



Fokus: Erfüllende Beziehung

Der Schlüssel zu mehr Nähe und Intimität in Beziehung

Intimität ist das A und O, um erfüllende Beziehung zu erschaffen. Vielleicht hast Du schon einmal den Satz gehört „Beziehungen sterben nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus Mangel an Intimität.“

Gerade in der schnelllebigen Gesellschaft scheint es jedoch genug gute Gründe zu geben, Nähe und Intimität zu vermeiden. Schließlich ist Zeit Geld und nicht Liebe. Einige Menschen versuchen die Nähe und Intimität, die sie über das Jahr nicht in ihrer Beziehung haben, zu besonderen Anlässen wieder herzustellen. Das beste Beispiel ist der Valentins Tag. An diesem Tag drehen viele Leute durch und deklarieren ihn als Beweis für Nähe und Intimität. Sie gehen romantisch essen, schenken der geliebten Person Rosen und meinen dann, das sei Nähe und Intimität. Doch zieh einmal in Betracht, dass dies nichts weiter als eine Illusion von Intimität ist. Es ist ein Versuch, die fehlende Nähe und Intimität über den Rest des Jahres an diesem Tag über Dinge im Außen zu kompensieren (romantisches Essen, Rosen, Geschenke). Das ist ein bisschen wie Weihnachten: 1 Tage im Jahr, an dem alles dem perfekten Bild entsprechen muss.

Um erfüllende Beziehung zu erschaffen, ist es jedoch wichtig, achtsam zu sein und fortwährend Momente von Intimität zu erzeugen. Bevor Du jedoch mehr Nähe und Intimität in Deiner Beziehung erzeugen kannst, ist es notwendig, den Scheinwerfer zunächst einmal darauf zu richten, wie Du bisher Nähe und Intimität vermieden hast bzw. immer noch vermeidest. Wenn Du keine Klarheit über Deine bewussten und unbewussten Strategien hast, durch die Du Intimität vermeidest, wird es schwierig, mehr Intimität zu erzeugen und Deine Beziehung auf eine andere Ebene zu bringen.

SCHRITT 1: Die Frage nach dem WIE

Es gibt sehr unterschiedliche Strategien, Intimität zu vermeiden (und mit Intimität ist nicht nur Sex gemeint, sondern nährendes, tiefgehendes Miteinander-Sein). Im Folgenden sind einige Beispiele. Überprüfe einmal radikal ehrlich für Dich, welche Aspekte auf Dich zutreffen. Wie verhinderst Du Nähe und Intimität?

- **Du arbeitest lange**

Der Job ist eine der offensichtlichsten Strategien, Intimität zu vermeiden. Wie oft bist Du schon nach einem langen Arbeitstag nach Hause gekommen und warst so müde oder erschöpft, dass Du am liebsten nur noch schlafen oder fernsehen wolltest? Oder umgekehrt, Dein Partner/Deine Partnerin kam völlig erledigt nach Hause und war für Nähe und Intimität nicht mehr offen. Vielleicht bringst Du gelegentlich sogar Arbeit mit nach Hause?

- **Du bist ständig beschäftigt**

Eine sehr häufige Strategie ist, auch zuhause sehr beschäftigt zu sein. Wenn Du mit Deinem Partner zuhause bist, fällt dir beispielsweise ein, dass:

- das Bad noch geputzt werden muss,



- Du den Müll noch raustragen wolltest,
- die Sachen im Keller stehen, die noch zum Wertstoffhof gebracht werden müssen
- Du eine Freundin/einen Freund noch anrufen könntest
- der Rasen noch gemäht werden muss (wenn Du in einem Haus mit Garten wohnst, ist es besonders leicht Möglichkeiten zur Intimitätsvermeidung zu finden, denn es gibt am, im und um das Haus herum jederzeit genug Dinge zu tun, in die Du Dich flüchten kannst.
- etc.

Du bist in Gedanken ständig in Deiner To-Do Liste und verpasst dadurch die kostbaren Momente, in denen Intimität möglich wäre.

