Post für Sie!

Ihr Lieben alle!

In dieser »Post für Sie« will ich mich mit einem anderen – auch immer wieder neu aktuellen – Thema befassen: Der häufig benannten Sehnsucht nach Nähe. In Partnerschaften, Freundschaften, zwischen Eltern und Kindern, Geschwistern … gibt es immer wieder die zutiefst schmerzliche Empfindung fehlender Nähe. Oder anders ausgedrückt: In all diesen Beziehungen wirkt eine große Sehnsucht nach Nähe, die (oft) unerfüllt bleibt.

Und dann geht die Analyse los: Was habe ich falsch gemacht, was hat mein Gegenüber falsch gemacht, warum bleibt die Qualität der Verbundenheit, des Sich-Verstehens, die ersehnte und erhoffte Nähe (die wir schon miteinander erlebt haben!) aus? Die Diskussionen – ich denke, die meisten von Ihnen und Euch kennen sie – führen nicht wirklich weiter. Im Gegenteil: Meistens ist die Beziehung hinterher schwieriger, verspannter, holpriger … Und ich halte das für sehr verständlich, denn beide Beteiligten haben sich intensiv mit Vorwürfen und dem, was fehlt beschäftigt! Und das führt mindestens zu Ermüdung, meist auch zu Traurigkeiten und dem Empfinden, ungerecht behandelt zu werden … mal wieder geloost zu haben!

Was intellektuell gefordert wird – nämlich in aller Ruhe, mit Offenheit und dem Mut Fehler zuzugeben das jeweilige Beziehungserleben zu »untersuchen und auszuwerten« – führt nur in den seltensten Fällen zu einer gedeihlichen Weiterentwicklung (ich behaupte, es sind ungesteuerte Glücksfälle, wenn es gelingt!), weil die gegenseitigen Seelen-Schmerz-Beschreibungen in der Tiefe unsteuerbar Versagens-, Schuld- und Opfergefühle erzeugen. Jede/r der Beteiligten fühlt sich hilflos und betrogen – obwohl das größtmögliche Maß an Ehrlichkeit gelebt wurde!

Tragisch! Das meine ich total ernst. Ich habe es ja selbst zig mal so erlebt! Es ist die Folge der Orientierung an etwas, das im Außen ist: Ich suche in meinem Gegenüber Nähe zu mir. Für Kinder ist das nicht anders möglich: Die Nähe der Eltern, der Großeltern, der Erzieher/in, der Lehrer/in … ist für sie existentiell notwendig, weil sie nicht autark leben können. Sie sind definitiv abhängig von der Zuwendung. Doch Erwachsen-sein bedeutet: Sich all das selbst geben, was früher die Eltern gegeben haben – oder auch nicht gegeben haben. Wer sich selbst so ernst nimmt, wie er/sie es von den Eltern erlebt hat oder auch wie er/sie es sich von den Eltern gewünscht hat, ist sich selbst sehr nahe! Menschen, die sich in dieser Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit selbst wahr nehmen und versorgen, sind ganz bei sich … und können spüren wie jemand anderes sich nähert. Oder einfacher ausgedrückt: Nur wer bei sich Zuhaus ist, kann erleben dass er/sie besucht wird! Wer hinterm Gartenzaun des Partners, der Freundin, des Bruders … steht und ihn/sie analysiert, wird nicht hören, dass es an der eigenen Wohnungstür klingelt. Seid Euch selbst nahe – ganz besonders dann, wenn Ihr durch Euer jeweiliges Gegenüber an schmerzliche Grenzen/Vorerfahrungen in Euch geführt werdet! Fragt Euch IN dieser Situation: Was kann ich mir selbst jetzt geben, um diesen Schmerz zu lindern oder sogar zu heilen? Wenn wir uns dieser Aufgabe immer wieder stellen, ist gewiss: Dann werden uns **unzählige Momente erfüllender Nähe** in der Begegnung und Beziehung mit mir selbst und postwendend auch mit allen anderen um mich herum – den ganz, ganz wichtigen und auch weniger wichtigen – geschenkt !! !

Weiterhin mit Euch auf diesem ebenso beglückenden wie anstrengenden und manchmal enttäuschenden, aber immer weiter entwickelnden Weg grüßt Sie und Euch von Herzen

Elisabeth Johannsen

Hambach, 24. Juli 2020

Bildquelle: markito by www.pixabay.com