

# Fernbeziehung erfüllt leben

Mitterweger

2019

ISBN 978-3-406-74163-0

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](http://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](http://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](http://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

*Tipps für die Verhandlung:*

- *Nehmen Sie sich pro Tag, den Sie gemeinsam verbringen, nicht mehr als ein bis zwei Aktionen vor – sonst rauben Sie sich den Raum für Aktivitäten nach Lust und Laune.*
- *Achten Sie darauf, ähnlich viele Wünsche beider Partner zu berücksichtigen.*
- *Seien Sie kompromissbereit aber gehen Sie nur Kompromisse ein, die für Sie beide wirklich in Ordnung sind. Auf lange Sicht tun Sie sich keinen Gefallen, wenn Sie dem Anderen zuliebe Dinge auf sich nehmen, die Ihnen ganz und gar nicht entsprechen.*

Mit Hilfe dieser Übung wird es Ihnen gelingen, das Grundgerüst Ihrer gemeinsamen Zeit zu erstellen. Die freie Zeit zwischen den geplanten Aktivitäten haben Sie ganz für sich – so werden Sie die gemeinsame Zeit entspannt statt durchgetaktet empfinden.

## DIE FACHBUCHHANDLUNG Mit Druck umgehen

In der Fernbeziehungsberatung berichten mir viele Paare, unter welchem starkem Druck sie stehen, sobald sie sich sehen. Sie haben das Gefühl, die Zeit schön verbringen zu müssen und jede der kostbaren Minuten, genießen zu müssen. Wenn es dann zum Streit kommt oder einer der Partner schlechte Laune hat, ist die gemeinsame Zeit oft nicht mehr zu retten. Kommt Ihnen das möglicherweise sogar bekannt vor? Haben auch Sie manchmal den Eindruck, die gemeinsame Zeit bestmöglich nutzen zu müssen? Hier ist ein Punkt entscheidend:

**Fernbeziehungs-Tipp 115**

Wenn Sie zusammen sind, ist die Zeit gut genutzt!

Lassen Sie sich die Zeit, beieinander anzukommen, wie im Kapitel „Nähe und Distanz“ beschrieben und setzen Sie sich keinem sexuellen Druck aus. Wenn Sie sich vor der Begegnung im Klaren sind, was Sie sich erwarten und diese Erwartung Ihrem Partner gegenüber kommunizieren, können Sie die Chancen für Missverständnisse und Enttäuschungen minimieren.

**Begrüßungs- und Abschiedsrituale**

Mit einigen Paaren arbeite ich in der Beratung dran, Rituale für die Beziehung zu erarbeiten. Denn Rituale geben Halt und Struktur. In einem früheren Kapitel habe ich Ihnen bereits einige Beispiele für Rituale genannt, die dabei helfen können, auch nach längeren Zeiten der Trennung wieder Nähe zwischen den Partnern aufzubauen. Im besten Fall werden durch solche Rituale bekannte Erinnerungen geweckt. Die Sinne kommen ins Spiel: Bekannte Geräusche, Gerüche oder Berührungen können helfen, sich wieder in Bekanntes hineinzusetzen und sich auf den Partner einzulassen.

**Fernbeziehungs-Tipp 116**

Läuten Sie Ihre gemeinsame Zeit mit einem Begrüßungsritual ein.

**Beispiel:**

Warum also nicht...

- Ein bekanntes Gericht zur Begrüßung kochen?
- Einen Begrüßungssong spielen und den Partner so willkommen heißen?
- Eine bestimmte Berührung zwischen Ihnen und Ihrem Partner entwickeln und gut verankern, beispielsweise eine besondere Art der Umarmung.

All dies kann helfen, Nähe schneller wieder herzustellen und so mehr von der gemeinsamen Zeit zu haben.

**Fernbeziehungs-Tipp 117**

Erleichtern Sie den Abschied durch ein Ritual.

Denn es gibt verschiedene Verabschiedungstypen. Während der eine ganz nach dem Motto „kurz & schmerzlos“ bis wenige Minuten vor dem Abschied keine Miene verzieht, benötigt der andere einen ganzen Tag für seine Verabschiedung. Die Traurigkeit breitet sich schon den Stunden vorher aus und der letzte Tag ist somit meist verschenkt – ein Partner kann die Zeit gar nicht genießen. In solchen Fällen lohnt es sich, ein Abschiedsritual einzuführen:

**Beispiel:**

- Gehen Sie immer die gleiche Runde spazieren, bevor Sie zum Bahnhof fahren oder sich auf die Autofahrt begeben.
- Lesen Sie gemeinsam eine Abschiedsgeschichte.

- *Planen Sie die nächsten Wochen: Erzählen Sie Ihrem Partner, was Sie vorhaben, und legen Sie einen Termin fest, an dem Sie sich wiedersehen.*

Manchmal kann es auch hilfreich sein, den letzten Tag voll-zupacken: Eine große Radtour am Sonntag vor der Abreise oder ein aufwändig gekochtes Mittagessen am letzten Tag. So können Sie möglicherweise für einige Minuten vergessen, dass Sie sich heute noch verabschieden müssen.

Entscheidend für den Einsatz von Ritualen in Partnerschaften ist:

### **Fernbeziehungs-Tipp 118**

Finden Sie Ihre eigenen Rituale.

Möglicherweise haben Sie sogar schon unbewusst ritualisierte Handlungen in Ihre gemeinsame Zeit etabliert?

