

Fernbeziehung als Chance!

Der Spagat zwischen Arbeitsleben und erfüllender Partnerschaft auf Distanz

Gastbeitrag von Dr. Peter Wendl - Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Fernbeziehung bedeutet oft vermeintliche "Konkurrenz zwischen Firma und Beziehung", da sie ein Leben zwischen Abschiednehmen und Wiedersehen, zwischen Traurigkeit, Sehnsucht, Vorfreude und möglichen Spannungen beim Wiedersehen, aber gleichzeitigem Einsatz im Berufsleben erfordert. Fernbeziehung bedeutet aber auch, das zeigen unsere aktuelle Untersuchungen, eine außergewöhnliche „Trainingssituation“, wesentliche soziale und partnerschaftliche Kompetenzen so zu erlernen, dass Beziehungs- und Arbeitsleben erfüllend vereinbart und erlebt werden können.

Für viele Betroffenen gehen Fernbeziehungen einher mit einem „schlechten Gewissen“ als ständigem Begleiter, den Partner bzw. die Partnerin (und Kinder) sowie aber das Berufsleben gegeneinander abwägen zu sollen. Überwiegend nämlich bleibt ein Partner am gemeinsamen Hauptwohnort, während der andere für die Dauer der Arbeitswoche oder gar für Wochen und Monate aufbricht und entfernt lebt.

Unabhängig davon, ob das Paar von der Fernbeziehung regelmäßig, lang-, kurzfristig oder als „Intermezzo“ betroffen ist: Eine Fernbeziehung zu führen bedeutet in der Spannung von mindestens zwei (auch örtlich meist weit entfernten) unterschiedlichen Lebenswelten zu pendeln. Zwischen Abschied und Wiedersehen ist eine der Herausforderungen, die entfernte Zeit nicht nur zu überbrücken, sondern möglichst so zu gestalten, dass jede der beiden Persönlichkeiten, aber auch die Beziehungsqualität an sich, durch den Turnus von Nähe und Distanz bereichert werden.

Die herausragenden Kompetenzen, die es für das Paar für die glückende Partnerschaft auf Distanz und die Vereinbarkeit mit dem Berufsleben zu erlernen gilt, die (sich verändernde!) **gelingende Kommunikation** (verbal und nonverbal) sowie damit eng verbunden, die **Fähigkeit, gemeinsam Probleme und Konflikte lösen zu lernen** (Kommunikationskompetenz und Problemlösungskompetenz).

Das langfristige Erleben weiterer **zentraler Faktoren** entscheidet darüber, ob die Partnerschaft erfüllend oder belastend erlebt wird:

- Liebe und emotionale Verbundenheit
- starke Intimität bzw. Geborgenheit
- gelingende Kommunikation
- erfüllende Sexualität

Liebe und starke emotionale Verbundenheit müssen unabhängig von der Entfernung wachsen und reifen können. Intimität (Geborgenheit), erfüllende Sexualität und gelingende Kommunikation müssen im Rhythmus von Abschied und Neubeginn durch die räumliche Distanz stets neu mit Leben gefüllt werden. Dabei können diese zentralen Faktoren durch die unterschiedliche Qualität von Entfernung und Nähe bereichert werden. Ohne Distanz und Eigenständigkeit (bei aller Nähe und Gemeinsamkeit) zwischen den Partnern, so zeigen aktuelle Scheidungsstatistiken, ist intensive Nähe zwischen den Partnern auf Dauer deutlich erschwert. Fernbeziehungs-Paare müssen diese wichtigen Säulen der Partnerschaft stets neu gemeinsam gestalten. Dadurch aber „arbeitet“ das Paar intensiv daran, die Partnerschaft zu beleben.

Genau dies ist entscheidend für die Tragfähigkeit jeder Beziehung. Das Fernbeziehungspaar aber erlebt dies hautnah und bekommt das immer wieder existenziell vor Augen geführt. Die Fernbeziehung kann nur erfüllend gelebt werden, wenn es dem Paar gelingt, die zentralen Kompetenzen zu verbessern und den „Zustand“ der Säulen stets neu

„aus-zu-tauschen“, „mit-zu-teilen“ und damit zu beleben. Somit können die Fernbeziehung und die Wochenendbeziehung bei aller Schwierigkeit zum außergewöhnlichen „Trainingslager“ für die langfristige erfüllende Partnerschaft generell werden.

Für Paare, die mit einer „Berufsmobilität“ als ständiger Lebensform konfrontiert sind und damit regelmäßig und immer wieder mit dem Partner bzw. der Partnerin (und Familie) auf Distanz leben müssen (z.B. Wochenendbeziehungen) gilt es andere Bewältigungsstrategien zu entwickeln, als für Paare, die vorübergehend oder einmalig, mit klar abgegrenzten Zeiträumen, eine Partnerschaft auf Distanz über längere Phasen leben (z.B. für die Dauer eines Einsatzes im Ausland).

Fazit:

Fernbeziehungen stellen einerseits eine enorme Belastung für das Beziehungs- und Familienleben dar. Zugleich aber bieten sie bei adäquater Gestaltung, eine herausragende Möglichkeit, Partnerschaft, Familie und Beruf zu vereinbaren, die Beziehungszufriedenheit zu beleben, eigene Wünsche und Vorstellungen zu verwirklichen, die evtl. in der konventionellen, nahen Beziehung so nicht gelebt werden könnten sowie die Chance wesentliche Sozial- und Partnerschaftskompetenzen auszubilden, die für eine hohe Beziehungsstabilität und Zufriedenheit im Beruf langfristig unverzichtbar sind.

Dr. Peter Wendl ist Projektleiter „Mobilität und Partnerschaft“ beim Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

4.550 Anschläge

WorkFamily-Kongress 2006

Dr. Peter Wendl ist einer der Hauptredner des WorkFamily-Kongresses am 22. November 2006 in Frankfurt/Main. Unter dem Motto „Liebe... bitte warten! – Balance zwischen beruflicher Mobilität, Familie und Partnerschaft“ greift das WorkFamily-Institut das Thema der beruflichen Mobilität und deren Folgen für Familie und Partnerschaft auf. Weitere Redner sind Matthias Horx vom Zukunftsinstitut und Joachim E. Lask, Leiter des WorkFamily-Instituts. Der Kongress steht unter der Schirmherrschaft der Bundesministerin Ursula von der Leyen.

Weitere Informationen unter www.workfamily-kongress.de

Fotos von den Referenten können bei Bedarf in druckfähiger Auflösung geliefert werden; ebenso können Interviews vermittelt werden.

Ihre Ansprechpartner:

WorkFamily-Institut – Dipl.-Psych. Joachim Lask
Tel: +49 (0) 6151 5208045
E-Mail: office@workfamily-institut.de

Agentur Zielgenau – Jörg Günther
Tel.: +49 (0) 6151 520 6754
E-Mail: joerg.guenther@agentur-zielgenau.de