

Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz (Teil 1)

- [Emotionales Einschwingen, das Stimulans der kindlichen Entwicklung](#)
- [Die grundlegenden Ängste vor Verlassenheit und Überflutung](#)
- [Bedingungen zum Gelingen von Partnerschaften](#)
- [Liebe, Einschwingen und Atemraum](#)
- [Die Grundbedürfnisse nach Nähe und Distanz](#)
- [Das 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft](#)

von Markus Fischer

Die Behauptung mag eher vermessen tönen und allzu generalisierend sein. Trotzdem will ich sie zum Auftakt dieses Artikels wagen: In jeder Partnerschaft, in jeder näheren zwischenmenschlichen Beziehung wird der Tanz zwischen Nähe und Distanz getanzt. Ein Tanz, dem wir uns als Menschen nicht entziehen können. Ein Tanz leider auch, der in den allermeisten Fällen weitgehend unbewusst getanzt wird. Da wir diesen Tanz nie bewusst lernen, treten wir uns dabei gegenseitig regelmässig und schmerzhaft auf die Füsse. Vielleicht ist dieser Tanz der Hauptgrund, weshalb sehr viele Beziehungen auseinandergehen, wobei mit Beziehungen durchaus nicht nur partnerschaftliche gemeint sind, sondern durchaus auch freundschaftliche, familiäre, geschäftliche.

Emotionales Einschwingen, das Stimulans der kindlichen Entwicklung

Diesen Rhythmus können wir bereits beim neugeborenen Baby beobachten. Ed Tronik, einer der Pioniere in der Erforschung der frühen Mutter-Kind-Beziehung, konnte diesen Rhythmus des Kindes anhand von Videostudien schon vor über 30 Jahren sehr schön dokumentieren. Er konnte zeigen, wie das Baby natürlicherweise immer wieder denselben kreisartigen Zyklus durchläuft. Der Zyklus läuft von Kontaktaufnahme mit der Mutter zu Interaktion mit der Mutter zu Kontaktabbruch mit der Mutter zu Kontaktaufnahme mit sich selbst oder mit etwas in der Aussenwelt zu erneuter Kontaktaufnahme mit der Mutter und so weiter. Für das Baby ist es optimal,

wenn die Mutter sich auf dessen Zyklus einschwingt und dem Baby damit ermöglicht/erlaubt, abwechselnd sowohl den Kontakt zu sich selbst als auch denjenigen zu ihr und der Umwelt zu etablieren. Es ist heute bekannt, dass dieses mütterliche (und selbstverständlich genauso väterliche) sich Einschwingen der wichtigste Faktor für das psychische Gedeihen des Kindes darstellt. Man spricht im Fachjargon von ‚emotional attunement‘. Gutes Einschwingen ist die notwendige und beste Voraussetzung, damit das Kind einerseits gutes Selbstempfinden, Selbstsicherheit, Lebendigkeit aufbauen kann und andererseits seine sozialen Fähigkeiten zu Kontakt, Kommunikation, Beziehung, Anteilnahme entwickeln kann. Tronik zeigte eindrücklich diesen subtilen Tanz zwischen Mutter und Kind, der die Grundlage für das sogenannte Bonding darstellt, der Bildung einer starken emotionalen Bindung zwischen Kind und Mutter. Wir wissen heute, dass dieser Tanz über sehr vieles des künftigen Lebens des Kindes entscheidet. Neben den eben erwähnten Fähigkeiten zu Selbstkontakt, Kommunikation, Beziehung, sind Gefühlsregulation und Stressverarbeitung zu nennen. Dabei ist es entscheidend, dass die Eltern sich bei diesem Tanz auf den Rhythmus des Kindes einstellen, seinen Impulsen folgen. Das Kind braucht zu seinem Wachsen, zur Entwicklung seines Wesens Bestätigung und Unterstützung in seinen Impulsen. Das Kind soll sich (genügend oft) nicht den Impulsen seiner Umgebung anpassen müssen und soll insbesondere nicht den Eltern geben müssen. Die Fähigkeit zum Geben, das Bedürfnis zum Geben gehören in spätere Lebensphasen und wachsen natürlicherweise aus dieser ersten Lebensphase hervor, die unserer Auffassung nach ganz klar im Zeichen von kindlichem Bekommen und Nehmen stehen muss. Vielen Kindern wird zu wenig Zeit gelassen zum Bekommen und Nehmen. Der Irrglaube, dass man damit Kinder verwöhne, trägt noch immer viel dazu bei, Kinder schon früh aufs Geben trimmen zu wollen. Selbstverständlich ist eine solche elterliche Haltung auch bei besten Absichten nicht andauernd möglich und auch nicht nötig. Aber es muss genügend oft passieren können, um die beschriebenen fördernden Einflüsse auf das ganzheitliche Gedeihen des Kindes haben zu können.

