

STARK MACHT

WAS DIE LIEBE

Wie viel Ich braucht das Wir? Der eine will mehr Freiraum, der andere mehr Zweisamkeit. Unsere Expertin verrät, wie der Balance-Akt zwischen Nähe und Distanz gelingt

A

Am Anfang ist ja alles noch rosarot auf Wolke sieben. Vor lauter Verliebtheit möchte man jede Minute, ach was, jede Millisekunde mit dem anderen verbringen. Und es ist logisch, dass man sich in der Kennenlernphase im besten Licht präsentiert, sich auch mal verbiegt, eigene Bedürfnisse sogar hinten anstellt.

Spätestens nach sechs bis acht Monaten ist der Symbiose-Zauber jedoch vorbei. Das war's dann mit: „Wir machen alles zusammen.“ Man wird wieder ein wenig unabhängiger. Und dann geht's meistens los mit dem Balance-Akt, der auch in langen Beziehungen immer wieder für Diskussionen sorgt: Wie dosiert man den Abstand zum Partner, ohne ihn zu verletzen? Wie bekommen wir die Nähe, die wir uns wünschen, ohne den anderen einzuengen? Zumal ja beide Seiten Erfahrungen aus der Kindheit oder durch Ex-Beziehungen mit in die neue Partnerschaft bringen, etwa Erinnerungen an klammernde oder untreue Verflozene. Hinzu kommt der Drahtseilakt in der Kommunikation, wenn der Partner Sätze wie „Ich bräuchte ein bisschen mehr Zeit für mich“ als Zurückweisung versteht. Tja, spätestens jetzt wird es in der Beziehung kompliziert.

Die drei Säulen

Die Paar- und Familien-Therapeutin Eva-Maria Hesse rät, sich die Beziehung in Form von zwei oder drei Säulen vorzustellen: Die eine steht für das Eigenleben, die andere für das Paar und die dritte gegebenenfalls für das Familienleben, sofern man Kinder hat. Das Ziel: Alle Säulen sollten gleich stark sein. Zunächst sei es wichtig, das Eigenleben zu pflegen –



mit Aktivitäten ohne den Partner: Das kann der Fremdsprachenunterricht sein, der Ballettkurs oder der Bücherkreis mit Freundinnen. Aber auch Rituale wie das Tagebuchschreiben gehören zur Me-Time dazu. „Raum für die eigene persönliche Entwicklung ist wichtig“, sagt Hesse. Und zwar aus mehreren Gründen – weil wir so mit uns selbst in Kontakt sind, Erfahrungen sammeln, uns ausprobieren und reflektieren können. Und über den neuen Input auch Fähigkeiten festigen oder ganz neue Facetten an uns entdecken. „Das stärkt das Selbstwertgefühl“, so die Therapeutin. Darüber hinaus gebe es einem die Gewissheit, dass man eben auch gut für sich selbst sorgen kann – ganz unabhängig vom Partner.

Das Tolle: Diese Frischzellenkur fürs Ego beflügelt wiederum auch die Partnerschaft: Selbstständigkeit macht gewissermaßen sexy. Und sie sorgt für Gesprächsstoff, nach dem Motto: „Wow, das wusste ich noch gar nicht von dir!“ Eva-Maria Hesse ist sicher: „Durch das Eigenleben der Partner entsteht eine positive Fremdheit in der Beziehung, die für einen Kick sorgt.“ Es finde ein neuer Austausch statt, der die Beziehung belebe.

Für das Wir-Gefühl

Aber eine gute Partnerschaft braucht natürlich auch eine gemeinsame Schnittmenge. Erlebnisse, die das Wir-Gefühl stärken – und so die Paarsäule stabilisieren. Und vielleicht auch für herzerwärmende Erinnerungen sorgen, von denen wir auch noch im Alter zehren können. Oder über die wir später gemeinsam lachen. „Viele Paare verbringen zwar physisch Zeit an einem Ort, sind dabei aber nicht miteinander in Verbindung“, so Eva-Maria Hesse. Es zählt also nicht, wenn beide auf der Couch sitzen und mit dem Smartphone surfen oder im Supermarkt den Wochenendeinkauf erledigen, sondern hier ist echte Interaktion gemeint. Das kann der Tanzkurs sein, ebenso wie das Projekt Schrebergarten oder der Wellness-Tag in der Therme. Oder gerne auch etwas Verückteres, das für eine Portion „Wir gegen den Rest der Welt“-Gefühl sorgt. „Es ist gut, wenn man regelmäßig mit dem Partner Inseln im Alltag auf-

sucht, wo man sich gegenseitig guttut und die für Unbeschwertheit in der Beziehung sorgen“, sagt die Expertin. Gerade die Leichtigkeit gehe in Langzeitbeziehungen häufig im Alltagstrott verloren. Dabei ist sie ein wahrer Glücksbooster für die Liebe.

