

HOF & FAMILIE



Zurzeit muss Abstand gehalten werden. Dabei ist körperliche Nähe ein Grundbedürfnis des Menschen. Foto: imago images/Christian Ohde

Nähe und Distanz

Beides wird benötigt

Im Umgang mit „Corona“ gehört räumliche Distanzierung mit zur gegenwärtigen Realität. So wichtig das für den Infektionsschutz ist, so zeigt es doch auch, welche Bedeutung die Nähe in persönlichen Beziehungen hat. Im nachfolgenden Beitrag geht Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, darauf ein, was Nähe und Distanz für uns bedeuten.

„Social distancing“ bedeutet, einen Abstand von mindestens 1,50 m zwischen zwei Menschen zu wahren. In der Tat ist der Begriff nicht ganz stimmig, weil es sich dabei um eine räumliche Distanz handelt und nicht um eine soziale. Eine soziale Distanz schafft eher die Kontaktsperre, die, von Bundesland zu Bundesland verschieden, verbietet, sich mit mehr als einer oder wenigen Personen zu treffen, mit denen man nicht im selben sowie in einem weiteren Haushalt lebt.

Diese Maßnahmen scheinen angemessen für die gegenwärtige Situation zu sein, es entspricht aber nicht dem Bedürfnis des Menschen nach Gesellschaft und Nähe. Selbst wenn die körperliche Nähe unter Partnern oder Familienmitgliedern, die in einem Haushalt wohnen, weiterhin möglich ist, wird deutlich, wie viele kleine Momente körperlicher Nähe wir darüber hinaus leben. Das klassische Händeschütteln, oft reflexhaft und unbewusst, plötzlich fehlt es. Wie oft legt man mal im Gespräch mit Kollegen oder Freunden als Geste eine Hand auf die Schulter oder auf den Arm. Das ist beruhigend oder beziehungsstiftend.

Die durch Corona auferlegte körperliche Distanz rückt die Bedeutung der Nähe wieder stärker in die Aufmerksamkeit.

Grundbedürfnisse des Menschen

Körperliche Nähe ist ein Grundbedürfnis des Menschen, die soziale Nähe genauso. Da ist

die Sehnsucht nach dem Gegenüber, nach Wärme und Geborgenheit, nach Sicherheit und Bestätigung. Man will dazugehören und reelle Beziehung spüren. Körperliche Nähe ist oft ein Ausdruck von persönlicher Nähe und Zugewandtheit.

Im landwirtschaftlichen Alltag ist man viel umeinander herum. Man sieht sich oft, wenn auch nur kurz. Man teilt Arbeit, Pflichten und Freuden, man muss sich aufeinander verlassen. Ein Familienbetrieb funktioniert nur, wenn auch die Beziehungen funktionieren.

Damit eine Beziehung gut ist, benötigt es aber sowohl echte Nähe als auch stressfreie Distanz. Nähe wird dabei meistens als das Ideal hingestellt und Distanz wird oft negativ gesehen. Distanz in der Familie oder in der Partnerschaft wird schnell als kaputte Nähe empfunden. Aber Streit, Konflikte oder Abstand müssen auch mal sein. Manchmal muss man sich auseinandersetzen, schließlich ist man nicht immer der gleichen Meinung. Man braucht Nähe und man braucht Distanz.

Manchmal entsteht Distanz, weil einer einfach mit sich beschäftigt ist und sein Gegenüber ausgeblendet hat. Das gilt es dann zu respektieren und nicht falsch zu deuten.

Nähe heißt aber nicht gleich Beziehung, und Distanz bedeutet nicht automatisch keine Beziehung oder eine schlechte Beziehung. In engen Beziehungen gibt es ein Wechselspiel aus Nähe und Distanz. Es ist wie

Ebbe und Flut, wie ein- und ausatmen, das ist ganz normal und in der Regel unproblematisch. Schwierig wird es erst durch Interpretationen oder durch die hinter einer Enttäuschung stehenden Erwartungen.

Echte Harmonie

Beziehung erfordert ein hohes Maß an Verbindlichkeit und Verlässlichkeit. Es bedeutet, sich aufeinander einzulassen und Nähe zuzulassen. Nähe ist aber nicht gleichbedeutend mit Einvernehmen und Distanz nicht gleichbedeutend mit Uneinigkeit. Man kann sehr wohl sich nahe sein und uneinig. Oder in der Sache einig, aber körperlich oder emotional distanziert.

