



Einleitung

Dieser Text ist aus Erfahrung entstanden. Aus gelebter Wahrnehmung und aus dem langsamen Beobachten dessen, was sich über Zeit verschiebt – oft leise, ohne klare Zäsur, ohne Streit, ohne dass jemand geht. Er bildet nicht jedes Ereignis eins zu eins ab, sondern verdichtet innere Bewegungen, um etwas sichtbar zu machen, das im Alltag häufig nur diffus spürbar bleibt.

Er erzählt von Beziehung nicht als romantischem Ideal, sondern als gelebtem Raum, der gehalten, geteilt und geschützt werden muss, damit er nicht leerläuft. Er spricht ausdrücklich aus persönlicher Perspektive – nicht als Wahrheit über den anderen, sondern als Versuch, Beziehung in ihrer Komplexität zu beschreiben, mitten im Geschehen, nicht aus Abstand.

Zwei Stimmen kommen hier zu Wort. Gleichwertig nebeneinander, ohne Schuldzuweisung, ohne Diagnose und ohne den Anspruch, eine Lösung zu liefern. Die eine spricht aus dem Erleben des Haltens, der Verantwortung und der Erschöpfung. Die andere aus dem Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Selbstschutz.

Zwischen ihnen liegt kein Drama und kein klares Ende, sondern ein vertrauter Beziehungsraum, in dem Hoffnung noch da ist – und gerade deshalb so viel auf dem Spiel steht.

Teil 1: Die, die hält

Teil 2: Der, der Zeit braucht

Teil 3: Der Raum dazwischen

Die, die hält

Über Verantwortung, Nähe, Stille und den Punkt, an dem Halten zu viel wird

Nähe nicht dem Zufall überlassen

Ich bin die, die Nähe nicht dem Zufall überlässt. Nicht aus Angst, sondern aus Verbundenheit. Ich merke früh, wenn sich etwas verschiebt, wenn Antworten ausbleiben, wenn das Dazwischen stiller wird. Dann beginne ich zu sprechen, nachzufragen, Dinge anzusprechen – nicht um zu führen, sondern um Beziehung lebendig zu halten, bevor sie unbemerkt ausdünnt.

Dieses Halten ist keine Geste, sondern Arbeit. Ein dauerhaftes inneres Mitgehen, ein Dranbleiben, das Zeit, Energie und Präsenz braucht. Lange habe ich das selbstverständlich getan, weil Beziehung für mich etwas ist, das gepflegt werden will. Mit der Zeit wird mir klar, dass ich nicht nur halte, sondern kompensiere. Dass Verantwortung leise auf meine Seite gerutscht ist.

Stille als Nähe

Dabei bin ich nicht immer die, die spricht. Ich bin auch die, die still sein kann. Nicht aus Rückzug, nicht aus Trotz, sondern weil es Momente gibt, in denen Nähe für mich nicht über Worte entsteht, sondern über gemeinsames Sein. Über Dasein ohne Erklärung, über Atmen nebeneinander, über das Spüren, dass nichts geklärt werden muss, um verbunden zu sein.

Diese Stille ist für mich kein Mangel, sondern Nähe. Doch oft halte ich diesen Raum nicht lange, weil ich merke, dass er auf der anderen Seite Unruhe auslöst. Noch während ich bei mir bin, beginnt ein aufmerksames Lauschen, das laut wird. Fragen tauchen auf, Erklärungsversuche, Deutungen. Die Stille wird etwas, das verstanden werden soll, statt etwas, das geteilt wird.

Worte auf der Goldwaage

Ich erlebe dann, dass Nähe wieder an Sprache gebunden wird. Dass ich erklären soll, warum ich still bin, was in mir vorgeht, was der Grund ist. Und selbst wenn ich Worte finde, habe ich das Gefühl, dass sie nicht wirklich ankommen. Sie werden seziert, auf die Goldwaage gelegt, wörtlich genommen – während das Gemeinte dahinter verloren geht.

Wenn ich spreche

Gleichzeitig gibt es andere Momente, in denen ich sehr wohl spreche. In denen ich Gedanken, Sorgen und Gefühle loswerden will – ungeordnet, unfertig. Nicht um etwas zu reparieren, sondern um gehört zu werden.

Und genau dort geschieht etwas, das mich leise trifft: Noch während ich spreche, tauchen Lösungen auf, Vorschläge, Ideen, mögliche Wege. Oft kreativ, oft gut gemeint, manchmal bevor ich meinen Gedanken zu Ende führen konnte.

