Liebe über 1000 Kilometer

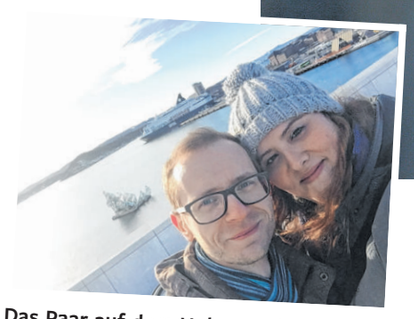
Immer mehr Deutsche leben in Fernbeziehungen. Wie kann das klappen? Ein Beispiel, das Mut macht

Ronny Scherer und Bárbara Sánchez Viveros führen eine Fernbeziehung. FOTO: SERGEJ GLANZE

JULIUS BETSCHKA

Am 9. September 2014 sitzt Bárbara Sánchez Viveros zu Hause vor ihrem Laptop. Es ist gleich 23 Uhr, und sie muss etwas beenden. Ihr bester Freund, Ronny Scherer, ist vor zwei Monaten nach Oslo gezogen. Das ist immerhin in Norwegen und 1030 Kilometer entfernt von ihrer Weddinger Wohnung. Blöd, wenn man merkt, dass man sich verliebt hat, vielleicht seit Langem verliebt ist. Über Skype bricht sie den Kontakt an diesem Abend ab, es geht so nicht weiter. Am nächsten Morgen wacht sie auf, sieht eine Nachricht von Scherer auf ihrem Handybildschirm. Er müsse ihr etwas sagen.

„Was ich nicht wusste, war, dass er mir an diesem Abend erzählen wollte, dass er sich in mich verliebt hat“, sagt Sánchez Viveros heute und muss lachen. Es ist Anfang Februar, 2019, ein Weddinger Café. Die Biologiestudentin, die neben ihrem Studium als Krankenschwester arbeitet, und Scherer, der in Oslo Professor für empirische Bildungsforschung ist, führen seit viereinhalb Jahren eine Fernbeziehung. Oslo, Berlin – über 1000 Kilometer wurde aus Freundschaft Liebe.



Das Paar auf dem Holmenkollen in Oslo – dahinter der Fjord. FOTO: SÁNCHEZ VIVEROS

Rund 1,7 Millionen Paare in Deutschland leben mehr als 100 Kilometer voneinander entfernt und führen damit eine Fernbeziehung; das ergab 2014 eine repräsentative Studie der Online-Partneragentur Parship. Das sind zwölf Prozent der Paare, 2006 waren es nur acht Prozent. Die Zahl steigt also, mittlerweile dürften es noch mehr sein. Bei 72 Prozent ist der Job der Grund – wie bei Sánchez Viveros und Scherer. Wie klappt das, eine glückliche Beziehung über die Distanz zu führen?

Wichtig ist ihnen, den Alltag des anderen zu teilen

„Man muss den anderen an seinem Alltag teilhaben lassen“, sagt Sánchez Viveros. Ihr Partner und sie skypen eigentlich jeden Tag, sehen sich im Videochat, können miteinander sprechen. Sie haben etwas entwickelt, was sie „Arbeits-Skypen“ nennen. Wenn der 33-Jährige im Osloer Büro Studien auswertet, sie für ihr Biologiestudium lernt, sitzen sie beide vor dem Computer und chatten nebenbei. Das ist kein durchgehendes Gespräch, eher das Gefühl, dass der andere da ist. „Wir fragen uns zwischendurch, wie es geht, wie wir vorankommen oder ob wir Mittag essen wollen“, sagt die 35-Jährige. Drei, vier Stunden geht das so, oft länger. Über das Internet sind sie den ganzen Tag verbunden. Einmal im Monat sehen sie sich, oft fliegt Scherer nach Berlin. Besucht seine Eltern oder sie fahren zu gemeinsamen Freunden. Der alte Freundeskreis war sowieso nicht überrascht, als sie allen erzählten, sie wären jetzt ein Paar. „Die wussten das schon viel früher als wir selbst“, sagt Sanchez.