Beziehung und Nähe heißt nicht automatisch Harmonie. Es ist ein tiefes Bedürfnis, eine nahe Beziehung in Harmonie zu leben. Aber Harmonie ist das Ergebnis einer guten Beziehung, so wie eine gute Ernte das Ergebnis einer guten Kulturführung und Pflege ist.

Wird hingegen Harmonie „gemacht“, um Nähe zu erzeugen, dann ist das süß wie Zuckerrübe: ganz lecker, aber nicht nahrhaft. Nähe, die durch eine gute Beziehung entsteht, hat Fundament und erlaubt auch Distanz.

Dass eine Beziehung nicht nur kuschelig und harmonisch sein muss, um gut sein zu können, zeigen Lehrkräfte und Ausbilder. Richtig gute Ausbilder stehen mit ihren Schülern in Beziehung und können gleichzeitig streng und fordernd sein. Und, ehrlich gesagt, entspricht das nicht auch einem Eltern-Bild von „hart, aber herzlich“? Manchmal braucht es Grenzen oder Widerspruch. Dann kann Nähe durchaus unangenehm sein, das ist dann aber notwendig und wertvoll.

Wunsch nach Nähe ausdrücken

Verschiedene Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz sind normal. Nicht nur zwischen Partnern, sondern auch beim



Die Aufforderung, Abstand zu halten, ist zurzeit allgegenwärtig.

Foto: imago images/MiS



Für eine Beziehung ist es hilfreich, wenn mal der eine Partner Nähe einfordert, mal der andere. Foto: imago images/Westend61

selben Menschen in unterschiedlichen Situationen.

Oft gibt es aber einen in einer Beziehung, der mehr Nähe sucht als der andere. Derjenige, der mit mehr Distanz gut leben kann, definiert dann die gelebte Nähe zwischen den Partnern. Das ist oft für den, der Sehnsucht nach mehr Nähe hat, schwer auszuhalten.

Schwierig ist es, wenn die Pole Nähe und Distanz fest den Partnern zugeordnet werden, sodass immer der eine Partner derjenige ist, der Nähe einfordert oder anbietet, und der andere immer der ist, der Distanz herstellt. Gut ist es, wenn sich im Bedürfnis nach Nähe die Partner immer wieder abwechseln, wenn mal der eine, mal die andere dem Wunsch nach Begegnung oder Nähe Ausdruck verleiht.

Normalerweise setzt echte körperliche Nähe eine intakte Beziehung voraus. Jeder Mensch hat einen Schutzraum, den er gegenüber Fremden wahrt. In einer Beziehung ist man bereit, diesen Schutzraum dem anderen zu öffnen und körperliche Nähe

zu ermöglichen. Körperliche Nähe ohne vertrauensvolle Beziehung ist schwierig, das kann als Übergriff oder Grenzverletzung empfunden werden, im schlimmsten Fall als Missbrauch.

Genügend Raum geben

Nähe zuzulassen, benötigt Zeit. Das geht nicht nebenbei und zwischen Tür und Angel. Um eine verlässliche Nähe leben zu können, braucht man zwischendurch auch mal Distanz. Eine gute Beziehung muss ermöglichen, dass Partner auch eigene Wege gehen können, dass sie auch bestimmte Dinge nicht teilen, dass sie sich mit verschiedenen Interessen beschäftigen oder auch mal in getrennten Betten schlafen. Das geht nur mit räumlicher Distanz. Das bedeutet aber nicht, dass die Menschen nicht wohlwollend und in Beziehung sind.

Ein guter Umgang mit Distanz wird in Beziehungen jedoch wenig eingeübt. Warum sollte man auch, wenn Distanz als be-

schädigte Nähe oder gescheiterte Harmonie gesehen wird?

Nähe zulassen zu können, aber auch aufeinander bezogen in Distanz zu gehen, erfordert Vertrauen. Vertrauen muss geschenkt werden und entsteht durch bewusste Pflege der Beziehung.

Der Corona-Lockdown kann sichtbar machen, wie wichtig ein

guter Umgang mit Nähe und mit Distanz ist, in Begegnungen und in Beziehungen, in engen genauso wie in etwas lockereren. Nutzen wir diese verwirrende Zeit, um ins Gespräch zu kommen und über Nähe, Distanz und unsere verschiedenen Bedürfnisse dazu zu reden!

*Jantsch,
www.veraenderung.jetzt*