Der Fokus verschiebt sich dann: weg von mir, hin zum Inhalt. Weg von meinem Erleben, hin zu einem Problem, das gelöst werden soll. In diesen Momenten fühle ich mich nicht gemeint, sondern bearbeitet. Nicht gehalten, sondern sortiert.

Resonanz statt Reaktion

Ich weiß, dass dahinter Engagement steht. Der Wunsch, etwas beizutragen. Und trotzdem bleibt das Gefühl, unsichtbar geworden zu sein – nicht, weil nichts getan wird, sondern weil etwas getan wird, was ich in diesem Moment weder fühle noch brauche.

Was mir fehlt, ist Resonanz. Nicht Reaktion. Jemand, der fragt, bevor er vorschlägt. Der innehält, bevor er versteht. Der sagt: *Ich höre dich. Erzähl weiter. Komm, lehne dich bei mir an. Ich bin für dich da.* Erst danach kann Bewegung entstehen. Vielleicht auch eine Lösung. Nicht vorher.

Der Verlust des Schönen

Hinzu kommt etwas, das mich traurig macht: Wir sprechen kaum noch darüber, was schön ist. Über das, was trägt, was verbindet, was da ist. Vieles kreist um das, was fehlt, was nicht gelingt, was der andere anders machen müsste. Es ist, als hätte der Raum etwas von seiner Liebe verloren – oder zumindest von der Selbstverständlichkeit, dass sie da ist.

Hoffnung als offene Frage

Ich weiß nicht immer, ob dieses Erleben ein verzerrtes Bild ist, genährt von meiner Erschöpfung und meiner Emotionalität. Aber es ist mein Erleben. Und es macht mir Angst, weil ich diesen Raum nicht verlieren will.



Besonders schwierig wird es dort, wo eine Tonlage entsteht, als sei nun etwas verstanden. Wenn gesagt wird: *Ich habe es jetzt verstanden*. Denn ich spüre: Es ist noch nicht verstanden.

Was ich mir stattdessen wünsche, ist etwas Offeneres: *Ich bemühe mich, dich zu verstehen. Ich bin noch unterwegs.*

Was bleibt, ist Hoffnung. Nicht als Gewissheit, sondern als etwas Fragiles. Hoffnung darauf, dass wir uns wiederfinden könnten, ohne dass ich mich dabei verliere. Hoffnung als Frage, nicht als Versprechen.

Der, der Zeit braucht

Über Rückzug, Spannung, Verstehen-Wollen und das Nicht-Aushalten von Stille

Ruhe als Selbstschutz

Ich bin der, der Ruhe braucht, um bei sich zu bleiben. Nähe kann ich nur halten, wenn es in mir nicht zu eng wird. Verbindung entsteht für mich weniger über das ständige Besprechen von Emotionen und Erlebtem als über Dasein, über Nicht-Eskalieren, über Zurücknehmen. Das ist für mich kein Mangel, sondern ein Versuch, stabil zu bleiben und nichts zu überfordern – mich selbst nicht und den Raum zwischen uns auch nicht.

Spannung aushalten – oder nicht

Gleichzeitig halte ich Spannung schlecht aus. Momente, in denen etwas im Raum steht, aber nicht benannt wird, fühlen sich für mich nicht ruhig an, sondern aufgeladen. Wenn mein Gegenüber still wird, beginnt in mir ein intensives Lauschen. Ich frage nach, weil ich diese Unsicherheit kaum aushalte – nicht aus Kontrolle, sondern aus dem Bedürfnis heraus, wieder Boden zu bekommen, Orientierung, manchmal auch Struktur.

Was für den anderen Nähe ist, fühlt sich für mich dann wie ein Schwebezustand an, den ich nicht einordnen kann. Etwas, das in der Luft hängt, ohne Halt, ohne Richtung, ohne Anker.



Verstehen als Annäherung

Verstehen ist für mich ein Weg, Nähe herzustellen. Wenn ich begreife, warum etwas so ist, wie es ist, kann ich mich orientieren. Auch meine Lösungsorientierung entspringt diesem Bedürfnis. Wenn mir etwas Schweres erzählt wird, beginne ich automatisch zu ordnen, zu strukturieren, zu denken, Möglichkeiten zu sehen, Alternativen zu entwickeln. Für mich ist das Zuwendung. Beteiligung. In meinem Erleben auch Verantwortung.

Ich kann oft nur schwer nachvollziehen, dass genau das auf der anderen Seite als Übergehen erlebt wird. Dass mein Drängen nach Klarheit den Raum zwischen uns schließt, in dem eigentlich Nähe war. Vor allem dann, wenn es gar nicht um eine Lösung ging, sondern nur darum, etwas auszusprechen.

