für den neuen Zoobewohner. „Am Anfang war das schon komisch. Aber ab dem zweiten Tag war es, als hätte sich ein Schleier über das Gehege gelegt. Ich glaube, die Tiere haben diesen Schleier auch. Die leben auch in ihrer eigenen Welt, ganz unbeeindruckt von den Besuchern.“

Damit ergibt sich für den Zoo-Insassen eine seltsame Mischung aus Umtriebigkeit und Unruhe außerhalb des Schleiers und einer gewissen Ruhe innerhalb. Die ruhigeren Phasen nutzt er, um an den Kunstwerken zu arbeiten, die er am Ende der Woche in einer Vernissage präsentiert. Zum Thema Artenschutz arbeitet Fux an insgesamt 14 Puzzleteilen, je zwei pro Tag. Was den Umweltschutz angeht, sagt Fux,



Foto: der standard/garneyr

sei dieser auch mit einem Puzzle zu vergleichen. „Derzeit haben wir aber nicht alle Teile zusammen und das Puzzle ist unvollständig.“

Mit dem Sonnenlicht verschwindet die Ruhe im Gehege. Besonders nachts merkt der Künstler, dass er nicht alleine ist, und zwar dann, wenn in den Nachbargehegen die anderen Tiere aktiv und ziemlich laut werden. „Da wache ich schon hin und wieder auf“, sagt Fux. Im Menschen-Gehege türmen sich sichtbar die Müllberge und bieten den Zoobesuchern Gesprächs- und Diskussionsstoff. Die Menschen, die sich außerhalb des Geheges befinden, stehen vor einer ungewöhnlichen Situation: Sie werden direkt mit ihrem eigenen Lebensstil konfrontiert. Durch die Barriere, die das scheinbar unüberwindbare Gehege schafft, werfen sie einen distanzierten Blick auf die eigenen Verfehlungen der Umwelt gegenüber.

Es ist, als hätte der Schleier zwei Seiten. Die eine Seite schirmt den Künstler von den Besuchern ab, die andere Seite aber ermöglicht den Passanten ein unverschleiertes Bild auf den

verantwortungslosen Umgang der Menschen mit Natur und Tieren. Für den Künstler ist dieser „stille Protest“ die beste Möglichkeit, um auf das Aussterben verschiedener Tierarten, Umweltverschmutzung und den verschwenderischen Umgang mit Rohstoffen aufmerksam zu machen.

Fux ist sich sicher: „Damit erzwingt man am meisten. Wenn sich die Leute dann interessieren, ist das wunderbar.“ Weg vom Alltag und nah an der Natur entpuppt sich der Salzburger Zoo als gute Umgebung, um sich Gehör für ökologische Probleme und Artenschutz zu verschaffen – Anschauungsmaterial inklusive. Jürgen Fux macht in seinem Gehege darauf aufmerksam, und das Gitter und der Schleier, die ihn umgeben, sind dabei keinesfalls hinderlich. <<