Mit dem Attunement/Einschwingen haben wir ein drittes menschliches Grundbedürfnis formuliert. Das stimmt mindestens für die Phase der Kindheit, wie eben beschrieben. Verpassen die Eltern das Einschwingen („misattunement“), dann

verpassen sie entweder das kindliche Bedürfnis nach Kontakt mit dem Selbst (Autonomie) oder das kindliche Bedürfnis nach Kontakt mit dem Anderen (Mutter, Vater, Aussenwelt). Mit anderen Worten, sie verpassen und unterbrechen den kindlichen Rhythmus zwischen Nähe und Distanz. Dies führt beim Kind zu zwei grundsätzlichen Erfahrungen: Erstens der Erfahrung von emotionaler Verlassenheit, wenn Eltern nicht auf das Bedürfnis nach körperlichem und/oder emotionalem Kontakt eingehen. Zweitens der Erfahrung von emotionaler Überflutung, wenn Eltern nicht auf das kindliche Bedürfnis nach Selbstkontakt, Eigenraum eingehen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang in der Integrative Körperpsychotherapie von emotionalen Grundverletzungen.

Die grundlegenden Ängste vor Verlassenheit und Überflutung

Wenn das Kind die eine oder andere, seine Bedürfnisse missachtende, verletzende Erfahrung genügend häufig oder genügend intensiv macht, wird es eine entsprechend Grundangst entwickeln. Es wird mehr oder weniger heftige Angst vor Verlassenheit im einen und Angst vor Überflutung im anderen Fall entwickeln. Die meisten Menschen entwickeln beide Arten von Grundängsten, in allerdings unterschiedlichem Verhältnis und Ausmass. Die Angst vor Verlassenheit ist für die meisten Menschen leicht verständlich und aus eigenem Erleben gut nachvollziehbar. Die gesunde Reaktion darauf ist, sich nach der Person, die einem verlässt auszustrecken, sie zurückholen zu wollen.

Die Angst vor Überflutung ist weniger bekannt und weniger leicht identifizierbar. Deshalb dazu einige zusätzliche Erläuterungen. Nur schon das Wort Überflutung ist nicht geläufig. Wir fanden aber kein anderes, in der Umgangssprache geläufigeres für diese Erfahrung. Das hat womöglich damit zu tun, dass wir uns allgemein der Angst vor Überflutung und der dazu gehörigen emotionalen Verletzung wenig bewusst sind. Überflutung meint ein Zuviel an Zuwendung, ein Überschreiten der Persönlichkeitsgrenze, ein Eindringen in den persönlichen Eigenraum, eine Vereinnahmung. Körperlich dazu passende Empfindungen sind Engegefühl, Atemnot, körperliche Unruhe, Kribbeligkeit, Dumpfwerden der Körperempfindungen. Zu Überflutung passende Emotionen äussern sich als Bedrohungsgefühl, als Angst,

manipuliert oder kontrolliert zu werden. Wir spüren Kampf- oder Fluchtimpulse. Überflutung kann auf gröbere und offensichtlichere Art passieren, indem unser Gegenüber uns das Wort brüsk abschneidet, uns abwertet, über uns entscheidet, uns vor ein fait accompli stellt. Krasse Formen von Überflutung sind körperliche Gewalt, sexuelle Übergriffe. Oft läuft Überflutung aber auch ganz subtil und völlig unbemerkt. Daniels Sterns Videostudien haben das für die Situation der Mutter-Kind-Interaktion eindrücklich gezeigt. Es ist offensichtlich, wie verschieden körperliche Nähe vom Kind empfunden wird, je nachdem ob der Impuls dazu von ihm ausgeht oder von aussen kommt: Es ist für ein Kind ein Segen, wenn es auf ein eigenes Bedürfnis nach körperlicher Nähe eine passende Antwort bekommt. Es ist für dieses Kind hingegen überflutend, wenn Eltern ihre eigenen alten Sehnsüchte nach Nähe vom Kind erfüllt haben möchten. Wenn sich das Kind nicht bereits elterlichen Wünschen angepasst hat, wird es entsprechend heftig ablehnend reagieren. Sicher kennen sie die Situation, wo die liebe Tante das kleine Kind unbedingt gerne herzen möchte, primär weil es ihr gut tun würde, sich geliebt zu fühlen. Ein gesundes Kind wird das nicht zulassen, weil es sich nicht benützen lassen will, weil es sich dabei überflutet fühlen würde. Denn auf Überflutung reagieren wir gesunderweise mit einem Impuls, uns abzugrenzen, die überflutende Person in ihre Schranken zu weisen. Oder wenn das nicht möglich ist, mit Rückzug/Flucht. Von gesunden Kindern können wir, wie eben angedeutet, diesbezüglich viel lernen. Sie leben diesen Impuls, ihren Eigenraum zu schützen sehr unmittelbar aus. Unsere erwachsenen Reaktionen auf Überflutung sind jedoch häufig verzerrt oder indirekt. Als verzerrt bezeichnen wir sie, wenn sie entweder übermässig ausfallen, inadäquat heftig bis feindselig, oder wenn sie in einem emotionalen Rückzug bestehen. Emotional sich zurückziehende Menschen verschwinden energetisch, sind wie nicht mehr spürbar, nicht mehr anwesend anstatt eine klare abgrenzende Handlung zu machen. Indirekte Reaktionen auf Überflutung sind für Partner häufig schwer erkennbar und noch schwieriger verdaulich. Anstatt sich auf gesunde Weise abzugrenzen, wird die nötige Distanz auf dysfunktionale Weise wieder hergestellt, indem man verletzend wird, allenfalls eine Affäre eingeht. Dreiecksbeziehungen haben oft diesen Hintergrund. Solche Reaktionen auf Überflutung verraten alte, unerledigte Überflutungsgeschichten, die auf diese verzerrte oder indirekte Weise unkontrolliert hochkommen.

Je nach Art der Grundverletzungen, wird ein Kind bestimmte Reaktionsweisen zu seinem Schutz entwickeln, primär als Überlebensstrategien, um mit den verletzenden, seine Bedürfnisse missachtenden Situationen umgehen zu können. IBP hat verschiedene Schutzstile formuliert, auch Charakterstile genannt. Diese leiten sich aus den Verlassenheits- und/oder Überflutungserfahrungen vor allem der frühesten Kindheit ab. Daneben haben sie wohl auch mit der genetischen Disposition eines Kindes zu tun. Wir unterscheiden prinzipiell drei Schutzstiltypen: den Verlassenheitstyp, den Überflutungstyp und einen Mischtyp (Verlassenheits-Überflutungstyp). Weitaus die meisten Menschen haben als Kinder sowohl die Erfahrung von emotionaler Verlassenheit als auch diejenige von Überflutung gemacht und entwickeln entsprechend einen Schutzstil vom Mischtyp. Jedes Kind/jeder Mensch entwickelt einen Schutzstil. Das hat nichts mit Pathologie zu tun. Es gehört zum Menschsein, dass niemand ideal aufwächst und somit keinen Schutzstil benötigen würde. Die individuellen Unterschiede und der Übergang zu pathologischen Zuständen liegen im Ausmass des Schutzstils. Dieses kann gering sein und menschliches Zusammenleben nur unwesentlich beeinträchtigen. Es kann aber auch so happig sein, dass Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zu anderen schwerst beeinträchtigt werden und ein erfüllendes Leben weitgehend verunmöglichen.