Worte festhalten

Ich merke, dass ich mich an Worte klammere. Bestimmte Formulierungen treffen mich, lösen etwas aus, bleiben hängen. Ich nehme sie wörtlich, analysiere sie, halte mich an ihnen fest, weil sie mir Halt geben und weil ich sie verstehen will. Dabei übersehe ich manchmal das Gemeinte, das Dazwischen, das, was nicht exakt gesagt, sondern gefühlt wird.

Nicht angekommen

Wenn ich sage, dass ich etwas verstanden habe, meine ich oft nicht, dass ich es wirklich durchdrungen habe. Vielleicht meine ich eher, dass ich spüre, dass hier etwas Wichtiges liegt. Dass ich beginne, mich zu nähern, ohne schon dort zu sein.

Es kann sein, dass ich Begriffe habe, aber noch keinen Zugang. Worte, aber noch keinen Kontakt. Vielleicht ist mein Verstehen im Moment eher ein Bemühen als ein Ankommen – ein Versuch, nicht auszuweichen, ohne schon wirklich zu bleiben.

Ein enger gewordener Blick

Mir ist aufgefallen, dass wir selten benennen, was schön ist. Dass unser Blick sich zunehmend auf das richtet, was nicht gelingt. Nicht, weil es nichts Gutes gäbe, sondern weil wir so sehr damit beschäftigt sind, das Schwierige zu verstehen und zu lösen. Und vielleicht auch, weil ich Selbstverständlichkeiten nicht immer benennen mag – in der Annahme, dass sie getragen sind, auch ohne Worte.



Hoffnung als Bleiben

Auch meine Hoffnung ist keine Gewissheit. Sie ist der Wunsch, dass es einen Weg geben könnte, ohne dass ich weiß, wie dieser aussieht. Vielleicht ist Hoffnung für mich im Moment weniger ein Wissen als ein Bleiben. Kein Versprechen. Kein Plan. Eher die Entscheidung, noch nicht wegzugehen.

Der Raum dazwischen

Über Nähe, Distanz und die Verantwortung für das Gemeinsame

Ein Anfang ohne Schuld

Dieser Text beginnt nicht mit einem Konflikt und auch nicht mit einem Versagen, sondern mit zwei Menschen, die sich einmal füreinander entschieden haben und dabei unterschiedliche Wege gefunden haben, Nähe zu leben und sich selbst zu schützen, ohne zu ahnen, dass genau diese Unterschiede mit der Zeit zu einer stillen Belastung werden können. Denn Beziehung scheitert selten an fehlender Liebe, sondern daran, dass sich Verantwortung unmerklich verschiebt, dass einer beginnt, den Raum zwischen zwei Menschen zu halten, während der andere ihn eher meidet, unterschätzt oder anders organisiert, und beide dabei überzeugt bleiben, aus guten Gründen zu handeln.

Genau hier liegt die Tragik: dass niemand „falsch“ handelt, aber das Gemeinsame dennoch aus dem Gleichgewicht gerät.

Zwei Arten, Sicherheit zu organisieren

Die eine Seite sucht Sicherheit in Kontakt, in Sprache, im Benennen dessen, was sich verändert, im frühzeitigen Ansprechen von Spannungen, weil Schweigen für sie kein neutraler Zustand ist, sondern Unsicherheit erzeugt.

Die andere Seite findet Sicherheit im Rückzug, in Ruhe, im Nicht-Reagieren, im Abstand, weil Nähe schnell als Überforderung erlebt wird und Distanz als



Möglichkeit, sich selbst zu regulieren.

Beide Strategien sind für sich genommen sinnvoll.
Problematisch werden sie dort, wo sie einander ersetzen sollen.

Raum versus Lösung

Ein wesentlicher Konflikt liegt nicht in fehlender Bereitschaft, sondern in einem Missverständnis darüber, was Unterstützung bedeutet. Die eine Seite sucht Raum – ein offenes Feld, in dem Gedanken ausgesprochen werden dürfen, ohne Ziel, ohne Richtung, ohne sofortige Einordnung.

Die andere Seite bietet Lösungen – als Zeichen von Anteilnahme, Verantwortung und Engagement.

Was als Hilfe gemeint ist, wirkt dann wie ein Übergehen. Was als Bedürfnis nach Raum geäußert wird, klingt auf der anderen Seite wie ein ungelöstes Problem, das nach Bearbeitung ruft.

So entsteht ein Moment, in dem beide aneinander vorbeihandeln: Die eine Seite fühlt sich nicht gesehen, weil sie noch spricht, während bereits geantwortet wird. Die andere fühlt sich wirksam und zugewandt – und versteht die Irritation nicht.

