

Liebe auf Distanz - geht das gut?

Paare Jeder zehnte Deutsche lebt in einer Fernbeziehung. Auch Annika und Alexandra aus Ulm. Ein Paartherapeut erklärt, wie Verliebte eine solche Situation meistern können

Von Carina Dangel und Sabrina Schatz

Neu-Ulm 240. Um diese Zahl dreht sich die Beziehung der 19-jährigen Annika. Sie zwängt sich zwischen das Mädchen und ihren Paul, sie zerrt an den Nerven. Denn genau so viele Kilometer trennen die beiden voneinander. Die gebürtige Ulmerin ist vor zehn Monaten für ein Studium ins österreichische Kufstein gezogen. Ihr Freund Paul macht gerade eine Polizeiausbildung im oberbayrischen Eichstätt. Miteinander schreiben, telefonieren, sich auf's Wochenende freuen - so versucht Annika die fünf zähen Tage zu überbrücken, bis sie ihren Freund am Wochenende wiedersieht. "Am Anfang war es sehr schwer, mittlerweile habe ich mich an die Situation gewöhnt", erzählt sie. Die Heimatbesuche würden zwar den Geldbeutel leeren und auch die ein oder andere Studentenparty verpasse sie - aber das Herzklopfen ginge eben vor.

Annika ist nicht allein. Etwa jeder zehnte Deutsche führt eine Fernbeziehung. Das hat eine 2014 durchgeführte Umfrage ergeben, bei der rund 2250 Personen befragt wurden - aktuellere Zahlen liegen nicht vor. Im Schnitt wohnt der Partner demnach 653 Kilometer entfernt. Sei es, weil es im Sommerurlaub zwischen Katja aus Bayern und Mike aus Berlin gefunkt hat. Sei es, weil sich Karin und James im Auslandssemester nähergekommen sind.

Doch die Liebe auf Distanz ist nicht nur mit Freudentaumel, sondern auch mit viel Wehmut verbunden. Bei der Umfrage gaben nur zwölf Prozent der Befragten an, gern in einer Fernbeziehung zu leben. Jeder Dritte sagte dagegen, dass die Situation nur als vorübergehende Lösung okay sei. Auf lange Sicht könnten sich die wenigsten vorstellen, damit glücklich zu sein. Am meisten fehle der gemeinsame Alltag und körperliche Nähe, von Händchenhalten bis Sex. Außerdem, ganz pragmatisch gesehen, kostet eine Fernbeziehung: Wer sich regelmäßig sehen will, muss Bahntickets, Mitfahrgelegenheiten, manchmal sogar Flüge bezahlen.

Wie nun mit dieser Situation umgehen? Der Paartherapeut Manfred Jonek aus Ulm gibt Paaren Tipps: "Eine Fernbeziehung ist für beide Partner eine Herausforderung. Da muss man erst einmal lernen, mit der Sehnsucht umzugehen", meint der Therapeut. Man sollte es sich auch in der Zeit ohne den Partner gut gehen lassen und sich mit eigenen Aktivitäten ablenken. Davon würde die Beziehung profitieren. Außerdem dürfe man nicht versuchen, den Partner zu kontrollieren. Auch wenn der andere hunderte Kilometer entfernt wohne, schnüre Kontrollsucht die Beziehung ein. Und letztendlich könne man einen Menschen ja auch nicht besitzen.

"Die meisten Fernbeziehungen scheitern an den hohen Erwartungen, die man aneinander hat", erklärt Jonek. "Die Paare versuchen die gemeinsame Zeit harmonisch zu gestalten und verdrängen Konflikte, die jedoch zu jeder Beziehung zwangsläufig dazugehören." Aus diesem Grund sollten Paare Unmut sofort aus dem Weg räumen.

Durch die heutigen modernen Mittel sei die Kommunikation einfacher geworden. Jedoch sei eine gewisse Flexibilität gefragt, da die verschiedenen Leben in verschiedenen Rhythmen stattfinden. "Wenn es dann nicht gleich passt, darf man auf keinen Fall gekränkt reagieren", rät der Ulmer Psychotherapeut. Außerdem müsse man sowieso darauf achten, nicht zuviel preiszugeben. Aus Angst vor Entfremdung würden Menschen dazu neigen, viele Details zu erzählen. "Das mindert dann wieder die Attraktion des Unbekannten", erklärt Jonek.

Um trotzdem eine psychische Nähe aufrecht zu halten, könne man seine Erlebnisse vielleicht auch einfach mal in einem Brief auf Papier mitteilen. Das sorge dann für einen persönlichen Überraschungseffekt und eine gewisse emotionale Nähe. Außerdem sagt Jonek, dass das Mitteilen von Erlebnissen die Beziehung bereichere. Durch Offenheit werde die psychische Verbindung aufrecht erhalten. Das schaffe Nähe.

Was in der Theorie einleuchtend klingt, ist in der Praxis gar nicht so leicht. Jedoch scheinen manche Paare durchaus erfolgreich zu sein - ja sogar Vorteile in einer Fernbeziehung zu sehen: Ein Drittel der Personen in der Umfrage hält es für positiv, dass man sich nicht so schnell auf die Nerven gehen kann. Außerdem schätzen die Befragten den Freiraum, den sie im Alltag haben. Etwa die Hälfte findet es gut, sich aufeinander freuen zu können.

Auch die 24-jährige Alexandra meistert ihre Fernbeziehung gut. Seit dreieinhalb Jahren studiert die junge Frau in Ulm und sieht ihren Freund Patrick aus Karlsruhe, mit dem sie während des Studiums zusammen gekommen ist, nur etwa alle zwei Wochen. Sie ist der Meinung, dass man die gemeinsame Zeit viel intensiver genießen kann. Man rede viel miteinander und baue so mehr Vertrauen auf, was das A und O einer Beziehung sei. Ihr Tipp für eine stabile Bindung ist das Gespräch als solches, denn das sei ja das Einzige, was in Zeiten der Trennung bleibe. "Wichtig ist es, offen miteinander zu reden, sich seine Gefühle mitzuteilen und dem anderen auch zu sagen, wie sehr man ihn vermisst", betont sie aus eigener Erfahrung. Mit dieser positiven Einstellung will sie nun vor allem das nächste halbe Jahr meistern - denn ihr Patrick ist gerade in den USA. "Und wenn wir die Fernbeziehung geschafft haben, kann es ja nur noch schöner werden."

Artikel-ID: srv0000039885857 | **Quelle:** AZ | **Erscheinungstag:** 28.05.2016 | **Seite:** 29 | **archives.*.ORGAUSGABE:** B-NU | **Datum:** 20160528 | **Eingangszeit:** 062437 | **DCID:** 959252427 | **Zeitung:** AZ | **Ausgabe:** B-NU | **Ressort:** JUG |