- **Du schaust Fernsehen / liest Zeitung lesen/ checkst Dein Handy / sitzt am Computer**

Eine weitere Strategie, Intimität zu vermeiden, ist die, Fernsehen zu schauen oder die Zeitung zu lesen, obwohl Dein Partner/Deine Partnerin gerade auch zuhause ist und möglicherweise sogar mit Dir gemeinsam auf dem Sofa sitzt. Vielleicht verspürst Du auch den Drang, schnell noch auf Dein Handy zu schauen, um die neuesten Posts auf Facebook anzuschauen oder Deine E-Mails zu checken. Möglicherweise tust Du das sogar, während Dein Partner/Deine Partnerin gerade dabei ist, etwas Wichtiges mitzuteilen. Eine andere Variante davon ist, dass Du stundenlang an Deinem Computer sitzt und im Internet surfst oder Computerspiele spielst.

- **Du trinkst Alkohol oder nimmst andere Drogen zur vermeintlichen Entspannung**

Dies geht häufig einher mit einem langen Arbeitstag. Für viele Menschen ist Alkohol die Möglichkeit sich vermeintlich zu entspannen. Wenn es jedoch zur Regelmäßigkeit wird, kann es schnell Teil einer Strategie sein, keine Intimität zulassen zu müssen, Dinge „zu vergessen“ und Gefühle zu unterdrücken, die ein Tor zu mehr Nähe wären. Gleiches trifft zu, wenn Du genau dann raus gehst zum Rauchen oder andere Drogen nimmst, wenn sich die Tür für tiefere Gespräche und einen höheren Grad an Intensität öffnet.

- **Du lädst ständig Leute ein oder bist ständig unter Leuten**

Es gibt auch Paare, die ständig Leute zu sich nach Hause einladen oder sich mit Freunden zum Essen oder in der Kneipe treffen. Dies ist eine perfekte Möglichkeit, sich im außen zu verlieren und keinen Raum für Intimität zu schaffen. Wenn andere Menschen um Dich herum sind, kannst Du mit Deinem Partner/Deiner Partnerin an der Oberfläche bleiben.

- **Deine Aufmerksamkeit ist nur noch auf den Kindern**

Falls Du Kinder hast, kann eine sehr clevere Strategie sein, Intimität mit Deinem Partner zu vermeiden, indem Du Deine Aufmerksamkeit nur noch auf die Kinder legst. Kinder brauchen schließlich Aufmerksamkeit. Gleichzeitig ist es sehr leicht – und für den ein oder anderen eine willkommene Möglichkeit - sich in den Kindern zu verlieren und die Beziehung zum Partner aus den Augen zu verlieren.

- **Es dreht sich nur noch um logistische Details**

Eine Falle in Sachen Intimität ist auch, dass Du mit Deinem Partner/Deiner Partnerin nur noch über alltägliche, logistische Details sprichst. Wenn Ihr beide nach einem langen Arbeitstag nach



Hause kommt, geht es möglicherweise nur noch darum, wer das Auto in die Werkstatt, die Kinder zum Wanderausflug und die Schwiegermutter zum Arzt bringt. Das Gemeine daran ist, dass Du möglicherweise denkst, dass aber doch genau diese Dinge so ungemein wichtig und klärungsbedürftig sind. Diese Art von miteinander sprechen kann sich sogar ansatzweise so anfühlen, als wäre es ein intimer Moment (immerhin spricht Ihr überhaupt miteinander). Doch zieh einmal in Betracht, dass es einen Punkt gibt, an dem die Logistik eigentlich geklärt ist und sich eine andere Tür auftun könnte, die Du nicht nutzt. Stattdessen ist es sicherer in der Logistik stecken zu bleiben.

- **Du brennst für ein Projekt / Ihr brennt beide für ein Projekt**

Vielleicht stutzt Du jetzt! Warum vermeidest Du Intimität, wenn Du für ein Projekt brennst? Nun, die Gefahr ist folgende: Wenn Du für ein Projekt wirklich brennst, Deine Kraft und Energie dort wirklich gerne hinein gibst und so begeistert bist, dass es Dich auch noch erfüllt, dann kann es sehr schnell passieren, dass Dich dieses Projekt komplett einnimmt. Dann fühlt es sich möglicherweise so an, als könntest Du nicht aufhören, daran zu arbeiten. Dann denkst Du ständig daran, erzählst nur noch davon und bist in einer Art energetischer Projektwolke absorbiert.

Dies kann übrigens auch passieren, wenn Du mit Deinem Partner/Deiner Partnerin gemeinsam für ein Projekt brennst und Ihr gemeinsam dafür arbeitet. In dem Fall kann es passieren, dass Ihr das gemeinsame Arbeiten auf Dauer mit Intimität verwechselt, vor allem wenn Ihr außerhalb Eures Projekts keine anderen Paar-Räume habt und z. B. in den Urlaub fahrt und das Projekt Projekt sein lasst.