Mit den bisherigen Überlegungen haben wir die Elemente beisammen, um den ewigen Tanz zwischen Nähe und Distanz, wie er sich auf der Ebene der Erwachsenen präsentiert, betrachten zu können. Nochmals kurz zusammengefasst die Ecksteine des bisher Gesagten: Ausgehend von (1) den menschlichen Grundbedürfnissen nach Nähe (Kontakt zum Anderen) und Distanz (Kontakt zum Selbst), sind wir (2) zu den Grundverletzungen von Verlassenheit und Überflutung gelangt. Die Grundverletzungen begründen (3) die entsprechenden Grundängste vor Verlassenheit und Überflutung und führen (4) zur Entwicklung von Schutzstrategien/ Schutzstil.

Jack Lee Rosenberg, der Begründer der Integrativen Körperpsychotherapie IBP, und seine Ehefrau Beverly Kitaen Morse sprechen in Paarseminaren regelmässig davon,

dass das was Partner in einer Partnerschaft voneinander wollen, dasselbe sei was ein kleines Baby von seinen Eltern brauche, um in seiner Entwicklung gut unterstützt zu sein. Das tönt beim ersten Hören zumindest überraschend, wenn nicht ernüchternd, betrachten wir uns als Erwachsene doch als weit über die Bedürfnisse eines Babies hinaus entwickelt. Andererseits ist es aber irgendwie naheliegend, dass das was wir oben als menschliche soziale Grundbedürfnisse postuliert haben, während des ganzen Lebens für unser soziales Zusammenleben bestimmend bleibt. Der Unterschied zwischen Baby und Erwachsenem liegt darin, dass das Baby existentiell darauf angewiesen ist, dass seine Grundbedürfnisse erfüllt werden. Auch hat es personell keine Auswahl. Der Erwachsene hingegen ist real nicht existentiell darauf angewiesen, dass ihm jemand anderer Bedürfnisse erfüllt, auch wenn es sich allenfalls so anfühlen sollte. Er kann seine Grundbedürfnisse selbst erfüllen. Will er aber eine erfüllende Langzeitbeziehung führen, gibt es Grundbedingungen, damit das funktionieren kann. Diese Grundbedingungen und die Grundbedürfnisse von Kindern sind weitgehend parallel.

Bedingungen zum Gelingen von Partnerschaften

Im Folgenden sprechen wir über diese Bedingungen für das langfristige Gelingen von intimen Partnerschaften. ‚Intim‘ nennen wir in IBP eine Beziehung, in der emotionale Nähe ein zentraler Aspekt darstellt. Nähe kann auf verschiedene Art entstehen: körperlich (mit oder ohne Sexualität), emotional, mental/philosophisch, spirituell, in gemeinsamem Handeln. Das Ausmass an Intimität in einer Partnerschaft steigt, je mehr dieser Arten von Nähe zwischen zwei Partnern regelmässig stattfinden. Eine solchermassen intime Beziehung erlaubt Partnern, ihre innersten Anteile, ihre tiefsten Gefühle, ihre verletzlichen Seiten in die Beziehung einzubringen und mit diesen wahrgenommen zu werden. Intimität dieser Art führt dazu, sich in einer Partnerschaft wohl, erfüllt und verankert zu fühlen. Sie bildet eine ideale Grundlage für fruchtbare Klärung von Konflikten und Aufarbeiten von emotionalen Verletzungen / Missverständnissen. Es scheint eine Tatsache zu sein, dass diese Art von emotional tiefgehender Partnerschaft sich nur in monogamen, auf lange Dauer angelegten Beziehungen etablieren. Polygamie auf der anderen Seite scheint ein Beziehungsmodell zu sein, das unausweichlich mit zu viel Schmerz, Leiden,

Unsicherheit, Misstrauen verbunden ist, und damit die emotionale und spirituelle Tiefe verunmöglicht, von der wir hier sprechen. Dies ist kein moralisches Statement für die Monogamie oder gegen die Polygamie. Es ist schlicht eine Beobachtung aller PaartherapeutInnen, die wir danach gefragt haben. Niemand kennt eine auf Dauer funktionierende polygame Partnerschaft. Und das obwohl nicht wenige Paare ernsthaft versucht haben, eine polygame Beziehung auf gute Art und Weise zu leben.

