

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

humboldt

Jede neunte Beziehung wird heute auf Distanz geführt. Für viele Paare bedeutet diese Art der Partnerschaft eine echte Herausforderung. Dieser Ratgeber gibt praktische Tipps für alle Lebenslagen einer Fernbeziehung und zeigt, wie sich beide Partner trotz Entfernung nah bleiben.



Psychologie & Lebensgestaltung

H E I K E B A R N I T Z K E

Die Autorin: Die erfolgreiche Journalistin und Buchautorin Heike Barnitzke beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Partnerschaft. Sie verfügt selbst über langjährige Fernbeziehungs-Erfahrungen. Für dieses Buch hat sie zahlreiche „Leidensgenossen“ interviewt.

Auf Immerwiederssehen

Auf Immerwiederssehen

So gelingen
Fernbeziehungen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-453-9



9 783869 104539

8,90 EUR (D)

HEIKE BARNITZKE

Heike Barnitzke
Auf Immerwiedersehen



Heike Barnitzke

Auf Immerwiedersehen

So gelingen Fernbeziehungen

humboldt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-453-9

Die Autorin: Die erfolgreiche Journalistin und Buchautorin Heike Barnitzke beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Partnerschaft. Sie verfügt selbst über langjährige Fernbeziehungserfahrungen. Für dieses Buch hat sie zahlreiche „Leidensgenossen“ interviewt.



Originalausgabe

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Elmar Klupsch, Stuttgart
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Simon Marcus / Corbis
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Artpress Druckerei GmbH, A-6600 Höfen

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.



Inhalt

Einführung	8
 Fernbeziehungen boomen	14
Moderne Nomaden: Fakten & Zahlen	17
Piraten der Liebe oder kalte Egoisten?	22
Gibt es die typische Fernbeziehungspersönlichkeit?	25
 Alltag ohne Nähe	29
Für Überstunden bleibt viel Zeit	30
Projektion – das falsche Bild	35
Dauerbrenner Eifersucht	37
Seitensprung – der Super-GAU?	40
Absprachen	43
Von Zetteln, E-Mails und Telefonaten	45
Werden Sie kreativ!	51
Nutzen Sie den Tag!	56
 Nähe ohne Alltag	59
Vorfreude	60
Der große Moment	63
Und wer bringt den Müll hinunter?	65

Kleine Abschiede, große Rituale	69
Wider den Montags-Blues	70

Liebe auf Reisen: Betroffene erzählen 74

Franziska: „Wir haben jeden Abend ein festes Rendezvous“	74
Wenke & Hans-Jürgen: „Reden, reden, reden“	77
Katrin: „Ich hockte in einer Blase“	81
Lina & Jonas: „Es wird nie langweilig“	85
Sabine: „An die Fahrerei muss ich mich erst gewöhnen“	89
Marie: Es ist doch gleichgültig, wie groß die Entfernung ist“	92
Sibylle & Hans-Joachim: „Unsere Beziehung ist aufregender“	94
Kerstin: „Ich will Unabhängigkeit“	100
Heide & Günter: „Ich hätte nie gedacht, dass das möglich ist“	103
Martin: „Klar, dass irgendwann das Vertrauen weg war“	107
Karin: „Ich will gar keinen Mann an meiner Seite“	109
Petra & Dieter: „Den Kindern macht die Trennung nichts aus“	112
Jasmin: „Ein Jahr ziehen wir das jetzt durch“	117
Kathrin: „Ich fühle mich ziemlich allein“	120

Sabine: „Ich achte auf jedes Wort von ihm“	122
Nuria: „Das Beste, was mir passiert ist“	124

Getrennt zusammenleben – ein Zukunftsmodell?	128
---	-----

Goldene Regeln für die Liebe auf Distanz . . .	132
---	-----

Anhang	136
Literatur	136
Nützliche Adressen für den Fernbeziehungsalltag . . .	138

Register	141
---------------------------	-----

Einführung

„Bis nachher, Schatz!“ Diesen Satz haben Fernliebende aus ihrem Repertoire gestrichen. Nie gab es so viele Fernbeziehungen wie heute. Für die einen ist es ein Übergangsstadium während des Studiums oder in der Ausbildung, für die anderen ein notwendiges Übel aus beruflichen Gründen; für wieder andere ein bewusst gewählter Weg der Liebe. Allen Fernbeziehungen gemein ist aber dieser paradoxe Zustand, die meiste Zeit räumlich getrennt und seelisch doch vereint sein zu wollen.

Fernlieben sind so alt wie die Menschheit. Schon griechische Sagenhelden wie Odysseus zogen in die Ferne, führten Kriege, eroberten fremde Landschaften oder lösten göttliche Aufgaben und ließen Frau und Familie in der Heimat zurück. Leider wissen wir nicht genau, wie es Penelope, der Gattin des Odysseus, in dieser Fernbeziehung erging. Hat sie traurig daheim gesessen und auf Nachrichten gewartet? Vielleicht. Auf jeden Fall gaben sich in ihrem Haus die Männer, die allzu gern bereit waren, die Stelle des Gatten einzunehmen, die Klinke in die Hand. Wie gut, dass Odysseus davon nicht allzu viel mitbekam.

Zu einer Art Ehekrise kam es nach Homers Schilderungen nämlich erst, als der Fernpendler, der sich bekanntlich auf seiner Odyssee verirrt hatte, nach zwanzig langen Jahren zu Hause wieder auftauchte.

Moderner mutet die Liebe zwischen der ägyptischen Herrscherin Kleopatra VII. und dem römischen Kaiser Marcus Antonius an: Die beiden lernten sich bei einer offiziellen Konferenz (es ging um einen gemeinsamen Feldzug) im Jahr 41 v. Chr. kennen und lieben. In den folgenden elf Jahren führte das Paar trotz zahlreicher Verpflichtungen (und anderweitiger Ehen) eine klassische Pendelbeziehung zwischen Ägypten, Kleinasien und Rom und hatte drei gemeinsame Kinder. Ob sie irgendwann sogar offiziell den Bund fürs Leben schlossen, ist in der Forschung umstritten. An dem luxuriösen Shuttle-Leben der beiden Spitzenpolitiker aber hätte eine Eheschließung sicher nichts geändert.

Die magnetische Anziehung zwischen zwei Menschen, die sogar über Ländergrenzen, Ozeane, Kontinente hinweg zueinanderfinden, ist so alt wie die Menschheit – und doch brandaktuell: Als ich anfang, mich mit dem Thema zu beschäftigen, stieß ich in vielen Gesprächen darauf, dass der Begriff „Fernbeziehung“ viel weiter gefasst werden kann. Der extremste Fall: Freunde, die statt eines Kontinents mit der U-Bahn nur die Grenzen zwischen drei Stadtteilen

überwinden müssen, definierten ihre Liebe leicht scherzend als Fernbeziehung.

Viele der Paare und Einzelpersonen, mit denen ich gesprochen habe, kamen erst durch den Begriff „Fernbeziehung“ darauf, dass sie gemeint sein könnten. Ein Begriff, der in seinen Bestandteilen eigentlich ein Widerspruch in sich ist, aber ihre Situation auf den Punkt bringt. Und ein Paar bemerkte erstaunt, dass beide den Begriff mögen, weil das Wörtchen „Beziehung“ darin vorkomme. Damit bekam ihre Liebe, die sie bisher mit „wir sind zusammen“ bezeichnet haben, eine deutliche Aufwertung.

Aber, dachte ich, muss es nicht doch einen fundamentalen Unterschied zu den klassischen Wochenendpendlern geben, die allwöchentlich zwischen Arbeitsstelle und Wohnort hin- und herfahren? Denen, die wohl eher sagen würden, dass das, was sie an ihrer Fernbeziehung am meisten stört, das Wörtchen „Fern-“ ist?

Wie ich inzwischen gelernt habe, gilt beides. Viel wurde und wird seit einigen Jahren zum Thema geforscht, und in der Tat wird unter einer Fernbeziehung inzwischen allgemein jede Form von Beziehung verstanden, in der zwei Menschen von der klassischen Partnerschaftsform, definiert als gemeinsamer Alltag in einer Wohnung, abweichen. Welche Gründe sich dahinter verbergen, ob die Fern-

liebe ungewollt als Resultat des wachsenden Drucks auf dem Arbeitsmarkt geführt oder freiwillig gewählt wird – wenn man an Werktagen morgens allein im Bett aufwacht, obwohl man einen Partner hat, ist die Sache sonnenklar: Es handelt sich um eine Fernbeziehung.

Dazu gehört nach Schätzungen heute jede achte Beziehung. Nimmt man den Kreis der Erwerbsfähigen, wird sogar jede sechste Beziehung auf Distanz geführt. Wer sich im Bekannten- und Freundeskreis umhört, wird also umgehend fündig und stößt auf unterschiedlichste Formen. Da gibt es die Studenten, die es für ein paar Semester an eine neue Universität verschlägt. Den alten Freund, der nach einer gescheiterten Ehe erst einmal zögert, mit der neuen Partnerin eine gemeinsame Wohnung zu beziehen, um seine neu gewonnene Freiheit zu genießen. Oder die Kollegin, die die nächsten Wochen alleinerziehend leben darf, weil ihr Ehemann einen neuen, vielversprechenden Posten in Singapur angetreten hat.

Wie fühlt sich eine solche Fernbeziehung an? Die, die schon einmal eine Liebe aus der Ferne gelebt haben, wissen um die aufregenden Momente des Wiedersehens, die intensive gemeinsame Zeit, die Sehnsucht nach der Trennung, die langen zärtlichen Telefonate, aber auch um die Anfälle von Einsamkeit und Eifersucht, den nagenden Zweifel, ob man alles richtig macht. Klappt es, oder klappt es nicht?

Als Gründe, die zu einer räumlichen Trennung führen, werden am häufigsten Unabhängigkeit, Karriere und Selbstverwirklichung angegeben. Das ist nicht neu: Studenten und Menschen in der Ausbildung verlassen die Heimat und ziehen in die Welt. Sie gehörten immer schon zu den klassischen Fernliebenden, sind aber längst nicht mehr allein. Berufsanfänger, so hat eine Emnid-Studie ergeben, wechseln in der ersten Zeit bis zu sechs Mal die Arbeitsstelle, bis sie sich auf längere Zeit niederlassen. Mobilität und Flexibilität sind die Schlagworte im modernen Berufsalltag. Dementsprechend ist die Zahl der Pendler in Deutschland gestiegen.

Fast ein Drittel der Fernbeziehungen, so Professor Norbert Schneider von der Universität Mainz, werden aufrechterhalten, obwohl die Arbeitssituation ein Zusammenleben erlauben würde. Auch dahinter steckt der Wunsch nach finanzieller Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, aber auch die individuelle Vorstellung von persönlicher Freiheit, die von Karriereplänen völlig losgelöst existiert.

In diesem Buch soll es um die grundsätzlichen Fragen gehen, die jeden Fernliebenden beschäftigen: Wie bleiben wir einander nah? Können wir treu sein? Verändern wir uns? Leben wir uns am Ende auseinander, oder finden wir eine neue Basis? Und nicht zuletzt: Wie gestalten wir die kostbaren gemeinsamen Momente des Zusammenseins so, dass wir eine glückliche Partnerschaft erleben?

Eines wurde in allen Gesprächen allerdings deutlich: Ob eine Fernbeziehung aus der Not heraus geboren und nur als zeitliches Übergangsstadium angesehen wird oder die Folge einer bewussten Entscheidung für das Getrennt-Leben ist – die Liebe auf Distanz weckt immer ambivalente Gefühle. Eine Fernbeziehung ist eben eine hoch riskante Form der Liebe. Wer es kennt: Probleme wie Eifersucht, Angst vor Verlust und Suche nach Geborgenheit erscheinen durch die räumliche Entfernung der Partner ungleich gewaltiger und werden genauer registriert. Das birgt aber auch Chancen.

In den Interviews, die ich mit Paaren und Einzelpersonen führte, entfalteten sich die unterschiedlichsten Geschichten und Erlebnisse. Manche handelten von großen Zweifeln, manche vom Scheitern. Andere berichteten von großer Nähe und erfüllter Liebe über alle Hindernisse hinweg. Eine Fernbeziehung ist wohl immer eine Gratwanderung: Für diejenigen, die sich nach Nähe und einem gemeinsamen Alltag sehnen, wird eine Fernliebe zur großen Qual. Für andere, denen der Sinn nach Freiheit und Ungeborgenheit steht, die aber dennoch nicht auf Liebe und Leidenschaft verzichten möchten, stellt eine Fernliebe eher die spannende Form der Zweierbeziehung dar.

Dieses Buch will Mut machen. Eine Fernbeziehung ist nicht schlechter oder besser als die klassische Partnerschaft. Sie ist nur eben etwas anderes.

Fernbeziehungen boomen

In vielen Teilen der Welt ist die Fernbeziehung seit Langem ein gängiges Modell. Dort ist es zumeist der Mann, der fernab der Familie für das Einkommen sorgt. Ganz zu schweigen von traditionellen Berufen beim Militär oder in der Seefahrt. In der heutigen Zeit scheint dieses Modell immer größere Kreise der Bevölkerung zu betreffen. Gibt es tatsächlich mehr Fernbeziehungen denn je – oder kommt es einem nur so vor?

Fernbeziehungen sind beim Statistischen Bundesamt keine Kategorie. Aber es gibt ein paar andere Zahlen, die erlauben lassen, dass die Menschen heute mobiler leben und lieben als je zuvor.

2007 verließen mehr als 160 000 Deutsche ihr Heimatland, die meisten, um für einen kurzen oder längeren Zeitraum im Ausland zu arbeiten. Ob sich das auch in der Heiratsstatistik niederschlägt, ist nicht nachzuweisen, aber ein Trend zeichnet sich ab: Binationale Ehen sind im Kommen. 2006 schlossen 50 503 Deutsche mit einem ausländischen Partner vor einem hiesigen Standesamt den Bund fürs Leben.