



Tamara Dietsch, 58, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

„Ich bin seit drei Jahren mit einem Mann liiert, der nicht zusammenziehen will, weil er seine Freiheit brauche“

ihrem nächsten Karriereschritt zu holen. Das mit der Karriere klappte reibungslos, denn sie war klug und sehr ehrgeizig. Hoch diszipliniert verfolgte sie ihre selbst gesteckten hohen Ziele, und irgendwann hatte ich das Gefühl, dass sie mich nicht mehr brauchte und wir die Zusammenarbeit eigentlich beenden konnten. Das sah sie anders, weil sie nun im Privatleben Unterstützung brauchte. Denn während es in ihrem Job gut lief, waren ihre Beziehungen zu Männern eher kompliziert. Je mehr Nähe sie wollte, desto stärker gingen ihre Partner auf Distanz.

Mich überraschte ihr großes Bedürfnis nach Nähe, denn sie war stark und erfrischend unabhängig. Außerdem war sie für ihr Unternehmen im Dauereinsatz, sodass für allzu viel Privatleben aus meiner Sicht eigentlich gar kein Platz blieb. „Aber wenn ich dann mal Zeit habe, möchte ich die natürlich so oft wie möglich mit meinem Partner verbringen“, sagte sie in einem strengen Ton. Ich machte sie auf diese Ambivalenz aufmerksam: „Einerseits möchten Sie die Freiheit, Ihren Job voll und ganz auszuleben, und auf der anderen Seite möchten Sie die größtmögliche Nähe. Und

deshalb erwarten Sie von Ihrem Partner, dass er genau dann seine eigene Freiheit aufgibt, wenn Sie gerade Zeit für ihn haben.“

Sie wurde nachdenklich, und ich zeigte ihr ein Flipchart mit den Grundbedürfnissen des Menschen: Selbstachtung, Sicherheit, Geborgenheit, Unabhängigkeit, soziale Anerkennung und Vertrauen. „Aber Geborgenheit und Unabhängigkeit widersprechen sich ja“, meinte sie, machte eine Pause und sagte einen entscheidenden Satz: „Vielleicht kommt es aber auch darauf an, wie man beides lebt.“

Ja, es kommt darauf an, wie sehr man dem anderen sein Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Freiheit zugesteht und ihm trotzdem das Gefühl von Geborgenheit geben möchte. Und das kann nur gelingen, wenn man ihn nicht zu seinem Glück zwingen will.

Meine kurze Antwort: akzeptieren oder sich trennen! Die lange Antwort ist komplexer, kommt am Ende aber zum selben Ergebnis. Weil ich der Überzeugung bin, dass eine gelingende Beziehung nicht auf Druck gedeihen kann. Das hat etwas damit zu tun, dass wir alle sowohl Nähe als auch Distanz brauchen. Und dass wir in und mit diesem Spannungsverhältnis leben müssen. Besonders bewusst geworden ist mir diese unromantische Tatsache, als ich vor Jahren eine Kundin begleitete, die in mein Coaching gekommen war, um sich Unterstützung bei

*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl