

Wer sich liebt,

Das verflixte Ding mit der Liebe: Wir sehnen uns nach Nähe und brauchen doch auch immer wieder unseren Freiraum. Wie Paare es schaffen, beides zu verbinden

Text Ulrike Schäfer

Fotos Ines Könitz

Die Freunde von Britta und Thomas verstehen die Welt nicht mehr: Da kennen die beiden sich seit mehr als zehn Jahren, sind seit vier Jahren ein Paar – und wollen nicht zusammenziehen. Nicht etwa, weil sie sich nicht wohlfühlen miteinander. Sie möchten einfach auch mal für sich sein, die Tür hinter sich zumachen, in ihre eigene Welt abtauchen. Und sich dann umso mehr freuen, wenn sie wieder zu zweit sind.

Für den Berliner Psychologen Wolfgang Krüger ist der „Living Apart Together“-Trend eine typische Zeitercheinung: „Wir versuchen in der Liebe heute zwei Dinge zu vereinen: Wir wollen eine enge Bindung eingehen, aber auch unsere Selbstständigkeit behalten.“ Anders als die Generationen zuvor möchten viele Paare heute keine symbiotische Ehe mehr führen, sondern sich gegenseitig Raum lassen. Und doch ist die Umsetzung dieser Vorstellung- ▶

BRITTA, 38, UND THOMAS, 44, SIND SEIT VIER JAHREN EIN PAAR. SIE LEBEN BEWUSST GETRENNT VONEINANDER

SIE SAGT:

„Ich habe zweimal mit einem Mann zusammenge- wohnt. Der eine wollte mir vorschreiben, wie ich in der Wohnung was zu machen habe. Furchtbar. Und der andere war chaotisch, und hat oft Teller in seinem Arbeitszimmer vergammeln lassen. Geht gar nicht! Ich habe es gern ordentlich. Nach diesen Erfahrungen wollte ich unbedingt meine eigene Wohnung haben. Darum war auch gleich klar, dass Thomas und ich nicht zusammenziehen, als wir ein Paar wurden. Meine Wohnung ist meine Insel, dort ist alles so, wie ich es haben möchte. Das ist ein ganz starkes Gefühl von „meins“, das ich bewusst genieße. Montags, dienstags, manchmal auch mittwochs geht jeder von uns in seiner eigenen Wohnung seinen Leidenschaften nach. Für mich sind das vor allem Bücher: Ich liebe es, auf meiner Couch zu lesen. Oder ich male, höre Hörspiele oder sehe mir „Frauenfilme“ an. Manchmal lege ich mich zum Schlafen in die Mitte

des Bettes und mache mich richtig breit. Herrlich. Spätestens am Morgen fehlt mir Thomas dann und ich freue mich auf die Tage mit ihm.“

ER SAGT:

„Mein Vater fragt immer, warum Britta und ich nicht zusammenziehen. Wir würden doch Geld sparen. Aber das ist für mich kein Grund. Was nützt es, hundert Euro zu sparen, wenn man sich irgendwann auf die Nerven geht? Wobei ich mir da bei Britta nicht allzu große Sorgen mache. Ich mag es, wenn sie bei mir ist. Dann nimmt sie eine Ecke meiner Couch mit ihren Büchern, Heften und Stiften in Beschlag. Wenn sie dann am Montag wieder geht und vorher alles aufräumt, fehlt mir richtig was. Aber ich weiß die Zeit für mich allein auch zu schätzen. Montags treffe ich mich mit Freunden zur Nachbetrachtung des Wochenendes. Dienstags mache ich es mir mit einer Musikzeitschrift gemütlich, höre zu jedem Artikel die entsprechende Musik und trinke ein Glas Wein. Das einzig Nervige an zwei Wohnungen ist der Klamotten- transfer. Egal wie viel man einpackt: Man braucht immer das, was gerade in der anderen Wohnung liegt.“

lässt sich los



Flügel & Wurzeln

„Meine Wohnung ist meine Insel, dort ist alles, wie ich es möchte.“ Britta
 „Ich mag es, wenn sie da ist, aber ich weiß die Zeit allein auch zu schätzen.“ Thomas

gen oft gar nicht so einfach: „Es sind anspruchsvolle Konzepte, die wir da zu leben versuchen. Und wir sind noch mitten im Lernprozess“, sagt Krüger.

Jeder Mensch sehne sich nach Nähe, aber auch nach Abstand, so der Psychologe. Das Gelingen einer Partnerschaft hänge davon ab, ob die Liebenden immer wieder Intimität herstellen, aber auch mit dem Rückzug des Partners umgehen könnten. „Nach der ersten Leidenschaft, in der man am liebsten verschmelzen möchte, muss wieder neu

Nähe bedeutet nicht Symbiose, sondern einen Brückenschlag zwischen zwei Ufern

bestimmt werden, wie viel Nähe und Freiraum jeder braucht“, sagt der Paartherapeut, der mit „Freiraum für die Liebe“ auch einen Ratgeber zu diesem Thema geschrieben hat.

