

Fernbeziehungen und Paare im Lockdown

Interview in der Lokalzeit Münsterland

Februar 2021



Der WDR hatte mich im Februar 2021 zu einem Interview in der Lokalzeit Münsterland gebeten. Meine Gedanken zu den Fragen der Autorin, habe ich hier zusammengefasst.

1. Warum ist eine Fernbeziehung so schwierig und warum erst recht unter Corona-Bedingungen?

Viele Paare vergewissern sich am Anfang über Liebeserklärungen und Verabredungen, dass sie zusammengehören. Das ist natürlich auch in einer Fernbeziehung möglich. Wir brauchen aber auch die körperliche Resonanz, um uns verbunden zu fühlen. Mit Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität bestätigen wir einander, dass unsere Beziehung exklusiv ist. Das alles ist in Fernbeziehungen schon mal schwieriger, wenn auch nicht unmöglich. Dazu kommt, dass die Pandemie unser Leben gerade noch weniger planbar macht, als es sonst zu sein scheint. Paare in Fernbeziehungen müssen also ziemlich viel in ihre Liebe investieren, ohne zu wissen, wann die Erlösung eines Wiedersehens kommt. Pläne und Ziele zu haben ist dabei eine wichtige Energiequelle für die Partnerschaft.

2. Stehen Paare in einer Fernbeziehung vor ganz anderen Schwierigkeiten als andere Paare?

Eine glückliche Partnerschaft zu leben (egal ob in der Fernbeziehung, vor Ort, monogam oder offen), ist eine knifflige Aufgabe, weil da zwei unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen: Das Bedürfnis unabhängig zu sein, auf der einen Seite und das Bedürfnis, mich mit dem Anderen zu verbinden, mich fallen lassen zu können, auf der anderen. In der Fernbeziehung muss ich sowieso viel auto-

nomer sein, als es mir lieb ist. Ich kann den Anderen / die Andere meistens nicht um Hilfe bitten. Also ist das Bedürfnis nach Bindung sehr groß, und damit auch der Frust, dass die Verbundenheit nicht so gelebt werden kann, wie sie ersehnt wird. Da ist Kreativität gefragt. Die Art, die ich brauche, um mich verbunden zu fühlen ist nämlich nicht unbedingt die meines Partners oder meiner Partnerin. Wie zeige ich meine Liebe so, dass der/die andere sie versteht?

3. Was können Paare in Fernbeziehungen tun, um die Liebe aufrecht zu halten?

Menschen in Fernbeziehungen müssen viel mehr miteinander sprechen. Trotz Telefon und FaceTime fehlen viele Zeichen (Gestik, Atem, Herzschlag, Körperspannung), die uns ein Gefühl dafür geben, wie es der/dem Anderen wirklich geht. Jeder und jede muss also genauer erzählen, was ihn oder sie beschäftigt, wie sich das Leben oder das Thema genau anfühlt. Und hier kommt auch der Körper, die Sinne und die Sexualität wieder ins Spiel. Sexualität ist ja nicht nur der Geschlechtsakt an sich, sondern alles Erotische und Zärtliche im Miteinander. Erotische Gespräche sind eine schöne Form, sich an gemeinsam Erlebtes zu erinnern oder einander zu erzählen, was man gerne ausprobieren möchte. Das kann ganz klein im Hier und Jetzt sein: „Ich bekomme Herzklopfen, wenn Du mich so anschaut.“ Ich stelle mir gerade vor, wie Du mich in den Nacken küsst - Du bekommst dann immer eine Gänsehaut und das ist für mich dann... Weisst Du noch...“ Und gleichzeitig sollte jede*r dafür sorgen, sich im eigenen realen Leben (mit Freunden, Hobbys, seiner Arbeit etc.) gut zu verankern. Denn wenn ich selber glücklich bin, kann ich auch Glück in meine Fernbeziehung tragen.

4. Welche Tipps gelten auch allgemein für Paare, die im Lockdown Probleme haben?

Im Lockdown fließt alles ineinander. Arbeit, Schule, Freizeit. Da lohnt es sich auf Strukturen zu achten (jetzt bin ich in der Jobrolle z.B.) und für Highlights zu sorgen (jetzt bin ich mit meinem Partner / meiner Partnerin verabredet). Ich frage Paare gerne, was jeder im Moment eigentlich für sich macht. Wenn ich selbst inspiriert bin und mich selbst so glücklich wie möglich mache, wird Paarzeit auch wieder eine attraktive Sache. Dann habe ich Lust auch dort etwas Spannendes zu erzählen und Lust, etwas zu hören und auszuprobieren. Dazu brauchen wir Verabredungen. Exklusive Paarzeit kann heißen, ein Candlelight-Dinner zu veranstalten (und sich dafür aufzubrezeln), sich fürs Home-Kino (mit Popcorn!) zu verabreden, sich mit einem anderen Paar zum Zoomen treffen, den anderen / die andere mit einer Massage zu überraschen. Das müssen beide wollen. Als Investition in ihre Partnerschaft. Auf den Sex bezogen heißt das, sich Zeit für gemeinsame Intimität zu reservieren. Da eignet sich z.B. „Das indiskrete Fragebuch“ von Ulrich Clement oder die App Gottman Card Deck. Und wenn doch alles zu kompliziert und anstrengend wird in dieser verrückten Zeit, hilft vor allem eins: geduldig mit sich und dem Liebingsmenschen zu sein.

Sie möchten mehr zum Thema Partnerschaft lesen? Auf meinem Instagram-Kanal poste ich regelmäßige Gedanken und Impulse für eine lebendige Partnerschaft. Schauen Sie doch mal vorbei unter:



www.instagram.com/mirjamfaust?utm_source=qr