

Wenn die Beziehung zum "Gefängnis" wird

Bruchsal/Bergisch Gladbach (dpa/gms) - Wenn die Verliebtheit nachlässt, wird manchem in einer Liebesbeziehung die ständige Nähe zu viel. "Klammern ist ein sehr häufiges Beziehungsproblem", sagt der Psychologe Heiko Kilian.

"Viele haben die romantische Vorstellung, je größer die Liebe ist, desto mehr Nähe hat man und desto mehr macht man zusammen", sagt Paartherapeut Reinhold Schmitz-Schretzmair aus Bergisch Gladbach. Diese Vorstellung sei aber falsch.

"Beziehungen sind wie Pflanzen, sie können vertrocknen, aber auch zugrunde gehen, wenn sie zu viel Wasser und Dünger bekommen", sagt Schmitz-Schretzmair. Der Ausgleich zwischen Nähe und Distanz sei äußerst wichtig. "Kuschelphasen sind nur genussvoll, wenn auch mal Abstand da ist, sonst nimmt man die Nähe irgendwann gar nicht mehr wahr."



Vertrautheit ist Nahrung für die Seele. (Bild: Elke Stolt/dpa/gms)

Dass ein Partner dem anderen kaum noch Luft zum Atmen lässt, kann verschiedene Ursachen haben. "Wer klammert, erklärt sich das oft damit, dass sein Partner so liebenswert ist, dass man ständig mit ihm zusammen sein muss", sagt Elmar Basse, Paartherapeut aus Hamburg. Diese Wahrnehmung sei allerdings in Frage zu stellen.

Oft sei der Hang zum "liebvollen Erdrücken" in der eigenen Person angelegt, sagt auch Schmitz-Schretzmair. "Wer nie wirklich eigenständig war, sich nie richtig vom Elternhaus abgenabelt hat oder früher einmal einen Verlust erlitten hat, neigt eher zum Klammern", erklärt er. Auch unsichere Menschen, die ständig Bestätigung suchen, hätten oft den unstillbaren Wunsch nach immerwährender Nähe, so Psychologe Kilian.

Allerdings gibt es auch Menschen, die sich in ihren Beziehungen so rar machen, dass der Wunsch des Partners nach mehr Nähe durchaus berechtigt erscheint. "Wenn man dem anderen das Gefühl gibt, man ist auch anderweitig interessiert oder wenn man ständig unterwegs ist, muss man sich fragen, ob es mit am eigenen Verhalten liegt, dass der Partner klammert", sagt Paartherapeut Basse.

Nach Erfahrung der Experten neigen Männer und Frauen gleichermaßen zum Klammern. "Nur die Ausdrucksform ist teilweise unterschiedlich", sagt Kilian. Bei Männern äußere sich Klammern oft in Eifersucht und Kontrollbemühungen, Frauen zeigten eher überschwängliche Gefühle.

Wenn einer der Partner ständig auf Nähe dringt und der andere sich dadurch eingeschränkt fühlt, kann es schnell zu einem Teufelskreis kommen. "Wer sich erdrückt fühlt, geht auf Abstand. Das hat zur Folge, dass der Partner umso mehr klammert, weil er die Beziehung bedroht sieht", sagt Kilian. Besser sei es, auf den anderen zuzugehen und ihm zu zeigen, dass die Beziehung nicht gefährdet ist.

"Man muss auf jeden Fall darüber reden, wenn man sich in der Beziehung nicht mehr wohl fühlt", sagt Schmitz-Schretzmair. Elmar Basse empfiehlt, die Beziehung nach außen zu öffnen. "Suchen Sie Kontakte zu anderen, aber mit dem Partner zusammen, damit er sich nicht ausgeschlossen fühlt." Wichtig sei, dem Partner das Gefühl

zu geben, er stehe an erster Stelle.

"Grundfalsch wäre es, zusammen auf eine Party zu gehen und dann den ganzen Abend kein Wort mit ihm zu reden." Manchmal kann der Partner auch überzeugt werden, Tätigkeiten außerhalb der Beziehung aufzunehmen, beispielsweise etwas, das er früher gern gemacht und dann aufgegeben hat, rät Basse.

Menschen, die zum Klammern neigen, sollten mit einem neuen Partner besprechen, was gemeinsam unternommen wird und was getrennt, rät Schmitz-Schretzmair. "Wer versucht, einen Freiheitsliebenden einzusperrern, der löst automatisch Fluchtreflexe aus", warnt Paartherapeut Basse. Man sollte sich zwingen, einmal die Woche etwas allein zu unternehmen, rät Psychologe Kilian. "Auch wenn es schwer fällt".

dpa/serviceline vom 20.10.2004 11:08

Quelle im Internet: <http://kn-online.de/news/archiv/?id=1515016>