Nicht immer verläuft dieser Abstimmungsprozess so harmonisch wie bei Britta und Thomas. Denn wenn sich nur einer von beiden mehr Abstand wünscht, weckt er Verlustängste beim Partner, der daraufhin erst recht mehr Nähe fordert. Paare mit diesem Konflikt bewegen sich auf vermintem Gebiet: Ein Viertel aller Trennungen sind laut der Studie eines Datingportals auf unterschiedliche Nähe- und Distanzwünsche zurückzuführen – vor allem, weil viele ein falsches Verständnis von Nähe haben. „Nähe ist keine Symbiose, sondern ein Brückenschlag zwischen zwei Ufern“, sagt Wolfgang Krüger. Er hat ▶



Heimat & Jesue

„Ich brauche den Norden, er den Süden.“ Franziska

„Nur die Abstände zwischen den Besuchen dürfen nicht zu groß werden.“ Simone



FRANZISKA UND SIMONE, BEIDE 40, SIND SEIT ZWÖLF JAHREN ZUSAMMEN UND FÜHREN EINE TEILZEIT-FERNBEZIEHUNG

Franziska liebt ihr Großstadtleben in Hamburg mit Freunden und Familie. Auch Simone fühlt sich wohl an der Elbe – nur nicht im Sommer. „Dann fehlt mir die Sonne“, sagt er. Und auch das Meer, seine Jugendfreunde und die warmen Abende in großer Runde mit gutem Essen. Simone ist in Rom geboren und hat schon als Kind die Sommer in Sampieri verbracht, einem hübschen Fischerort im Süden Siziliens. Gemeinsam mit Franziska hat er innerhalb von drei Jahren die Fami-

lienwohnungen zu Feriendomizilen umgebaut und vermietet sie nun an Gäste (sampleribay.com). In der Zeit auf der Insel hat sich auch Franziska in Sizilien und die italienische Lebensart verliebt. Doch mehr und mehr fiel ihr die Decke auf den Kopf. „Ich hatte einen Lagerkeller“, sagt sie. „Im Sommer war viel zu tun, aber im Winter fühlte ich mich nicht ausgelastet.“ Es zog sie zurück in ihre Heimat, wo sie inzwischen für einen Filmverleih arbeitet. Also musste das Paar einen Weg finden, sich auch in getrennten Zeiten nah zu bleiben. Einfach ist das nicht, aber es funktioniert. Die meiste Zeit wohnen die beiden zusammen in Hamburg. Von Mitte Mai bis Mitte Oktober reist Simone dann nach Sizilien, betreut die Feriengäste vor Ort und kann Sonne und Wärme tanken. Franziska nimmt ihren Jahresurlaub so, dass sie am Anfang und am Ende der Saison zu ihm fliegen kann. „In den Phasen ist weniger zu tun und wir haben richtig Zeit füreinander“, sagt Franziska. Sie wissen inzwischen, dass die Abstände zwischen den Besuchen nicht zu groß werden dürfen. „Am Anfang ist das vorgekommen, das hat unsere Beziehung stark strapa-

ziert.“ Gefährlich werden kann es auch, wenn sie zu wenig Alltag miteinander teilen. „Wir telefonieren täglich und halten uns durch Whatsapp und Facetime auf dem Laufenden“, sagt Franziska. Dabei sei entscheidend, dass man auch über scheinbar Belangloses rede. „Es sind gerade die Kleinigkeiten, die zu plötzlichen Stimmungsänderungen führen können. Wenn der Partner davon nichts weiß, kann er nicht verstehen, wo das auf einmal herkommt.“ Für Franziska ist es am schwierigsten, wenn Simone nach der gemeinsamen Zeit in Hamburg wieder abreist. „Aber ich weiß ja, dass es nur für ein paar Wochen ist und wir uns dann wiedersehen. Ich genieße auch das Alleinsein und dass ich meine Sachen machen kann, ohne mich abzuspüren“, sagt Franziska. Irgendwann wollen sie sich zusammen an einem Ort niederlassen. „Aber im Moment“, sagt Simone, „ist es gut so, wie es ist, und wir sind happy.“

Alltag & Ausgehen

„Für uns ist es selbstverständlich, dass wir uns Auszeiten ermöglichen.“ Michael

„Wir sind auch keine eifersüchtigen Menschen. Selbst Flirten ist erlaubt.“ Kathy



KATHY, 47, UND MICHAEL, 48, SIND SEIT 13 JAHREN VERHEIRATET. SIE MÜSSEN UND WOLLEN NICHT ALLES GEMEINSAM MACHEN

Kathy: „Unsere Kinder sind aus dem Größten raus. Trotzdem unternehmen wir noch viel getrennt. Michael fährt zum Beispiel jedes Jahr mit seinen Kumpels nach London ins Stadion.“

