

23.05.2026 um 06:20 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Matthias Viertel,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Nähe und Distanz

Kinder brauchen familiäre Nähe, um sich geborgen zu fühlen. Und sie brauchen Distanz, um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Kümmere ich mich zu wenig um sie, beschwerten sie sich, kümmere ich mich zu viel, sind sie genervt.

Gleichgewicht in Freundschaften und Beziehungen

Bei Freundschaften ist es ähnlich. Auch für sie gilt das Gleichgewicht: Hier die wertschätzende Berührung und dort der respektvolle Abstand. Mal braucht es das ausführliche Gespräch zur Unterstützung, dann wieder ist das gemeinsame Schweigen ratsam.

Warum ist das richtige Maß im Alltag so schwer zu finden

Es ist im Alltag nicht immer leicht, das richtige Maß für Nähe und Distanz zu finden. Wie kann es gelingen? Dazu braucht es Empathie. Das Einfühlungsvermögen, den anderen Menschen wahrzunehmen in seinen Gefühlen.

Empathie und Abgrenzung: Wie gelingt beides gleichzeitig

Gleichzeitig braucht es aber auch einen Abstand, um bei sich selbst zu bleiben. Wer sich zu sehr in den anderen hinein fühlt, kann nicht mehr helfen. Das ausgewogene Verhältnis von Nähe und Distanz entscheidet darüber, ob unser Zusammenleben gelingt.

Welche Werte entstehen aus der Balance von Nähe und Distanz?

Wichtige moralische Werte wie Mitleid, Nächstenliebe, Hilfsbereitschaft gelingen nur in dieser Balance von wertschätzender Nähe und respektvoller Distanz. Es ist kein Zufall, dass diese Werte religiöse Wurzeln haben.

Nähe und Distanz im Glauben

Auch das Verhältnis des Menschen zu Gott, das allen Religionen zugrunde liegt, kennt die gleiche Spannung: Auf der einen Seite der unüberbrückbare Abstand zum unbegreifbaren Gott. Auf der anderen Seite die Sehnsucht nach einer seelischen Verbindung.

Endlichkeit und Unendlichkeit im Vergleich

Auf der einen Seite der Mensch als endliche Kreatur, auf der anderen Gottes Unendlichkeit. Im Glauben bleiben Nähe und Distanz immer in dieser Spannung. Manchmal gelingt die persönliche Annäherung im Gebet oder in der Meditation, aber nie kann das den Graben ganz überbrücken.

Was passiert, wenn die Balance verloren geht?

Immer, wenn diese Spannung aus dem Gleichgewicht gerät, wird es brenzlich. Wenn die Nähe abhanden kommt, verliert der Glaube an Bedeutung für mich. Wenn die Distanz fehlt, wird der Glaube schnell anmaßend und bevormundend.

Welche Folgen hat fehlende Distanz im Glauben?

Dann wird der eigene Maßstab zur Richtschnur für andere. Das Verhältnis von Nähe und Distanz in der Beziehung zu Gott spiegelt sich in Beziehungen zwischen den Menschen. In beiden Fällen ist die Lösung im Umgang mit dieser Spannung gleich:

Ein gesunder Umgang mit Nähe und Distanz im Alltag

Die Kunst besteht darin, nicht abweisend zu wirken, aber auch nicht aufdringlich. Dem anderen nicht zu nah auf den Pelz rücken, ihn aber auch nicht zurückstoßen. Es erfordert einige Übung, diesen Umgang auszubalancieren.

Die Balance zwischen Alltag und Glaube

Im Glauben muss ich damit klar kommen, dass Gott zugleich unendlich fern ist und persönlich doch nah kommt. Im zwischenmenschlichen Umgang bedeutet es: Der andere Mensch, dem ich gegenüberstehe, braucht liebevolle Zuwendung, die nicht vereinnahmt.

Balance in Beziehungen bewahren ist wichtig

Und respektvolle Distanz, die nicht gleichgültig ist. Hier die Balance zu finden, bleibt eine tägliche Aufgabe, die Glauben wie Leben bestimmt. Und auch darüber entscheidet, ob die Beziehungen in Familie und Freundschaft gelingen.