Liebe, Einschwingen und Atemraum

Damit eine intime Partnerschaft in einem erfüllenden Sinn langfristig funktionieren kann, müssen drei Ebenen funktionieren (vgl. Abb.1). Die basale Ebene bildet das Fundament, auf dem die zwei oberen Ebenen aufbauen. Sie repräsentiert die Bindung, die Liebe, das Grundbedürfnis nach Nähe zum Partner. Die zu dieser Ebene gehörige Angst ist die Angst vor Verlassenheit, Alleinsein. Die obere Ebene repräsentiert den Eigenraum, in IBP auch Atemraum genannt, das Grundbedürfnis nach Kontakt zum Selbst. Sie schafft den Raum zum Wahrnehmen eigener Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Strebungen. Zu dieser Ebene gehört die Angst vor Überflutung. Die mittlere Ebene ist die Schalt- oder Vermittlungsstelle zwischen basaler und oberer Ebene. Sie repräsentiert die Fähigkeit zu emotionalem Einschwingen und Kommunikation. Sie soll es den Partnern ermöglichen, mit ihrer je eigenen Position gesehen und gehört zu werden, ernst genommen zu werden, gerade auch in ihren Unterschiedlichkeiten. Auf diese Ebene gehören Gemeinsamkeiten, gemeinsame Projekte. Solche sind für langfristige, intime Partnerschaften sehr wichtig.

Die Grundbedürfnisse nach Nähe und Distanz

Der Tanz zwischen Nähe und Distanz bezieht sich auf die Tatsache, dass wir als Menschen sowohl auf Nähe zu anderen Menschen als auch auf Distanz zu ihnen angewiesen sind. Nähe und Distanz betrachten wir als menschliche Grundbedürfnisse, denen wir uns nicht entziehen können. Wir sind soziale, auf Kontakt und Interaktion ausgerichtete Wesen. Am augenfälligsten stimmt das für unsere früheste Lebensphase, wo wir ohne körperlichen und emotionalen Kontakt

nicht oder nur mit schweren psychischen Schädigungen überleben können. Aber auch im späteren Leben wachsen die allermeisten Menschen nicht über das Bedürfnis nach zwischenmenschlichem Kontakt hinaus. Diejenigen, die scheinbar über solchen Bedürfnissen stehen, tun das in den allerwenigsten Fällen aus freien Stücken. Das Dilemma entsteht, weil wir mit den Grundbedürfnissen einerseits nach Nähe zu anderen und andererseits nach Distanz zu anderen zwei einander diametral entgegenlaufende Impulse in uns haben, die wir andauernd aufeinander abstimmen müssen. Dabei liegt mir daran, das Bedürfnis nach Distanz nicht als Negativbedürfnis verstanden zu wissen. Denn es geht dabei nicht primär darum, etwas zu vermeiden. Wir verstehen ein gesundes Bedürfnis nach Distanz zu anderen als Oberfläche des tiefer liegenden Bedürfnisses nach Nähe zu sich selbst, zum eigenen Selbst (Vom ungesunden Bedürfnis nach Distanz, dem eine Angst vor Nähe zugrunde liegt, ist hier explizit nicht die Rede). Jeder Mensch hat diesem Modell zufolge die zwei Grundbedürfnisse nach Nähe zu anderen und nach Nähe zu sich selbst. Zwischen diesen beiden Grundbedürfnissen pendeln wir hin und her. Sie wechseln sich in einem gewissen Rhythmus ab und zwar individuell unterschiedlich, was eine Hauptschwierigkeit in Partnerschaften ausmacht. Doch davon später mehr.