- **Du redest zu viel**

Intimität kannst Du auch vermeiden, indem Du ständig redest. Du redest über alles und nichts, über andere Personen, den Job, die neuesten Gerüchte aus der Stadt, Klatsch und Tratsch, Politik, Du nörgelst an Deinem Partner/Deiner Partnerin herum und beschwerst Dich, etc. Du redest, damit bloß keine Stille aufkommen und die Intensität steigen kann.

- **Du machst übermäßig viel Sport**

Eine weitere Strategie, um Intimität zu vermeiden kann auch die sein, dass Du extrem viel Sport machst, möglicherweise sogar Sport, der viel Zeit in Anspruch nimmt (Du trainierst für einen Marathon nach dem anderen, gehst jeden Tag 3 Stunden in die Fitnessbude, etc.).

- **Du wahrst die Harmonie und sammelst Groll**

Wenn Du versuchst, die Harmonie in Deiner Beziehung zu wahren und Dinge nicht ansprichst, die Dir am Herzen liegen, oder die Dich möglicherweise stören, dann vermeidest Du ebenfalls Intimität. Dann lebst Du in der Illusion von Friede-Freude-Eierkuchen, erreichst jedoch keinen höheren Grad an Intimität über möglicherweise intensive Gespräche. Es kann auch passieren, dass Du Groll herunterschluckst, um den Frieden nicht zu stören. Die Krux ist nur, dass jeder einzelne Grollpunkt, den Du sammelst, Nähe und Intimität ein Stückweit zerstört, egal wie groß der Grollpunkt ist.



- **Du machst schlichtweg zu viele Dinge auf einmal:**

Wenn Du zu viele Dinge auf einmal anpackst, dann kann es schnell passieren, dass Du flatterig wirst und in Deiner Geschwindigkeit und all dem Trubel vergisst, dass es Räume für Intimität und Liebe gibt, die eine völlig andere Geschwindigkeit haben. Insbesondere, wenn Dir die Dinge auch noch Spaß machen, kann dies eine Falle sein, denn Du fühlst Dich möglicherweise lebendig bei all Deinen Aktivitäten.

Es gibt noch viele weitere Strategien, um Nähe und Intimität zu vermeiden. Schreibe einmal auf, welches Deine Strategien sind. Frage auch Deinen Partner/Deine Partnerin, welche Strategien Du hast (das könnte übrigens eine sehr interessante Tür für ein tiefgehendes Gespräch sein, durch das mehr Nähe und Intimität entsteht!).

SCHRITT 2: Die Frage nach dem WARUM

Nachdem Du nun ein Bild davon hast, wie leicht es im Alltag ist, Intimität und Nähe zu vermeiden, ist die zweite Frage: WARUM machst Du das? Was genau vermeidest Du damit? Was steckt dahinter?

Überlege wirklich einmal für Dich, warum Du die Strategien zur Vermeidung von Intimität anwendest. Vielleicht möchtest Du verdrängen, dass Deine Beziehung Dich nicht wirklich erfüllt. Ein anderer Grund kann sein, dass Du vor Deinen eigenen Emotionen, Gefühlen und alten Wunden wegläufst, oder vor denen Deines Partners/Deiner Partnerin. Wenn Du Intimität und Nähe immer wieder vermeidest, kann es sein, dass ein Teil in Dir nicht wahrnehmen möchte, was gerade ist. Lieber entfremdest oder distanzierst Du Dich, anstatt diese Gefühle und Stimmungen als Tür zu mehr Intimität zu nutzen.

Die Krux ist, dass sich viele Menschen mehr Nähe und Intimität wünschen, gleichzeitig jedoch die Intensität, die durch Nähe entsteht, nicht aushalten wollen oder können. Sobald Du im Hier und Jetzt mit Deinem Partner/Deiner Partnerin präsent bist, es still wird und Ihr authentisch und verletzlich miteinander seid und sich die Tür für mehr Nähe und Intimität auftut (und das heißt nicht zwangsläufig Sex), können Gefühle in Dir auftauchen. Vielleicht nimmst Du diese zunächst als Unbehagen wahr, doch hinter einem Unbehagen verstecken sich meist unterdrückte Gefühle wie Wut, Freude, Traurigkeit oder Angst.

