

DIE ZAHL DER FERNBEZIEHUNGEN STEIGT WEITER AN



Skypen, das Telefonieren mit Bildübertragung schafft etwas Nähe  
Foto: Imago/Westend61

Stefanie Thyssen (43) betreut in der tz die Fernsehseite



**SIE SAGT**

Viele Frauen stehen auf Ronaldo. Dieser Körper! Diese Kohle! Diese Macht! Dieser Sex-Appeal! Was auch immer. Ich gehöre nicht dazu. Ich finde ihn sogar ziemlich schrecklich. Er ist ein irrer Fußballer, das weiß ich schon. Aber diese Attitüde, die er an den Tag legt und die ihn streckenweise zu einer Karikatur seiner selbst macht, die tört einfach nur ab. Haben Sie das gesehen, wie er sich vor dem – zugegeben fantastischen – Freistoßtor gegen Spanien aufgeplustert hat? Als wäre er ein Gummi-Krokodil, das erst flach wie ne Flunder am Strand liegt und dann mit einem Blasebalg aufgepumpt wird für den großen Spaß im Meer. Zum Fremdschämen peinlich (also Ronaldo, nicht das Krokodil!). Selbstbewusstsein ist attraktiv bei Männern. Sehr sogar. Die „Ich-bin-der-Geilste-von-alle“-Nummer ist es nicht. Mein Sohn (8) sieht das übrigens anders. Ich kann sagen, was ich will (Angeber! Poser! Schmierlappen!). Er und seine Freunde finden Ronaldo mega. Begründung: „Er tut nicht so, als wäre er der Geilste. Mama, er ist der Geilste!“ Was soll man da noch sagen?

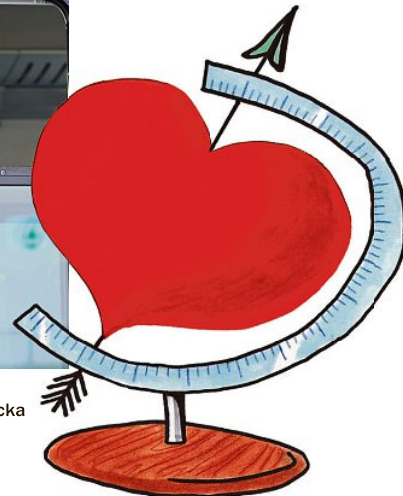
**DISTANZ – wie viel verträgt die LIEBE?**

**A**bschiedstränen auf dem Bahnsteig, Skypen statt Kuschneln, endlose Sehnsucht: „Jeder achte Deutsche führt eine Fernbeziehung, und die Tendenz steigt“, heißt es beim Online-Portal *Farlove*. Die Gründe für eine Liebe auf Distanz sind vielfältig. Manche Paare lernen sich im Internet kennen, bei anderen funkt es im Urlaub. Oft sind auch Jobwechsel für eine räumliche Trennung verantwortlich. Flexibilität wird gefordert – auf Kosten des Privatlebens. Hat Amor auf die Dauer eine Chance, wenn die Pfeile über hunderte Kilometer treffen müssen? Die *tz* hat bei der Münchner Paartherapeutin Ulrike Fuchs nachgefragt.



Nie schön: der Abschied

Foto: Wodicka



**Ronaldo: Sex-Symbol oder Angeber?**

Da gibt es keine zwei Meinungen: Cristiano Ronaldo, Portugals muskelbepackter Superstar, ist der Top-Spieler der WM. Aber wie finden wir das? Da gibt es weit mehr als zwei Meinungen...

Andreas Beez (45), Chefreporter und Fan von Eintracht Frankfurt

**ER SAGT**

Mit Cristiano und mir – das ist Liebe auf den zweiten Blick. Vor ein paar Jahren habe ich ihn noch als hyperaktiven Gockel belächelt. Rein äußerlich ein Prachtexemplar, zugegeben – aber eben ein Gockel, der allenfalls zum Chef auf dem Misthaufen taugt. Doch nach seinem gefühlt tausendsten Volltreffer in wichtigen Spielen ist mir klargeworden: Der schlägt nicht nur mit den Flügeln, der hat wirklich die dicksten Cojones, wie man in seiner spanischen Wahlheimat sagen würde. Heißt frei übersetzt: Der Mann hat den Mut, sich immer wieder selbst unter Druck zu setzen, und die Klasse, dann Höchstleistung abzurufen, wenn es wirklich drauf ankommt. Oder anders ausgedrückt: CR7 ist allzeit bereit – der Grund, warum ihn so viele Männer bewundern. Okay, ein kleines Ego-Problem hat er vielleicht: Ronaldo erwartet, dass man sich bei Regen vor ihm in die Pfütze wirft, damit er keine nassen Füße bekommt. Das wäre vielleicht übertrieben, aber gar nicht mal so un- verdient, oder?