Michael: „Und du lieber mit deinen Mädels in den Harz.“

Kathy: „Wir waren auch schon auf Gran Canaria! Ich finde es gut, wenn jeder sein Ding machen kann. Manche Paare unternehmen alles gemeinsam. Das wäre nichts für mich. Auch wenn wir gern Zeit zusammen verbringen.“

Michael: „Für uns ist es selbstverständlich, dass wir uns Auszeiten ermöglichen. Wenn der eine was vorhat, bleibt der andere bei den Kindern. Falls sich Pläne überschneiden, gucken wir, wer gerade ‚dran‘ ist. Oder Kathys Eltern springen ein.“
Kathy: „Keiner soll zu kurz kommen. Dabei können die Bedürfnisse variieren.“

Manchmal gehe ich viel aus, dann wochenlang gar nicht.“
Michael: „Du gehst oft weg. Donnerstags ist immer dein Weibertammtisch.“
Kathy: „Du meinst das Treffen der Schwimmütter? Das ist nur alle vier Wochen. Du gehst allerdings jede Woche Fußball spielen.“
Michael: „Das ist Sport.“
Kathy: „Na ja, mehr Biertrinken als Sport. Das ist aber in Ordnung. Soziale Kontakte sind wichtig. Ich habe schon in früheren Beziehungen auf

meine Freiräume gepocht. Wer das nicht wollte, war eben nicht der Richtige.“
Michael: „Zwischen uns gab es da nie Probleme.“
Kathy: „Einmal saß ich schwanger zu Hause und du hast beim Ausgehen einem Mädels deine Nummer gegeben. Die rief am gleichen Abend an und dachte, ich wäre die Mitbewohnerin ...“
Michael: „Ich dachte, die ist nett, die kann doch mal zum Kaffee vorbeikommen.“
Kathy: „Ich hab sie erst mal

aufgeklärt, dass ich deine Freundin bin.“
Michael: „Sie hat uns dann nie besucht.“
Kathy: „Wir sind keine eifersüchtigen Menschen. Ein bisschen Flirten ist erlaubt.“
Michael: „Tanzen ist im Prinzip ja wie flirten. Da ich gern tanze und Kathy nicht ...“
Kathy: „Ich mag nur keine Standardtänze!“
Michael: „Deswegen mache ich jetzt einen Tanzkurs mit einer anderen Partnerin.“
Kathy: „Und ich find's gut.“

ein „Grundgesetz der Nähe“ formuliert: „Nur wenn wir dem Partner die von ihm gewünschte Distanz ermöglichen, entsteht Nähe. Im Gegenzug gilt: Nur wenn wir dem anderen Nähe geben, kann dieser loslassen und auch in Ruhe seinen eigenen Weg gehen.“

Für Kathy und Michael aus Hamburg kein Problem: Selbst als ihre Kinder noch klein waren, stand keiner dem anderen im Weg, wenn dieser etwas allein unter-

Viele können sich ihr Distanzbedürfnis nicht eingestehen, weil sie sich schon als Kind nicht zurückziehen durften

nehmen wollte. Bis heute bestärken sich die beiden darin. Auszeiten vom Alltag zu nehmen und auch außerhalb der Familie Spaß zu haben. Auch Franziska und Simone haben ihren Weg gefunden, mit ihrem wochenlangen Getrenntsein umzugehen. Sie können sich Freiraum lassen, weil sie das sichere Gefühl haben, zusammenzugehören.

Doch vielen Menschen fällt das nicht so leicht, weil sie sich ihre Distanzbedürfnisse gar nicht erst eingestehen. „Oft wurden wir schon in der Kindheit daran gehindert, uns zurückzuziehen, durften als Jugendliche das Zimmer nicht abschließen oder bekamen Schuldgefühle vermittelt, wenn wir keine Nähe wollten“, sagt Wolfgang Krüger. Diese Muster zu erkennen, ist ein erster Schritt, um die eigenen Wünsche nach Freiraum zu akzeptieren – ganz ohne schlechtes Gewissen: „Der Wunsch nach gelegentlichem Abstand zum Partner ist normal“, sagt der Therapeut. ▶

Pascoe
seit 1895



**Basentabs
pH-balance Pascoe®**

Basisch im Gleichgewicht

- fit durch ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt
- guter Begleiter bei Low-Carb-Diäten, Sport und Stress **
- mit Zink, Calcium, Magnesium
- inkl. 21 pH-Teststreifen



* 566 Personen haben die Basentabs pH-balance Pascoe® im Rahmen der rtv-Testaktion 2017 getestet und würden diese weiterempfehlen. ** zum Erhalt eines normalen Energiestoffwechsels www.pascoe.de

