

Das Grundbedürfnis nach Nähe im Modus-Modell der Schematherapie

Das Bedürfnis nach Nähe ist wahrscheinlich das wichtigste emotionale Grundbedürfnis. Wenn dieses Bedürfnis in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt wird, können sich „maladaptive Schemata“ (z.B. Verlassenheit, Misstrauen, emotionale Entbehrung) entwickeln, die sich wiederum in bestimmten Erlebens- und Verhaltensweisen – den „ungünstigen Modi“ – zeigen. Beim Thema „Nähe“ treten vor allem folgende Modi in Erscheinung:

Ungünstige Kind-Modi

- ☐ **Verlassenes / verletzbares Kind:** fühlt sich einsam, ungeliebt oder unwichtig
- ☐ **Abhängiges Kind:** sucht Halt, Orientierung und Bestätigung bei anderen
- ☐ **Wütendes Kind:** reagiert mit „heißer“ Wut oder Forderungen, wenn Nähe fehlt
- ☐ **Fröhliches Kind:** ist ein „gesunder“ Modus; kann Nähe angstfrei genießen, Spaß und Verbundenheit empfinden, spontan sein

Ungünstige Eltern-Modi

- ☐ **Kritischer Elternmodus:** vermittelt die Botschaft „Du darfst nicht schwach sein!“, bzw. „Nähe macht dich abhängig, schwach und verwundbar! Nur, wenn du immer Herr der Lage bist, hast du Respekt verdient!“

Ungünstige Bewältigungsmodi

- ☐ **Unterwerfung:** passt sich übermäßig an, um Nähe nicht zu verlieren
- ☐ **Vermeidung:** zieht sich innerlich und äußerlich zurück, um Enttäuschung zu verhindern

Gesunder Erwachsener

- ☐ Sorgt für sichere und verlässliche Beziehungen
- ☐ Drückt eigene Bedürfnisse klar und respektvoll aus
- ☐ Unterscheidet zwischen gesunder Nähe und ungesunder Abhängigkeit

Das Bedürfnis nach Nähe auf gesunde Weise erfüllen

- ☐ Offene Kommunikation: eigene Wünsche und Gefühle in Beziehungen ausdrücken
- ☐ Bindungssicherheit: Beziehungen wählen, die auf Verlässlichkeit, Respekt und Gegenseitigkeit beruhen
- ☐ Selbstfürsorge: sich selbst Nähe und Wärme schenken (z. B. durch Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Selbstmitgefühl)
- ☐ Gesunde Grenzen: Nähe zulassen, ohne die eigene Autonomie aufzugeben
- ☐ Positive Beziehungserfahrungen aktiv suchen: Freundschaften pflegen, Gruppenerfahrungen machen, emotionale Intimität zulassen
- ☐ Nähe differenzieren: zwischen emotionaler Nähe, körperlicher Nähe und Abhängigkeit unterscheiden

Reflexionsfragen bis zur nächsten Sitzung



Wann hast du dich in deinem Leben besonders geborgen und verbunden gefühlt?



Wie äußert sich dein verletzbares oder abhängiges Kind, wenn Nähe fehlt?



In welchen Situationen vermeidest du Nähe – z.B. aus Angst vor Enttäuschung?



Wie kannst du Nähe zulassen, ohne deine Selbstständigkeit zu verlieren?



Welche Personen geben dir aktuell ein Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit?



Welche kleine Handlung könntest du tun, um mehr Nähe in deinem Leben zu schaffen?