



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

# Angst vor Nähe

*Nähe und Liebe haben viel gemeinsam und sind für die meisten Menschen ein Bedürfnis.*

Ja, die Sehnsucht nach Nähe, nach Beziehung, Verlässlichkeit und Sicherheit tragen wir Menschen alle tief in uns. Wir wollen uns einerseits frei und eigenständig, andererseits verbunden, nah und geliebt fühlen.

*Wie entsteht dann Angst vor Nähe?*

Indem wir uns auf eine verbindliche Beziehung einlassen, sind wir nicht mehr ganz so frei und unabhängig, weil wir ja immer zweierlei Bedürfnisse berücksichtigen müssen. Dies kann zu beengenden Gefühlen führen und zur Angst, die Eigenständigkeit hätte keinen Platz mehr.

*Was verstehen Sie denn unter Nähe?*

Es gibt die körperliche Nähe, die bei einer Berührung beginnt und bis zum Sex reicht. Es gibt aber auch die emotionale Nähe, die eine tiefe Offenheit und Ehrlichkeit im Gespräch zulässt, wo ich mich dem Partner oder der Partnerin gegenüber öffne und dadurch auch verletzbar mache.

*Und wie drückt sich Angst vor Nähe aus?*

In einer intimen Beziehung werden wir auch mit unseren unbewussten Seiten konfrontiert, man kann sich nicht voreinander verstecken. Wer sich nur von seiner Schokoladenseite zeigen möchte und Angst hat, sich mit seinen inneren Ungereimtheiten preiszugeben, steigt aus Beziehungen aus, bevor sie verbindlich werden.

*Woher kommt das?*

Meistens ist dieses Verhalten eine Folge von Erlebnissen und Erfahrungen aus der Kindheit oder Jugendzeit. Die Gründe können vielfältig sein und von Vernachlässigung oder Vereinnahmung bis zu Übergriffen und Enttäuschungen reichen. Wenn jemand immer wieder in Beziehungen scheitert wegen der Angst vor Nähe, empfehle ich eine psychologische Beratung.

*Ist denn Verbindlichkeit heutzutage noch zeitgemäss?*

Ich beobachte, dass es vielen immer schwerer fällt, sich ganz auf eine Person einzulassen, da es im Internet eine Fülle von weiteren Optionen gibt. Vielleicht ist Verbindlichkeit nicht mehr ganz zeitgemäss, aber doch eine tiefe Sehnsucht der meisten Menschen.

Kontakt:

[viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch)