

---

# Körperliche und emotionale Nähe

<http://www.partnerschaft-beziehung.de/naehe.html>

Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin

Wenn wir verliebt sind, haben wir meist eine große Sehnsucht nach Nähe. Wir können unseren Partner gar nicht oft und lange genug körperlich verspüren.

Besteht unsere Partnerschaft schon länger, lässt das Bedürfnis nach Nähe in vielen Partnerschaften häufig nach. Nur noch beim Sex kommen wir dem Partner vielleicht nahe.

Neben der körperlichen Nähe gibt es auch die emotionale Nähe, wie nahe und verbunden wir uns mit unserem Partner fühlen.

Menschen unterscheiden sich darin, wie stark sie körperliche und emotionale Nähe zulassen und brauchen.

Manche suchen in Krisensituationen oder bei persönlichen Problemen und Sorgen die Nähe zu ihrem Partner, andere ziehen sich bis zum Ende der Krise zurück.

Oft gibt es dann Missverständnisse, weil der Partner, der nicht in die Sorgen und Probleme eingeweiht wird, sich abgelehnt und überflüssig sieht.

In einer erfolgreichen Partnerschaft haben beide Partner ein ähnlich großes Bedürfnis nach Nähe oder aber sie verstehen, darüber zu kommunizieren.

Will ein Partner "seine Ruhe", so teilt er dies mit und der andere kann dies akzeptieren, ohne sich abgelehnt zu fühlen.

Eheprobleme aufgrund mangelnder Nähe

## Zum Nachdenken und Handeln

*Gehörst du eher zu den "Kuscheltieren" oder zu den "einsamen Wölfen"?*

SIE:

---

ER:

---

*Wann sehnst du dich nach Nähe zu deinem Partner?*

SIE:

---

ER:

---

Wie gehst du damit um, wenn dein Partner ablehnend auf deinen Wunsch nach Nähe reagiert?

SIE:

ER:

**Menschen unterscheiden sich,  
ob und wieviel emotionale Nähe sie benötigen,  
um sich sicher oder eingeeengt zu fühlen.**

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger

**ABC der Ehe**

*Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt*

Adonia Verlag, Brittnau

ISBN 978-3-03783-088-8

B134088

176 Seiten, Hardcover

**CHF 19,80**