



07.12.2006

<http://www.zdf.de/ZDFde/inhalt/9/0,1872,2146345,00.html>Volle Kanne

Liebe auf Distanz

Ideal oder Qual?

Für den Traumjob von Hamburg nach München ziehen? Das ist heute keine Seltenheit. Jeder sechste Mitarbeiter mit Familie oder Partner sieht sich der Herausforderung ausgesetzt, Privatleben mit wechselnden Berufsorten zu verbinden. Das Ergebnis sind Wochenend- und Fernbeziehungen. Solche Partnerschaften auf Zeit bringen ganz besondere Probleme mit sich.

Zwischen 20 und 25 Prozent der Paare um die Dreißig führen in Deutschland eine Fernbeziehung - Tendenz steigend. Verantwortlich dafür ist neben der Globalisierung auch ein gewandeltes Beziehungsideal, in dem nicht mehr nur das "Wir" zählt, sondern jeder nach Selbstverwirklichung strebt.

Für manche ein Ideal

Nicht alle Paare sind mit der Fernbeziehung unzufrieden: Manche freiheitsliebende Menschen wissen das "Single-Leben" während der Woche zu schätzen. Für 30 Prozent ist die Liebe auf Distanz sogar das Beziehungsideal. Sie wissen zu schätzen, dass sie sich voll auf den Job konzentrieren und ihren eigenen Rhythmus leben können.

Allein ist man zudem offener für neue Hobbys wie Sportarten oder Fremdsprachen. Teilzeitpaare erleben die gemeinsame Zeit intensiver und müssen sich nicht mit lästigem Alltags-Organisationsstress auseinandersetzen. Die Distanz ist von außen vorgegeben und muss nicht, wie in vielen Beziehungen, eingefordert werden.

Niemand zum Kuscheln

Dennoch: Knapp 60 Prozent der Pendler würden lieber zusammenleben. Schließlich wäre es doch ganz schön, nach einem harten Tag im Arm des Partners Halt zu finden - und sich nicht mit Telefongesprächen begnügen zu müssen. Häufig leidet einer der Partner stärker unter der Trennung und plagt sich mit Eifersucht und Herzschmerz. Zudem legen sich viele Paare mit überhöhten Erwartungen ans Wochenende selbst Steine in den Weg.

Und ganz nebenbei verschlingt das Wohnen in zwei Haushalten nebst Reisekosten ein stolzes Budget. "Ganz wichtig ist, dass sich das Paar Freiräume schafft, um die Zweisamkeit bewusst zu erleben und zu genießen. Intimitäten werden viel notwendiger organisiert. Liebesbriefe können ein Weg sein", erklärt Diplom-Psychologe Joachim Lask.

Stabilität als Problem

"Geht das auf Dauer gut?" Mit dieser Frage sehen sich Fernliebende - angestoßen durch ihr Umfeld oder die eigene Unsicherheit - immer wieder konfrontiert. Sicherlich gibt es durch die

Hürde des Pendelns eine etwas höhere Trennungsquote. Die Unterschiede sind jedoch nicht dramatisch: Denn in den seltensten Fällen trennen sich die Partner wegen der Entfernung, sondern weil sie nicht miteinander klar kommen. Diese Tipps können helfen, dass die Fernbeziehung stabil bleibt:

- Sich so oft wie möglich sehen (mindestens jede dritte Woche), ansonsten wird die Beziehung auf Dauer höchst instabil.
Kommunikation unter der Woche aufrecht erhalten: Ein intensiver und offener
- Austausch lassen den Partner am "Single-Leben" teilhaben. Erwartungen müssen ganz offen angesprochen werden.
Kein perfektes Wochenende erwarten und keine heile Welt spielen, obwohl man sich
- ärgert. Wenn ein Treffen mal nicht so gut läuft, nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, sondern nach einer Lösung suchen, bei der jeder seine Wünsche gewürdigt sieht.
Eine gemeinsame Perspektive stärkt, zum Beispiel, wenn sich das Paar darauf
- verständigt, in zwei Jahren zusammen zu ziehen oder künftig nur noch eine Vier-Tage-Woche zu arbeiten.

Mit Kindern schwierig

Viele Wochenendpendler sind verheiratet - nicht zuletzt, um sich und anderen zu beweisen, dass man zueinander steht. Mit Kindern ist das zwar auch möglich, allerdings pendelt dann normalerweise nur ein Partner. Genau wie in jeder anderen Familie sollte man sich auf gemeinsame Erziehungsideale und -regeln verständigen, auch wenn einer der Partner die Erzieherrolle während der Woche alleine übernimmt.

Bei den Kindern sollte nicht der Eindruck entstehen, dass zum Beispiel Mama die "Böse" ist, die im Alltag streng sein muss, während der Wochenend-Papa alles durchgehen lässt. "Sicherlich besteht hier eine Gefahr. Eltern vergessen allmählich die partnerschaftliche Ebene, weil Kinder so viel Energie fordern, dass man froh ist, diese Baustelle abgearbeitet zu haben. Da bleibt kaum Zeit für die Paarbeziehung", warnt Joachim Lask.