Was so eine Fernbeziehung ausmacht, erklärt die Berliner Paartherapeutin Vera Matt. Sie hat häufig Paare bei sich auf der Couch sitzen, die eine Fernbeziehung führen, und kennt die Herausforderungen. Fernbeziehungen, sagt sie, leben nach ganz eigenen Regeln. „Distanz und Sehnsucht sind bedeutsam“, erklärt Matt. Paare entwickeln ganz eigene Regeln und Rituale – so wie das „Arbeits-Skypen“ von Sánchez Viveros und ihrem Freund. Matt: „Die beiden haben eine Struktur gefunden, die für sie passt, die sie beide erhalten wollen – das ist super.“

Aber jeder handhabe das anders: Manche telefonierten täglich, andere viel weniger. Oft werde das Telefonieren zu einem nervigen Ritual. Das sei eine Gefahr. „Die Frage ist, wie erhält man Nähe aufrecht – welche Rituale werden langweilig und welche bleiben prickelnd?“ Es sei viel Verständnis nötig. Man müsse auch über die Distanz verstehen, wenn der Partner müde vom Job ist und ein vereinbartes Gespräch verschiebt. Ihr Rat: „Diplomatisch und ehrlich sagen, dass man keine Lust zum Telefonieren hat.“

Wie aber hält man eine Beziehung prickelnd, in der man sich nur selten sieht? Sánchez Viveros und Scherer schreiben sich Briefe. Nicht so häufig, vielleicht sechs, sieben im Jahr. Handschriftlich. Da steht drin, was sich viele im Alltag nicht mal eben sagen. Dass man dankbar ist, den anderen zu haben. Liebeserklärungen, klar. Aber auch Banales, Witziges.

Ab und zu führen sie Tagebuch füreinander: Einmal, als Scherer beruflich in Singapur war, hat er ihr ein Reisebuch geschrieben. Als er in Berlin gelandet ist, hat er ihr den Notizblock gegeben. „Das war, als wäre ich dabei gewesen – ich finde das wichtig.“

Natürlich bringt die Entfernung auch Probleme mit sich – manchmal. Wie zum Beispiel streitet man, wenn man sich danach nicht in den Arm nehmen kann? Wie verträgt man sich über Whatsapp? „Per Whatsapp zu streiten, da kann man fast garantieren, dass es eskaliert“, sagt Paartherapeutin Matt. Wenigstens telefonieren sollte man. Letztlich sei das aber eine Temperamentsfrage. „Die Gelassenheit zu warten, bis man sich wieder sieht, hat nicht jeder.“

An ihrer Gelassenheit, sagt Sánchez Viveros, die in Chile geboren wurde, könne sie noch arbeiten. „Ich habe halt auch eine Latina in mir“, sagt sie und lacht. Streite tragen die beiden deshalb immer sofort aus. „Wenn wir uns sehen, sprechen wir aber auch über Sachen, die uns noch länger beschäftigt haben.“ Selbst wenn das schon eine Weile her ist. Das sei wichtig. Manchmal, da umarmen sie sich auch virtuell, also vor dem Bildschirm. „Ich weiß, das klingt bescheuert, aber das hilft in dem Moment.“

Viele Paare haben Angst vor Fernbeziehungen. Hält die Beziehung das aus? Gemeinhin gelten Beziehungen über die Distanz als schwieriger. Viele Paare trennen sich, heißt es oft. Eine Vermutung, die sich wissenschaftlich nicht belegen lässt. Der amerikanische Psychologe Gregory Guldner erforscht das Phänomen Fernbeziehung seit über zehn Jahren. Für sein Buch „Long Distance Relationships“ untersuchte er Paare in Fernbeziehungen und Paare, die beieinanderwohnen. Das Ergebnis: 40 Prozent trennten sich – in beiden Gruppen. Vielleicht sind Fernbeziehungen also anstrengender, schneller auseinander brechen sie nicht. Laut seinen Ergebnissen geben 41 Prozent der Männer, aber nur 28 Prozent der Frauen der Distanz einen Großteil der Schuld.

Sánchez Viveros und Scherer haben viereinhalb Jahre Oslo–Berlin nicht nur überstanden. Bei ihnen hat sich Liebe entwickelt. Sie vertrauen einander komplett. Anders hätten sie die Zeit nicht durchgehalten. „Wir führen eine Luxus-Fernbeziehung“, sagen sie. Was sie meinen: Es gibt keine Zeitverschiebung zwischen Oslo und Berlin. Das vereinfacht die Kommunikation. Und: Beide kannten sich zwar aus Berlin, aber als Freunde. Als Paar haben sie nie etwas anderes als die Liebe aus der Ferne erlebt. „Das macht es einfacher, die Distanz auszuhalten“, glaubt Sánchez Viveros.

