

A man and a woman are embracing in a gym. The woman is in the foreground, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, with her hands clasped near her face. The man is behind her, also in a white shirt and blue jeans, with his arms around her. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

Liebe auf Distanz

TEXT: NINA OFENAUER

WECHSELSEITIGE TOLERANZ. Heutzutage entscheiden sich immer mehr Paare für eine Fernbeziehung – sei es aus beruflichen oder privaten Gründen. Zum Scheitern verurteilt ist diese Form der Beziehung jedoch keinesfalls.

Lag der Fokus in den 60er-Jahren bei Frauen noch auf Heiraten, Kinderkriegen und Dem-Mann-den-Rücken-Stärken, liegt er heute auf individueller beruflicher und privater Selbstentfaltung, was den sozialen Erwartungsdruck von Partnerschaft nimmt. „Das Zusammenleben in der Partnerschaft ist in der heutigen Gesellschaft kein ‚Must-have‘ mehr“, bestätigt Monika Wogroly, Psychotherapeutin in Graz und Wien sowie in der Privatklinik St. Radegund. Immer mehr Paare entscheiden sich für eine Wochenendbeziehung. Wichtig ist dabei viel Verständnis, Toleranz und Offenheit von beiden Seiten. Zudem sind Eigen-

ständigkeit und genügend Selbstbewusstsein auch von Vorteil, äußern Experten. Ein gemeinsamer Alltag ist jedoch nicht möglich.

Mediale Verbundenheit.

Der alltägliche Kontakt wird in räumlich getrennten Beziehungen oft durch Internet und SMS erleichtert. Der Psycho- und Paartherapeut Werner Walisch aus Graz verdeutlicht dies: „Moderne Kommunikationsformen wie Skype helfen dabei, sich zwischendurch nicht nur über das Telefon zu hören, sondern auch von Angesicht zu Angesicht zu sehen. Dies intensiviert für viele das emotionale Erleben.“ Dass sich Partner, die hauptsächlich durch moderne Medien in Kontakt treten, mehr bemühen als Menschen in Nahbeziehungen, legt die Studie von den Kommunikationswissenschaftlern Crystal Jiang (Universität Hong Kong) und Jeffrey Hancock (Universität Cornell) dar: 67 räumlich getrennte Paare beziehungsweise Paare, die am selben Ort leben - im Alter zwischen 18 und 34 - notierten eine Woche lang jede ihrer Verbindungen mit dem Partner. Das Ergebnis spricht für sich: Fernbeziehungs-Paare kommunizieren deutlich vertrauter miteinander als jene, die in



„Ob eine Beziehung gut funktioniert, ist keine Frage der Entfernung zueinander. Es gibt Paare, die Hunderte Kilometer voneinander getrennt wohnen und sich nur ein bis zwei Mal pro Monat sehen. Trotzdem leben sie in einer für beide schönen und erfüllenden Beziehung.“

Werner Walisch, Psychotherapeut und Paartherapeut mit Praxis in Graz

unmittelbarer Umgebung beheimatet sind. Die räumlich getrennten Paare kommunizieren öfter über ihren Gefühlszustand und ihren Alltag und bauen deshalb häufiger einen stärkeren Bezug auf.

Ausreichend kommunizieren.

Bedeutend ist es, ausreichend über bestimmte Dinge zu sprechen. Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, dafür sollte man sich genug Zeit nehmen. Eine ehrliche und, wenn möglich, tägliche Kommunikation auf Augenhöhe ist besonders wichtig. Auch Loslassen, Wertschätzung des Partners und großes Vertrauen tragen zu einer guten Fernbeziehung bei. ➤

Tägliche Kommunikation ist - wie in Nahbeziehungen - auch in Fernbeziehungen wichtig.



Ausgeglichenheit. „Als positiv erlebt wird häufig der größere Freiraum, der einem zur Verfügung steht. Man kann sich relativ uneingeschränkt seinen Freunden, Hobbies und seiner Karriere widmen“, so Parship-Psychologin Caroline Erb. Somit kann eine Fernbeziehung durchaus zu einer besseren Balance der Partner zwischen ihrer Beziehung und anderen Bereichen ihres Lebens führen. Unter der Woche kann die Verwirklichung der eigenen Lebensentwürfe auf dem Plan stehen – das Wochenende wird dem Lebensgefährten gewidmet. „Man verbringt die knappe Zeit miteinander als ‚Quality time‘. Man ist als Paar, wenn man sich trifft, hauptsächlich in einer Art Wohlfühl-Modus“, erklärt Walisch. Die gemeinsame Zeit darf jedoch nicht mit zu vielen Aktivitäten vollgestopft werden. Zudem soll die Erwartung an die gemeinsame Zeit nicht zu hoch angesetzt werden, da man sonst enttäuscht werden könnte. Gemeinsame Rituale können hilfreich sein, um auch nach längerer räumlicher Trennung als Paar schnell wieder in den Nahmodus zu kommen, weiß Walisch: „Dies kann bedeuten, dass man den

Partner vom Bahnhof abholt oder dass man sich gemeinsam ein köstliches Essen im Lieblingsrestaurant gönnt.“

Mangelnde Romantik. Aufgrund der örtlichen Distanz kann es schnell zu fehlender Romantik in der Beziehung

flikte wegen alltäglichen Kleinigkeiten, wie beispielsweise dem nicht runtergebrachten Müll, gibt es in Fernbeziehungen nicht. Allerdings macht vielen Paaren die Eifersucht zu schaffen. Die Unwissenheit darüber, was der Partner in der nicht gemeinsamen Zeit macht und erlebt, ist für



Das Schlimmste an der Entfernung ist, dass man nicht weiß, ob man vermisst oder vergessen wird.

Unbekannter Autor

kommen. Untreue ist jedoch kein größeres Problem als in Nahbeziehungen, merkt Erb an: „Laut einer Studie fürchten zwar 50 Prozent der Befragten, dass eine Fernbeziehung einen Seitensprung fördert. Allerdings zu Unrecht: In einer Fernbeziehung gehen weit weniger Partner fremd. Als Gründe werden die mögliche Idealisierung des Partners genannt, eine längere Verliebtheitsphase und das Fehlen von Alltagsproblemen.“ Kon-

eifersüchtige Menschen nur sehr schwer zu ertragen. Extreme Eifersucht ist Gift für die Partnerschaft. „In einer Fernbeziehung sind die Auswirkungen von Eifersucht oft noch fataler, weil durch die räumliche Distanz die Fantasie des Eifersüchtigen noch beflügelt wird“, erläutert Walisch. Um mit möglicher Eifersucht besser umzugehen, sollte man sein eigenes Selbstbewusstsein stärken und mehr Vertrauen in sich haben. Dies funkti-



Buchtipp

Katja von Eysmond
**„Du, Schatz ...“
Erfolgreich eine
Fernbeziehung
führen“**

Ellert & Richter Verlag
15,40 Euro



Ein persönlicher und offenherziger Erfahrungsbericht der Autorin über die Fernbeziehung mit ihrem Mann.

oniert nicht von heute auf morgen, deshalb sollte daran gearbeitet werden. Zudem kann es hilfreich sein, dem Partner ein Gefühl von Sicherheit zu geben, damit er gerne beim jeweils anderen ist.

Gemeinsames Nest. Nach langer Zeit einer Fernbeziehung wollen viele Paare herausfinden, ob sie auch im Alltag miteinander harmonieren, und ziehen deshalb zusammen. Die Grazer Psychotherapeutin Monika Wogrolly kennt mögliche Gefahren: „Die

plötzliche reale Nähe kann zum Scheitern der Beziehung führen. Oft trennen sich Paare, wenn ein gemeinsam verfolgtes Ziel erreicht worden ist.“ Wenn der gemeinsame Alltag nicht sofort reibungslos funktioniert, darf keinesfalls der Kopf in den Sand gesteckt werden. Wichtig ist, sich klarzumachen, dass Alltag auch bedeutet, sich gemeinsam mit den Banalitäten und kleinen Ärgernissen auseinanderzusetzen. ●

Jedes Wochenende heißt es zumindest für einen: Tasche packen.

