



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

# Auf Immer- wiederssehen

So gelingen  
Fernbeziehungen

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	8
<b>Fernbeziehungen boomen</b> .....	14
Moderne Nomaden: Fakten & Zahlen .....	17
Piraten der Liebe oder kalte Egoisten? .....	22
Gibt es die typische Fernbeziehungspersönlichkeit? .....	25
<b>Alltag ohne Nähe</b> .....	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
<b>Nähe ohne Alltag</b> .....	59
Vorfreude .....	60
Der große Moment .....	63
Und wer bringt den Müll hinunter? .....	65

Kleine Abschiede, große Rituale . . . . .	69
Wider den Montags-Blues . . . . .	70
<b>Liebe auf Reisen: Betroffene erzählen</b> . . . . .	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
<b>Getrennt zusammenleben – ein Zukunftsmodell?</b> . . . . .	128
<b>Goldene Regeln für die Liebe auf Distanz</b> . . .	132
<b>Anhang</b> . . . . .	136
Literatur . . . . .	136
Nützliche Adressen für den Fernbeziehungsalltag . . .	138
<b>Register</b> . . . . .	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?

# Register

- Abschied 69 ff., 115, 121, 134 f.
- Alleinerziehend 11, 18, 38, 100 ff., 115
- Alltag 10, 13, 20 f., 24, 27, 29 ff., 38, 43, 46, 51, 54, 58, 60 f., 72, 79, 91, 99, 103, 114 f., 127 f., 132
- , –(s)single 21
- Arbeitsmarkt 11, 15 f., 30 ff., 131
- Arbeitszeit 31–34, 75, 136
- Asendorpf, Jens B. 17, 25, 136
- Ausland 14, 16, 20, 32 f., 36, 82, 84, 140
- Bahn/Bahnhof 16, 60 ff., 72, 90, 139
- Berkel, Michel 18
- Beziehung auf Distanz 11, 18, 26, 30 f., 35, 74, 137
- Binationale Ehen 14 f.
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales 35
- Champagner 61
- Deutsche Bahn (DB; siehe: Bahn/Bahnhof)
- Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Berlin 17 f.
- Distanz 7, 11, 13, 18, 26 f., 29 ff., 35, 40, 46, 50, 53 f., 56, 58 f., 64, 74, 76, 80, 82, 90, 92, 101, 108, 120, 128–131
- Dual Career Couple 32
- Ehe auf Distanz 77–80
- Eifersucht 11, 13, 30, 37 ff., 76, 87, 93, 97, 101, 115, 118, 123, 129, 132 f.
- E-Mail 24, 45 ff., 49, 51–54, 73, 90, 92, 110, 123
- Emnid (Medien- und Sozialforschung GmbH, Bielefeld) 12
- Entfremdung 29, 63, 130

- Fernbeziehung(en) 8–22,  
24–29, 31, 35 f., 41, 43,  
47, 52, 54, 59, 65, 69 f.,  
74, 76 f., 80 f., 84, 92 ff.,  
98, 102, 104, 107, 109,  
113, 116, 118, 121 f.,  
128 ff., 132, 136, 138 ff.
- Fernbeziehung,  
Dauer von 128
- Fernpendler 9
- Flatrate 49, 109, 140
- Fluglinien 139
- Flugportale 138 f.
- Freiheit 11 ff., 26, 127, 130
- Freunde 9, 11, 22, 25, 39,  
54 f., 58, 72, 76, 86, 91,  
93, 111, 113 f., 122
- Getrennt zusammenleben  
128–131
- Guldner, Gregory T.  
70 f., 136, 138
- Handy (siehe auch: Mobil-  
telefon) 47, 75, 108
- Idealisierung 35
- Institut der deutschen  
Wirtschaft, Köln 31
- Institut für Arbeitsmarkt-  
und Berufsforschung  
(IAB) der Bundesagentur  
für Arbeit (BA), Nürn-  
berg 16
- Internet 25, 52 f., 55,  
109, 140
- Internet-Telefonie 140
- Jimenez, Fanny 26, 35, 39,  
43, 47
- Kinder 9, 19, 32, 38, 104,  
112–117, 121, 129
- Kock, Tanja 23, 37, 136
- Konflikte 21, 24, 37 ff., 48,  
66 f., 116, 119, 132
- Konfliktfähigkeit 130
- LAT („living apart to-  
gether“) 17 ff., 25, 136
- Liebe auf Distanz 13, 27,  
30 f., 46, 56, 58 f., 82,  
128, 130–136
- Liebesbrief 24, 46 f., 51 ff.,  
79, 92 f., 109, 132
- Mitfahrgelegenheit 62, 140
- Mobil 12, 14 ff., 19 f., 137  
–, -telefon (siehe auch:  
Handy) 53

- Montags-Blues 70–73
- Nahbeziehung 39, 43, 47 f.,  
64, 129 f.
- Noyon, Alexander 23, 37,  
136
- Online-Dating 89 ff., 109
- Online-Magazin 140
- Online-Portal 89, 110
- Online-Tarif 140
- Pendler 9, 12, 16, 20, 59,  
61 f., 68, 89, 112
- , -pauschale 68
- Profi-Pendler 61 f.
- Projektion 35 ff.
- Reisekasse 62, 134
- Rituale 43 f., 51 f., 69 ff., 98,  
130, 133
- Schmidbauer, Wolfgang  
41, 137
- Schneider, Norbert F. 12,  
19, 137
- Seitensprung 25, 39–42,  
85, 87, 97, 118 f., 129, 137
- Sex/Sexualität 40, 64, 101
- Shuttle-Beziehung 9, 19 f.
- Single 17 ff., 22, 39, 138
- , -haushalt 17 ff.
- , -leben 99
- Skype 28, 90, 125, 140
- SMS (Short Message Service)  
24, 26, 44, 46, 53, 73,  
75, 132
- Squillo 53
- Statistisches Bundesamt,  
Wiesbaden 14 f., 17
- Steuervorteile  
durch das Pendeln 68 f.
- Streit 21, 24, 37, 48, 66, 74,  
116, 119
- , -kultur 133
- , -punkte 24, 38, 67 f., 130
- Stress 21, 57, 59, 74, 124
- Teilzeit(arbeit) 30, 33 ff.,  
57, 104
- Teilzeit-Single 39
- Telefon/Telefonate 11, 24,  
26, 28, 38, 44–50, 53,  
63, 66, 68, 73 f., 77, 79,  
90, 92, 101, 104, 113 f.,  
121, 132 f., 140
- Terminstress 29
- Trennung 11 f., 20 ff., 35 f.,  
39, 41, 57 ff., 70 f., 84, 95,  
97, 99 f., 105, 112–118,  
122, 130 f.

Trennung auf Zeit 20, 22, 35,  
39, 57 f., 99, 105, 131

Trennungsphasen 70 ff.

Umzug 32, 83, 85, 87, 95, 113

–, -(s)kosten 68 f.

–, -(s)mobile 20

Varimobile 20

Vertrauen 26 f., 42, 48 f., 107 ff.,  
125, 134

–, -(s)bruch 40

Website 35, 55, 138

Wilde Ehe 18, 25

Wochenendpendler 10, 19, 60,  
112

Zusammenziehen 23, 57, 80 f.,  
83, 85 f., 100, 121, 125