Bald wird sich das ändern. Im September 2019 wollen sie heiraten. Fünf Jahre nachdem Sanchez ihre Freundschaft über Skype beenden wollte, nachdem alles hätte ganz anders kommen können. Die Distanz wird bald keine Rolle mehr spielen: Die Hochzeit findet in Berlin statt, in ihrer freien evangelischen Gemeinde in Tegel. Dann werden sie zusammen nach Oslo ziehen. Das erste Mal gemeinsam unter einem Dach. Es wird herausfordernde Momente geben, da ist sich Sánchez Viveros sicher. „Aber ich habe keine Angst zusammenzuziehen – wir freuen uns sehr darauf.“ Umarmen können sie sich dann ganz real, jeden Tag – und nicht nur vor dem Bildschirm.

Alle Serienteile lesen Sie unter: www.morgenpost.de/themen/stadtderliebe

Tipps für Fernbeziehungen

Lebt der Partner weit weg, unternimmt er zwangsläufig viel mit anderen Menschen. Da kann Eifersucht schnell zum Problem werden. Darüber sollte man sprechen, raten Experten. Eine Fernbeziehung funktioniere nur, wenn man sich gegenseitig vertraut.

Außerdem sollte man die Situation akzeptieren. Denn sie lässt sich nicht so einfach ändern. Dass der Partner in einer anderen Stadt lebt, hat einen Grund – etwa weil er dort einen lukrativen Job angenommen hat. Statt die gegenwärtigen Umstände zu bedauern, sollte man gemeinsame Pläne für die Zukunft schmieden. Früh sollte auch geklärt werden, ob man überhaupt einmal zusammenleben will und wenn ja, wann und wer bereit ist, seine Heimat zu verlassen.

Eine Beziehung braucht Nähe. Wem es schwerfällt, Dinge wie „Ich liebe dich“ zu sagen, sollte es üben. Denn seine Gefühle mit einem Kuss oder einer Umarmung zu zeigen, geht oft nicht. In einer Fernbeziehung sind Worte umso wichtiger.

Je weiter auseinander man lebt, umso wertvoller und rarer ist die gemeinsame Zeit. Manchmal kommt es erst nach Wochen oder Monaten zu einem Wiedersehen. Das sollte man dann nicht mit einem streng getakteten Zeitplan überfrachten. Sind die Erwartungen zu hoch, werden sie oft enttäuscht. Stattdessen sollte es darum gehen, Zeit und ein Stück weit Alltag miteinander zu verbringen. Da eine Fernbeziehung außerdem ganz schön ins Geld gehen kann, ist es nur fair, etwa die Kosten für Flug- oder Bahntickets zu teilen. Denn vom Treffen hat nicht nur derjenige etwas, der die Reise auf sich nimmt. **ps**

ERSTKLASSIG IN BERLIN

KULTUR-HIGHLIGHTS 2019
BERLIN • Stage Theater am P. P. • Admiralspalast

ZUSATZ-SHOW! 01.03.19 • 16:30 Uhr
THE BEST MUSIC OF 7 SEASONS!
SPEKTAKULÄRE SCREEN-ANIMATION
GAME OF THRONES
100 Mitwirkende, Solisten, Chor, Orchester!
THE LONDON FESTIVAL SYMPHONICS
Ltg. Steven Ellery
01.03.19 • Fr 20 Uhr • Stage Theater am P. P.

Das karibische Tanz-Musical aus Kuba
HAVANA NIGHTS
HAVANA NIGHTS DANCE COMPANY & CIRCO NATIONAL DE CUBA MIT LIVE-BAND
„Lebensfreude pur!“ (Welt)
04.03.19 • Mo 20 Uhr • Admiralspalast

DAS LÄSTERMAUL DER NATION!
EKEL ALFRED
Kammeroper Köln mit den Episoden Frühjahrsputz & Silberhochzeit
„Alfred Tetzlaff in Hochform!“ (Kölner Express)
05.03.19 • Di 20 Uhr • Stage Theater am P. P.

SCHMITT SINGT JÜRGENS
DIE UDO JÜRGENS SHOW
Martin Schmitt am weißen Flügel & Live-Orchester
16.03.19 • Sa 20 Uhr • Stage Theater am P. P.

Tickets an allen bekannten VVK-Stellen.
Infos: www.highlight-concerts.com
reservix dein ticketportal
Berliner Morgenpost DAS IST BERLIN

Informationen zu Anzeigenmöglichkeiten erhalten Sie unter Telefon 0 30/88 72 77 660, E-Mail: anzeigenservice@morgenpost.de