SABINE SCHWINDE

„Es kommt auf die Ressourcen des Paares an“, findet die Expertin. „Manchen tut die Distanz enorm gut, weil die Sehnsucht sie stark verbindet. Andere Paare sind eher der klassische Typ mit Zusammenziehen.“ Soll die Liebe eine dauerhafte Chance haben, dürfe es nicht an gemeinsamen Zielen und Zukunftsvorstellungen mangeln. „Diese stärken die Verbundenheit und das gegenseitige Vertrauen. Es ist sinnvoll, sich als Paar über Hoffnungen, Träume, Sehnsüchte und gemeinsame Zukunftsperspektiven auszutauschen“, rät Ulrike Fuchs.

Dabei muss es nicht unbedingt von Vorteil sein, wenn die Liebenden schon vor der räumlichen Trennung miteinander liiert waren. Natürlich hätten diese Paare einen „Vertrauensvorsprung“ im



Die Paartherapeutin Ulrike Fuchs hat ihre Praxis in Martinsried/Planegg

Vergleich zu Paaren, die sich erst über die Entfernung kennenlernen. „Ihre Beziehung ist bereits gewachsen und sie können einander besser einschätzen. Das kann vor allem bei Themen wie Eifersucht eine wichtige Rolle spielen“, so Fuchs. Auf der anderen Seite seien Frisch-Fern-Verliebte meist offener füreinander.

Ein weiterer Vorteil: „Bei einer Fernbeziehung versuchen Paare, vor allem alltägliche Arbeiten wie Haushalt so zu legen, dass die kostbare Zeit, die sie als Paar haben, frei von diesen Dingen ist. Die Treffen sind reine ‚Paarzeit‘, Zeit für gemeinsame Unternehmungen und schöne Momente. Das fehlt vielen Paaren, die sich im Alltagstrott verlieren“, so Ulrike Fuchs. „Wenn Paare zu mir in die Paarberatung kommen, frage ich

gern mal: ‚Wann hatten Sie als Paar zuletzt eine angenehme Zeit miteinander?‘ Paare mit Fernbeziehung können das oft sehr gut beantworten, nämlich ‚Letztes Wochenende‘.“

Haben Liebende auf Distanz häufiger Beratungsbedarf? Klare Antwort: „Nicht mehr als Paare, die zusammen leben.“ Es seien allerdings andere Fragen, die die Paare umtrieben. Wie geht es mit uns weiter? Wann ziehen wir zusammen und wer zieht dann zu wem? Wer ist für die Beziehung zu beruflichen Veränderungen bereit? „Eine Fernbeziehung führen die wenigsten Menschen, weil sie sich das so wünschen. Wer sich online oder im Urlaub kennen und lieben lernt oder beruflich in eine andere Stadt ziehen muss, hat nicht immer die Wahl. Diese Unfreiwilligkeit macht beide in der Regel etwas unsicher genauso wie die Frage, wie es in Zukunft weiter gehen soll“, erklärt Ulrike Fuchs. Ganz typisch sei auch das Thema Eifersucht.

„Gerade, wenn man sich nicht so oft sehen kann, haben beide Partner ein Leben zwischen den Wochenenden. Der Partner geht allein aus, trifft Freunde ohne Sie und lernt möglicherweise andere Menschen kennen – ohne dass Sie dabei sind. Das benötigt eine ganze Menge Vertrauen und ein gesundes Selbstbewusstsein; sowie die Transparenz beider Partner, denn diese ist vertrauensbildend.“

Wie nahe man einem Menschen ist, lässt sich eben nicht unbedingt in Kilometern messen. Es ist vor allem eine Sache des Herzens.

**MIT DIESEN TIPPS KLAPPT'S**

**► Miteinander reden**

Auch wenn es banal klingen mag: die Basis ist das Miteinander-reden-Können. Telefon und Chat verschlucken sehr viele Informationen wie Körpersprache und Mimik, beim Chatten fehlen sogar Tonlage und Betonung. Kleiner Extra-Tipp: handgeschriebene Postkarten und Briefe sind um einiges romantischer.

**► Wir-Gefühl und Beziehungspflege**

Wir alle pflegen uns täglich – auch eine Fernbeziehung benötigt regelmäßige Pflege. Rituale können zusammenschweißen und das Wir-Gefühl stärken. Fällt Ihnen der Abschied schwer? Vermeiden Sie lange Abschiedsszenen. Stattdessen kultivieren Sie lieber Ihr eigenes Ritual zur Verabschiedung – das hilft und tut gut.

**► Nähe trotz Distanz**

Zeigen Sie Ihrem Partner beispielsweise mit kleinen Liebesbotschaften, dass Sie sich wünschen, einander nah zu sein.

**► Keine Angst vor Streit**

Streit ist völlig normal und sogar gesund. Noch besser ist es, wenn Sie Meinungsverschiedenheiten möglichst schnell klären – bevor Sie sich wieder trennen.

**► Akzeptanz**

Das Paradox besteht darin, dass wir etwas erst verändern können, wenn wir es angenommen und akzeptiert haben. Mit Akzeptanz ist nicht nur das gegenseitige Annehmen gemeint, sondern auch das Annehmen der Situation.