Wenn Du Räume für Nähe und Intimität öffnen möchtest, geht es darum, dem verletzlichen Teil in Dir zu erlauben, sich zu zeigen. Mit der Sichtweise, dass Gefühle nicht okay sind (wie wir es häufig lernen) kann das jedoch auch schmerzhaft sein oder sich gefährlich anfühlen. Möglicherweise hast Du Angst, weil Du nicht weisst, wie Dein Partner/Deine Partnerin reagieren wird, wenn Du mitteilst, dass Du gerne etwas anderes im Bereich Sexualität ausprobieren möchtest. Oder es könnte eine Wut bzw. Groll an die Oberfläche kommen, weil Du einige Dinge, die in Deiner Beziehung nicht in Ordnung sind, bisher nicht ausgesprochen hast. Vielleicht gründet sich Dein Unbehagen aber auch darauf, dass Du Selbstzweifel hast („Ich bin nicht gut genug, nicht schön genug, nicht schlank genug, nicht stark genug...“). Oder Du fühlst Angst oder bist traurig über Deine eigene Schwäche und Unsicherheit. Sei radikal ehrlich mit Dir selbst. Es



ist wirklich wertvoll, genau hinzuschauen, warum Du Intimität vermeidest. **Das WARUM ist der Schlüssel zu mehr Intimität.**

Um Intimität und Nähe in Deiner Beziehung herzustellen, ist es entscheidend, im Jetzt präsent zu sein, wahrzunehmen was ist (inklusive der Gefühle) und das was ist zu nutzen, um die Tür zu näherem Miteinander zu öffnen.

Hier ein Experiment, wie Du in Deiner Beziehung wieder mehr Nähe und Intimität erschaffen kannst:

Experiment in Nähe

Vereinbare gemeinsam mit Deinem Partner/Deiner Partnerin eine Paar-Zeit, d. h. eine Zeit nur für Euch, ohne Kinder, ohne Freunde, ohne Logistik oder ToDo Listen. Setzt Euch gegenüber voneinander hin (für mehr Intensität ist idealerweise kein Tisch zwischen Euch). Schaut Euch zunächst einmal 3-5 Minuten nur in die Augen. Lasst Euch gegenseitig sehen. Es geht nicht darum, wer es länger aushält oder wer zuerst lacht. Das ist eine andere Absicht. Die Absicht hierbei ist, dass Ihr wieder miteinander andockt und Euch seht.

Nach den Minuten stillen Sitzens, eröffnet Ihr einen Mitteilungs-Raum. Du beginnst, authentisch aufrichtig zu teilen, wie es Dir gerade geht. Was fühlst Du? Was bewegt Dich? Wo stehst Du gerade. Der andere hört nur zu und sagt NICHTS! Idealerweise zeigt die andere Person auch keinerlei Mimik oder Gestik, die Dich manipulieren könnte, in einer bestimmten Richtung weiter zu erzählen (also kein Nicken, kein Lächeln...). Du teilst aufrichtig und verletzlich aus Deinem Herzen, wie es Dir geht. Wenn Du zu Ende gesprochen hast, ist Dein Partner/Deine Partnerin dran und Du hörst nur zu.

Es geht nicht darum, zu diskutieren, zu analysieren oder zu psychologisieren. Es geht darum, dass Ihr Euch authentisch, verletzlich und aufrichtig mitteilt. Hier und Jetzt. Es zählt nur dieser Moment. Kein Morgen, kein Gestern. Diese Art des Teilens wird bereits für einen großen Unterschied in Deiner Beziehung sorgen. Wenn Du Angst spürst dies zu tun, so ist es absolut angemessen. Du begibst Dich in unbekanntes Gebiet. Du weißt vielleicht nicht, wie es geht. Vertraue dieser Angst. Vertraue den Gefühlen in Dir und sprich sie aus (Du kannst sogar die Angst darüber teilen, dass Du nicht weißt, wie es geht). Gefühle sind neutrale Energie und Information, die Dir dienen und sie sind ein großartiger Schlüssel für Räume voller Nähe und Vertrautheit.

Intimität und Nähe sind nicht etwas, das Du einmal in Deiner Beziehung erschaffst und dann für immer hast. Das wäre schön. Doch es ist notwendig, achtsam zu sein und diese Räume immer wieder bewusst zu erschaffen, von Moment zu Moment, damit Deine Beziehung weiterhin blühen kann. Bist Du Bereit die Verantwortung für mehr Intimität und Nähe in Deiner Beziehung zu übernehmen?

Herzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt