



Interview

Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in der Privatklinik St. Radegund und in freier Praxis in Graz und Wien

Welche Charaktereigenschaften sollte man mitbringen, damit Liebe auf Distanz funktioniert?

Bestimmte Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Eigenständigkeit, ein eigener Freundeskreis und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Lust auf Individualismus im Sinn von Selbstentfaltung und der Lust an partnerschaftlichem Zusammensein sind sicher förderlich. Wenn man seine Identität und sein Selbstverständnis nur und ganz allein aus seiner Beziehung bezieht, ist man für eine Fernbeziehung in aller Regel eher ungeeignet.

Wie wichtig sind Rituale in Fernbeziehungen?

Rituale sind etwas Verbindendes, sie geben Sicherheit. Wer kennt das nicht: Sogar im Urlaub finden wir schnell sich einspielende gemeinsame Unternehmungen, die uns Freude bereiten, Halt und Sicherheit geben. Der gemeinsame Spaziergang ist ein Beispiel für zahlreiche gemeinsam kultivierte Rituale, die wie der

Refrain in einem Lied immer wiederkehren. Gerade in Fernbeziehungen können feste Zeiten des Zusammenkommens und der gemeinsamen Qualitätszeit die Beziehung über längere Trennungszeiten hinweg tragen. Fallen solche Rituale aus, kann ein plötzliches Gefühl des Verlassen- und Verlorenseins zumindest bei einem der Partner aufkommen, was zum Ende einer Fernbeziehung beitragen kann.

Wird in Fernbeziehungen häufiger fremdgegangen?

Es kommt immer auf den Wert an, welchen beide Partner ihrer Beziehung zuschreiben, und ob es etwas ist, das sie leichtfertig aufs Spiel setzen würden. Natürlich birgt langes Getrenntsein mehr Potenzial zu Seitensprüngen. Wenn ich aber an vielen Fastfood-Lokalen vorbeikomme, heißt das noch nicht, dass ich nicht so lange weiterschlendern kann, bis ich zu meinem gewohnten Lieblingsitaliener komme, dem ich, bildlich gesprochen, im kulinarischen Sinn die Treue halte.

Streiten Paare, die eine Fernbeziehung führen, weniger?

Aus meiner Praxis weiß ich, dass Fernbeziehungen keine Garantie für weniger Konfliktpotenzial sind. Aber wie man weiß, wird gerade an Wochenenden, im Urlaub und an Feiertagen besonders viel gestritten, das heißt, das Reibungspotenzial in der Beziehung nimmt oftmals rapide zu, wenn man ungewohnt viel zusammen ist und die gewohnte Tagesstruktur einmal wegfällt. Daher: Die Nähe immer wohl dosieren.

Welche Tipps haben Sie für Menschen, die in einer Fernbeziehung leben?

Die gemeinsame Zeit bewusst gestalten. Offen aufeinander zugehen und nicht erschrecken, wenn der auf große räumliche Distanz idealisierte Partner oder die Partnerin seine/ihre menschlichen Seiten zeigt. Normalität ist das Zauberwort. Leichtigkeit und Ungezwungenheit sind die Hauptzutaten jeder gelingenden und glücklichen Liebe.