Auch wenn es wie ein Klischee klingt: Bei der Umsetzung helfen Rituale wie ein festes Date pro Woche, das nur dafür reserviert ist. Und bei dem man nicht Probleme wälzt, die zwischen Kindererziehung und Job vielleicht auf der Strecke geblieben sind. Denn dafür braucht es noch einmal extra Zeit. Überhaupt, der Austausch: „Man denkt oft, man weiß alles über

Eva-Maria Hesse rät: Zunächst einmal sollte man die eigenen Gefühle ehrlich hinterfragen, und zwar beide Partner. Warum findet man das nicht gut? Steckt eine Angst vor Untreue oder dem Verlassenwerden dahinter? Und auf der anderen Seite: Warum fährt man lieber mit dem Kumpel in den Urlaub? Dann hilft nur der Dialog, über die Wünsche und Sorgen zu reden, den anderen ernst zu nehmen und ihm zum Beispiel klarzumachen: Es liegt nicht an dir, wenn ich auch Zeit für mich brauche.

Hilfreich ist es auch, den Partner immer wieder an den eigenen Aktivitäten teilhaben zu lassen. Durch Fotos vom

NEUGIERIG BLEIBEN! AUF DEN PARTNER- UND AUF SICH SELBST

den anderen, aber über Gedanken und Gefühle zu sprechen ist wichtig, weil die Entwicklung der Partner ja nicht zeitgleich läuft“, so Eva-Maria Hesse. „Auch wenn wir schon seit Jahrzehnten mit jemandem zusammen sind, ist es wichtig, neugierig auf das zu sein, was den anderen gerade umtreibt.“

Um die dritte Säule zu stärken, sei es essenziell, Familienzeit miteinander zu verbringen – vom gemeinsamen Waffelbacken bis hin zum Waldspaziergang. „Natürlich ist es nicht in jeder Lebenslage möglich, immer jedem Bereich – dem Ich, dem Wir, der Familie – auf gleiche Weise gerecht zu werden. Aber man sollte es zumindest anstreben und sich das immer wieder bewusst machen“, empfiehlt die Paartherapeutin.

Freiheit und Sicherheit

Aber was tun, wenn der eine mehr Freiraum einfordert als der andere? Wenn der Partner vielleicht viermal die Woche zum Sport möchte oder eine Reise für sich allein plant – und dafür gemeinsame Zeit opfert?

Urlaubsort. Oder einen verlässlichen Anruf jeden zweiten Tag, der signalisiert: Ich denke an dich.

Getrennt zusammen

Wie viel Freiraum jeder Einzelne in einer Partnerschaft braucht, ist natürlich individuell – es gibt kein TÜV-Siegel für das „richtige“ Verhältnis von Nähe und Distanz. Während die einen Sätze nur noch mit „wir“ beginnen, entscheiden sich andere sogar für das Modell „Living Apart Together“, kurz LAT, bei dem beide ihre eigene Wohnung behalten und so Stress um Alltagsprobleme minimieren. Aber eben auch auf Verträglichkeit verzichten. Und auf all die kleinen, im wahrsten Wortsinn beiläufigen Nuancen, die aus einer Beziehung Liebe machen können.

Es muss ja nicht gleich eine eigene Wohnung sein, vielleicht reicht für ein Ich im Wir ja auch schon ein eigenes Zimmer als Rückzugsort. Wichtig ist jedoch, interessiert zu bleiben – am Partner. Aber eben auch an sich selbst.



SO KLAPPT DER SOLO-PART IM PAAR-TANZ

Reden, reden, reden

Die Frage nach der passenden Portion Autonomie hängt auch stets von der momentanen Situation der Partner ab. Es hilft nur: immer wieder reden. Verhandeln. Für beide die richtige Dosis finden. Und bitte nichts vormachen: Es funktioniert nicht, wenn ein Partner eine andere Ansicht hat und sie um des Friedens willen unterdrückt.

Auf das Gefühl hören

Natürlich kann man sich nie total sicher sein. Aber fühlen sich beide geborgen und wertgeschätzt und wird der andere als zuverlässiger Partner empfunden, dürfte auch die Frage nach dem Freiraum mehr oder weniger ein Selbstläufer sein.

Freundschaften pflegen

Eigentlich ist es selbstverständlich, aber für die „Ich“-Zeit sind auch Freundschaften wichtig: Sie eröffnen uns neue Horizonte und Ansichten, bringen uns auf Ideen. Und auch die können wiederum

erfrischend auf die Paar-Beziehung wirken.

Das Gummiband-Prinzip beherrsigen

Bitte nicht klammern! Das weckt beim Partner nur noch mehr den Wunsch nach größerer Freiheit. Besser ist das Gummiband-Prinzip: loslassen lernen. Und sich über das Zurückkommen freuen.

Gönnen können

Wenn der Partner solo unterwegs ist und das Kopfkino einem gerade einen miesen „Er betrügt dich!“-Film beschert: durchatmen. Nicht eifersüchtig sein und vertrauen. Und vor allem: selbst kein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle haben, wenn man sich die so wichtige Me-Time ohne den Liebsten gönnt.

SICH EINZUGEN

NÄHE. OHNE