Wenn Sie sich regelmäßig sehen und den Wunsch haben, einen Alltag trotz der Distanz zu leben, können Rituale helfen.

### **Fernbeziehungs-Tipp 119**

Etablieren Sie Alltags-Rituale, die Ihrer Fernbeziehung Struktur geben.

Diese führen dazu, dass Sie sich stärker als Einheit wahrnehmen und das Gefühl haben, Ihr Leben mit dem Partner zu teilen.

### Beispiel

- *Besuchen Sie einen gemeinsamen Kurs – einen Tanz- oder Kochkurs vielleicht –, der regelmäßig stattfindet.*
- *Verabreden Sie einen regelmäßigen festen Spiele- oder Kochabend, Kinobesuch oder eine sonstige Aktivität mit Freunden.*
- *Planen Sie regelmäßige und ritualisierte Familienbesuche.*
- *Etablieren Sie einen Frühstücksrhythmus oder gemeinsames Kochen in Ihre Beziehung, wenn Sie sich sehen.*
- *Verabreden Sie eine klare Aufgabenverteilung und genaue Zuständigkeitsbereiche in der gemeinsamen Zeit.*

Die Zeit, die Sie miteinander verbringen, wird wahrscheinlich in nächster Zeit nicht mehr werden. Durch Rituale können Sie sich jedoch miteinander verbunden fühlen, auch wenn Sie sich länger nicht gesehen haben. Sie schaffen sich so einen Platz im Leben des Partners, werden unverzichtbar und fühlen sich als Paar gestärkt.

### Auf den Punkt gebracht

Viele Paare stehen bei der Gestaltung der gemeinsamen Zeit – dem knappsten Gut der Fernbeziehung – mächtig unter Druck. Eine gemeinsame Planung noch vor dem eigentlichen Treffen, kann helfen, einen äußeren Rahmen und eine grobe Struktur für die gemeinsame Zeit zu schaffen, in der die Wünsche und Bedürfnisse beider Partner ihren Platz finden. Trotzdem ist es wichtig, Platz für Spontanität zu lassen und nur so viel zu planen, wie für Sie beide nötig ist. Machen Sie sich bewusst,

dass die Zeit wunderbar genutzt ist, wenn Sie beide zusammen sind und verfallen Sie nicht dem sexuellen oder zeitlichen Leistungsdruck. Begrüßungs- und Abschiedsrituale können helfen, den Aufbau von Nähe bei der Begegnung zu beschleunigen und die Traurigkeit beim Abschied heraus zu zögern und Ihnen so mehr gemeinsame, qualitativ hochwertige Zeit verschaffen. Rituale sind außerdem hilfreich dabei, einen gemeinsamen Alltag trotz Distanz zu entwickeln.



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

## Herausforderung 10: Gemeinsame Ziele und Zukunftsplanung

Auch wenn das Modell Fernbeziehung funktionieren kann: Eine Lösung auf lange Sicht ist es für die meisten Paare nicht. In der Regel ist das Ziel auf kurz oder lang, einen gemeinsamen Lebensmittelpunkt zu finden und dort zusammen zu wohnen. Wenn klar wird, dass ein Zusammenzug in nächster Zeit nicht möglich wird, stellt das eine Zerreißprobe für viele Paare dar.

### ber die Zukunft sprechen

War Ihnen bereits, wie so vielen anderen Paaren, klar, dass die Fernbeziehung für Sie keine Dauerlösung ist, als Sie die Liebe auf Distanz eingegangen sind? Kam das Thema „Zukunftsplanung“ bei Ihnen bereits früh in der Beziehung auf den Tisch oder haben Sie die Entfernung akzeptiert und machen sich erst dann Gedanken über die Zukunft, wenn Themen wie Familienplanung, Wohnort- und Jobwechsel anstehen?

#### **Fernbeziehungs-Tipp 120**

■ Entwickeln Sie Ihren individuellen Umgang mit der Zukunftsplanung.

Wenn Sie mit Ihrem Partner gemeinsam beschließen, dass Sie die Zukunft auf sich zulassen kommen möchten und

spontan sehen werden, welche Möglichkeiten sich für Sie und Ihre Beziehung ergeben, ist das vollkommen in Ordnung.

### **Fernbeziehungs-Tipp 121**

- Nicht jede Partnerschaft braucht einen 5-Jahres-Plan.

Oder ein genaues Datum für den Zusammenzug oder generell eine Zukunftsvision. Die Fernbeziehung als aktuellen Status zu leben, nicht weiter darüber hinaus zu planen und alles auf sich zukommen zu lassen, funktioniert nicht besser oder schlechter als jede andere Art der Zukunftsplanung. Wichtig ist, dass Sie sich darüber ausgetauscht haben, dass Sie beide mit diesem Status zufrieden sind.

Einigen Paaren ist es im Gegensatz dazu schon wichtig, zu wissen, wann der Status der Fernbeziehung beendet ist.

### **Fernbeziehungs-Tipp 122**

- Wie die Beziehung zukünftig gestaltet wird, hat in vielen Partnerschaften eine direkte Auswirkung auf den aktuellen Zufriedenheitsgrad.

Sollte das in Ihrer Partnerschaft so sein, ist es an der Zeit, sich mit Ihrem Partner zusammen zu setzen – persönlich oder über Videochat oder Telefon – und sich gegenseitig mitzuteilen, wie Sie sich Ihre gemeinsame Zukunft vorstellen. Folgende Übung kann Ihnen dabei helfen.