Zwischen Raum und Lösung liegt ein zeitlicher Unterschied, kein inhaltlicher. Beziehung scheitert hier nicht an mangelndem Willen, sondern an fehlender Synchronisation.

Wenn Fürsorge und Selbstschutz kollidieren

Was für die eine Seite Fürsorge ist, kann sich für die andere wie Kontrolle anfühlen, und was für die eine Seite Ruhe bedeutet, wird von der anderen als Abwesenheit erlebt, nicht als Pause, sondern als Leerstelle, die nicht gefüllt wird.

Und genau hier beginnt das eigentliche Missverständnis: dass Wirkung nicht mehr wahrgenommen wird, weil jede Seite vor allem ihre eigene Absicht schützt.

Nähe wird dann nicht mehr gespürt, sondern bewertet. Und Schutz wird nicht mehr verstanden, sondern interpretiert.

Distanz ist mehr als fehlende Nähe



Distanz entsteht nicht nur dort, wo Berührung ausbleibt, sondern auch dort, wo Antworten fehlen, Reaktionen ausbleiben, Fragen nicht aufgegriffen werden, und obwohl dies oft nicht aus Ablehnung geschieht, sondern aus Überforderung oder innerem Rückzug, bleibt auf der anderen Seite etwas Ungesagtes zurück, das sich nicht beruhigt, sondern anhäuft.

Gleichzeitig kann ein ständiges Benennen, Kommentieren und Ansprechen von Mangel auf der anderen Seite als Dauerbeschuss erlebt werden, als Gefühl, nie richtig zu sein, nie genug, nie angekommen, und auch hier entsteht Distanz – nicht aus Kälte, sondern aus dem Wunsch, sich zu schützen.

So entfernen sich beide – nicht weil sie weniger fühlen, sondern weil sie zu viel aushalten müssen.

Wenn Verantwortung einseitig wird

Dort, wo eine Seite beginnt, Nähe zu organisieren, Gespräche zu tragen, Verbindung aktiv herzustellen, während die andere Seite Verantwortung vor allem für sich selbst übernimmt, entsteht ein Ungleichgewicht, das lange unsichtbar bleibt, weil niemand laut wird, weil niemand geht, weil es immer wieder liebevolle Momente gibt, die alles zusammenhalten.

Doch diese Momente ersetzen keine geteilte Verantwortung. Sie überdecken sie nur.

Erschöpfung als Signal, nicht als Schwäche

Irgendwann wird die eine Seite müde, nicht plötzlich, sondern schleichend, und diese Müdigkeit zeigt sich nicht als Rückzug, sondern als Gereiztheit, als Kärtigkeit, als das Gefühl, sich selbst zu verlieren, während man versucht, das Wir zu retten.

Gleichzeitig bleibt die andere Seite oft überrascht von dieser Erschöpfung, weil doch Ruhe da war, kein Streit, kein Drama, und übersieht dabei, dass Ruhe nicht gleich Beziehung ist und Schweigen kein Ersatz für Antwort.

Beziehung als bewusste Arbeit

Vielleicht liegt die Möglichkeit von Beziehung genau dort, wo beide bereit sind, ihre jeweilige Rolle zu hinterfragen, nicht um sich zu verändern, sondern um



Verantwortung neu zu verteilen:

der eine, indem er lernt, weniger zu schießen, weniger zu kommentieren, weniger abzuwehren, und stattdessen präsenter zu antworten,

und die andere, indem sie aufhört, Verbindung allein zu halten, klarer grenzt und sich selbst nicht länger verlässt.

Ein gemeinsamer Raum

Beziehung entsteht nicht auf der einen oder der anderen Seite, sondern im Raum dazwischen, und dieser Raum braucht Pflege von beiden: Antwort statt Abwehr, Grenze statt Selbstaufgabe, Nähe statt Funktionalität, und vor allem die Bereitschaft, nicht nur die eigene Logik zu verteidigen, sondern die Wirkung auf das Gemeinsame mitzudenken.

Hoffnung darf diesen Raum begleiten – aber sie kann ihn nicht tragen.

Offenes Ende

Vielleicht ist das kein Ende, sondern ein Übergang, kein Scheitern, sondern ein Punkt der Ehrlichkeit, an dem beide prüfen dürfen, ob sie diesen Raum wirklich gemeinsam halten wollen, nicht aus Angst, nicht aus Abhängigkeit, sondern aus freier Entscheidung heraus.

Wenn Liebe nicht der Versuch ist, sich zu retten, sondern der Wunsch, sich zu begegnen, dann könnte ein weiterer Weg möglich sein.

Nicht als Versprechen.
Sondern als Möglichkeit.

Ief Parsch 1/2026