Das 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft

Beziehungsebene

vorherrschendes Thema

Inhalte

Obere Ebene

Atemraum

Kontakt zum Selbst

Autonomiebedürfnis

Distanzbedürfnis

Überflutungsangst

Mittlere Ebene

Einschwingen

Gemeinsamkeiten
gemeinsame Projekte
Kommunikation
Spiegeln, Verhandeln

Basale Ebene

Liebe, Bindung
Kontakt zu Anderen
Kontakt zur Umwelt
Nähebedürfnis
Verlassenheitsangst

Auch wenn wir von der basalen Ebene als dem Fundament sprechen, auf dem die anderen Ebenen aufbauen, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass das Funktionieren einer langfristigen intimen Beziehung vom Funktionieren und speziell von der subtilen Interaktion aller drei Ebenen abhängig ist. Jede Ebene ist wichtig für die anderen zwei. Wenn eine Ebene gut funktioniert, nährt das die beiden anderen. Das heisst beispielsweise: wenn die basale Ebene ungehindert funktioniert und beide Partner ihre Liebe füreinander spüren, ist es viel einfacher, sich gegenseitig aufeinander einzuschwingen und einander genügend Atemraum zuzugestehen. Oder, auf die zweite Ebene bezogen: wenn das gegenseitige Einschwingen zwischen Partnern gut läuft, verstehen sie ihre Bedürfnisse nach Nähe, respektive Distanz leichter und fallen nicht so schnell in Verlassenheits-, respektive Überflutungsgefühle. Mit gutem gegenseitigem Einschwingen fühlen sich beide Partner gesehen und verstanden, was wiederum ihre Liebesgefühle füreinander stärken wird. Wenn, auf der dritten Ebene, man sich in seinem Bedürfnis nach Selbstkontakt vom Partner respektiert fühlt, fällt es einem viel leichter, eingeschwingen zu bleiben, sein Herz offen zu halten und die Liebesgefühle fliessen zu lassen. Das Gegenteil passiert hingegen, wenn auf einer der drei Ebenen eine Störung stattfindet. Dann kann es rasch passieren, dass sich die Störung auf die anderen zwei Ebenen ausbreitet. Das kann beispielsweise so aussehen: Wenn das Bedürfnis nach Eigenraum nicht respektiert ist und man sich überflutet fühlt, werden bald einmal Wut, Resignation oder Fluchtimpulse auftauchen, die die Liebesgefühle überdecken, so dass man sich

ernsthaft fragen wird, ob man in dieser Beziehung bleiben will. Besonders gravierend ist eine Störung auf der basalen Ebene: wenn das Liebesgefühl und die Bindung nicht mehr spürbar sind, wird die Bereitschaft zum Einschwingen schwinden bis verschwinden und das Bedürfnis des Partners nach Eigenraum rasch als bedrohlich erlebt werden und Verlassenheitsängste auslösen.

Solange die drei Ebenen gut funktionieren, unterstützen sie sich gegenseitig im Sinne eines positiven Feedbacks. Es entsteht ein positiver Sog hin zu Gefühlen von Freude, Lust, Kraft, Leichtigkeit. Projekte, Klärungen, Sexualität, alles in der Beziehung läuft leichter. Sobald Störungen auf einer oder mehreren Ebenen entstehen, beeinflussen sich die drei Ebenen gegenseitig über einen negativen Feedback. Es kann ein negativer Sog entstehen. Die Partner ziehen sich nun gegenseitig in ein emotionales Loch aus Ärger, Streit, Misstrauen, Verweigerung. Die unbewussten Interaktionen, die ein Paar in die eine oder andere Richtung führen, sind oft subtil und laufen nicht selten sehr rasch, innerhalb von Sekunden ab.

Diese Tatsache macht es verständlich, dass es alles andere als einfach ist, eine intime Partnerschaft langfristig aufrecht zu erhalten. Mit einer sehr treffenden Metapher spricht Jack Lee Rosenberg in diesem Zusammenhang von einem Balanceakt, den Paare fortlaufend ausführen müssten. Auf der einen Seite die Bedürfnisse der Partner nach Nähe, auf der anderen diejenigen nach Atemraum und dazwischen in der Mitte die Fähigkeiten zum Einschwingen, Kommunizieren, die nötig sind, um das Ganze auszubalancieren.