Trotzdem ist es für Liebende manchmal schwierig, ihre Bedürfnisse so miteinander abzustimmen, dass sich keiner von beiden zu kurz gekommen fühlt. Gerade wenn der Partner einen extremen Freiheitswunsch ausleben möchte, kann die Abwehrreaktion umso deutlicher ausfallen – und das manchmal durchaus berechtigt. Gelegentliche Treffen mit Freunden sind leichter abzunicken als ein Sabbatjahr im Ausland, mit dem sich der eine einen lang gehegten Lebensraum erfüllen will, während sich der

Und wenn der Partner einen extremen Freiheitswunsch ausleben möchte?

andere zurückgelassen fühlt. „Wenn der Wunsch nach Distanz bei einem der Partner im Vordergrund steht, sollte man schauen, ob an der Basis der Beziehung noch alles stimmt. Denn in der Liebe geht es in erster Linie um das Erleben von Verbundenheit, nicht um das Auflösen von Bindung“, sagt Wolfgang Krüger.

Können wir unsere Wünsche nach Freiheit nicht ausleben oder wird uns Nähe verweigert, sind wir enttäuscht, trauen uns jedoch meist nicht, mit dem Partner darüber zu sprechen, weiß der Psychologe aus seiner Praxis. Stattdessen machen wir unserer Enttäuschung über andere Themen Luft, streiten über den Abwasch, das Fernsehprogramm und andere Banalitäten. Oder wir verspüren Neid und Wut auf den anderen, der sich ohne Rücksicht auf uns seine

Auszeiten gönnt. „Diese Gefühle haben Signalwirkung und wollen uns auf eigene unbefriedigte Bedürfnisse hinweisen“, sagt Laura Ritthaler, Psychologin und Coach mit eigener Praxis in Berlin. „Die Herausforderung besteht darin, diese Emotionen zu übersetzen und aktiv zu werden.“ Gerade Frauen hätten meist gelernt, zuerst auf die Wünsche der anderen zu achten. Ihre Antennen sind stets auf Empfang, um zu erahnen, was andere von ihnen erwarten. Umso wichtiger, dass auch Frauen sich mal eine Auszeit erlauben und sich nur um sich selbst kümmern. „Sich Freiräume zu nehmen heißt aber manchmal auch, ein bisschen dafür zu kämpfen“, sagt Ritthaler. Das gelte besonders für Mütter, die sich ihre Freiheiten mühsam zurückerobert müssten. Es helfe jedenfalls nicht, darauf zu hoffen, dass das Gegenüber schon wisse, was man brauche, und es einem dann gebe.

Doch wie sage ich's meinem Partner, ohne ihn zu ängstigen oder zu verletzen? „Indem ich ihm deutlich mache, dass es keine Ablehnung gegen ihn ist, sondern eine Hinwendung zu mir selbst“, sagt Laura Ritthaler. Wenn der andere trotzdem enttäuscht ist, rät Wolfgang Krüger, gleichzeitig ein Näheangebot zu machen, etwa einen Abend in der Woche für den Partner zu reservieren oder etwas Besonderes mit ihm zu unternehmen. „So hat der andere das Gefühl, dass er auch etwas gewinnt.“ Man sollte möglichst Lösungen finden, die vom anderen nicht als zu radikal empfunden werden. Als Beispiel nennt

Wer Abstand will, sollte zeigen: Es ist keine Ablehnung gegen dich, sondern eine Hinwendung zu mir selbst

Krüger getrennte Schlafzimmer, die vor allem Frauen erschnen, wenn sie neben ihren schnarchenden Männern keine Ruhe mehr finden. „Ich empfehle solchen Paaren, dass sie trotzdem einmal in der Woche in einem Bett schlafen.“ Denn das gemeinsame Aufwachen sei ein besonders wertvoller, intimer Moment, der sonst fehle. „Zu viel Distanz kann schnell dazu führen, dass die Partner sich nicht mehr genug gebunden fühlen. Dann können Seitensprünge passieren.“

„Im Allgemeinen geben sich Paare aber eher zu wenig Freiraum als zu viel“, sagt Laura Ritthaler. „Dabei ist es eine gute Übung, sich ein bisschen loszulassen, damit man sich wieder näherkommen

Paare geben sich eher zu wenig Raum als zu viel

und das Miteinander nicht aus Gewohnheit, sondern aus einem Liebesgefühl heraus leben kann.“ Wenn wir ehrlich sind, ist uns das auch bewusst. Wolfgang Krüger erinnert sich: „Ich habe viele Frauen in meinen Sitzungen gefragt: ‚Wann sind Sie am meisten in Ihren Mann verliebt?‘ Die häufigste Antwort war: ‚Wenn er nicht da ist.‘“

WEITERLESEN

Einen Buchtipp zum Thema finden Sie auf Seite 135