

# Eine Familie, zwei Wohnungen – geht das gut?



Gabriella

**Kinderlose Paare ohne gemeinsame Wohnung kennt jeder. Aber was, wenn sich Menschen auch als Familie entscheiden, nicht unter einem Dach zu leben? Living Apart Together: Die Bezeichnung steht für Menschen, die eine Partnerschaft mit getrennten Wohnungen führen. Drei Mütter, die dieses Modell leben, erzählen, wie es ihnen damit geht**

TEXT — SARAH ZÖLLNER

„Mir ist es wichtig, dass er kein Gast bei uns ist“

**Gabriella Calabria**, 39, und ihr Mann kommen ursprünglich aus Brasilien und leben inzwischen mit ihrem zweijährigen Sohn in einer deutschen Kleinstadt. Aufgrund eines attraktiven Jobangebots ihres Mannes lebt und arbeitet dieser seit einigen Monaten unter der Woche etwa 1,5 Fahrstunden entfernt. Auch wenn es grundsätzlich möglich wäre zu pendeln, haben Gabriella und ihr Mann sich für den Alltag mit zwei Wohnungen entschieden. Kontakt halten sie via SMS und Video-Call: „Jeden Abend gibt es von Papa für unseren Kleinen einen Gute-Nacht-Anruf“, so Gabriella, „und samstags ist jetzt immer Papa-Zeit. Da ist mein Mann exklusiv für unseren Sohn zuständig, mit Essen kochen und Windeln wechseln. Mir ist es wichtig, dass er kein Gast bei uns ist.“

Aber was ist der Unterschied zwischen Living Apart Together und einer Fernbeziehung? Laut Paartherapeutin Vera Matt die Freiwilligkeit. Während Paare sich für das „Living Apart Together“-Modell bewusst entscheiden, ist dies bei einer Fernbeziehung oft nicht der Fall. Gabriella und ihr Mann fühlen sich, obwohl sie unter der Woche nicht zusammenleben, klar verbunden: „Wir teilen die Verantwortung, sind eine Familie, auch jetzt mit zwei getrennten Wohnungen.“ Ohne tatkräftige Unterstützung ihrer restlichen Familie und der Kita ihres Sohnes könnte Gabriella ihre beruflichen Ziele aber nicht verfolgen. „Wir arbeiten beide in Vollzeit, uns sind unsere Jobs sehr wichtig. Daher machen wir momentan bezüglich des Wohnorts Kompromisse.“ Auf lange Sicht kann sie sich aber vorstellen, wieder in einer Wohnung zu leben. „Wir diskutieren viel, wann der richtige Zeitpunkt dafür wäre. Entweder, wenn ▶

unser Sohn von der Kita in den Kindergarten oder später in die Schule wechselt.“ Eine endgültige Lösung ist das „Living Apart Together“-Modell für die beiden somit nicht. Für den Moment aber der beste Weg, Beruf und Familie zu verbinden.

„Uns in Stressmomenten aus dem Weg gehen zu können, hilft!“

**Anna Schreiber** (Name geändert), Ende 30 und Mutter einer vierjährigen Tochter und eines zwölf Monate alten Babys, ist von dem Modell „Eine Beziehung – zwei Wohnungen“ für den Moment überzeugt: „Bevor wir uns dafür entschieden haben, waren wir als Paar bereits zweimal getrennt. Dabei haben wir allerdings auch gemerkt, wie sehr wir uns lieben und brauchen. Wir haben sehr schnell geheiratet und konnten das Vertrauen zueinander auch durch negative Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit noch nicht ausreichend aufbauen. Die getrennten Wohnungen geben uns die Möglichkeit, uns ohne große Ängste einander anzunähern und dabei in Stressmomenten unseren Rückzugsraum zu haben.“

Paartherapeutin Vera Matt sieht das als einen Vorteil des Modells. Wie eine Untersuchung der Universität Bamberg belege, werde bei Paaren, die in zwei getrennten Wohnungen leben, über die Haushaltsführung und Kindererziehung weniger gestritten. Dafür seien Eifersucht und Fragen der Freizeitgestaltung immer wieder Thema. Wichtig sei es, die eigenen Werte zu klären und sich als Paar darüber auszutauschen. Warum ist es dir so wichtig, dass wir zusammen einkaufen? Warum stört es dich, wenn ich meinen Hobbys nachgehe? Über die eigenen Werte und Bedürfnisse zu sprechen, erzeuge Klarheit und Bewusstheit. Als Anstoß für eine bessere Kommunikation schenkt sie Paaren, die zu ihr in die Beratung kommen, ihre „Froschbox“, eine Pralineschachtel mit Froschmotiv: „In diese Schachtel werfen beide Partner kleine Zettel, auf die sie alles schreiben, was sie im Alltag stört: Du hast mich nicht wie versprochen angerufen, du hast die Tasse nicht in die Spülmaschine geräumt!“ Dann treffe man sich in einem ruhigen Moment, ziehe einen der Zettel und spreche darüber. Das habe etwas Leichtes und Spielerisches, ohne Probleme unter den Teppich zu kehren.

Anna Schreiber sieht die Distanz, die durch die zwei Wohnungen zwischen ihr und ihrem Partner entsteht, als Vorteil: „Wir hatten zuletzt als Familie ein großes Hin und Her, jetzt müssen wir erst einmal zur Ruhe kommen. Als Familie zwei getrennte Wohnungen zu haben und aus dem Abstand heraus aufeinander zugehen zu können, hilft uns sehr dabei.“

„Er darf gern ambulant kommen, aber nicht stationär“

**Katja Hätti**, Ende 30 und Mutter einer elfjährigen Tochter und eines zwölfjährigen Sohnes, schätzt den Freiraum, den zwei getrennte Wohnungen mit sich bringen. „Mein neuer Partner und ich haben zusammen drei Jungs im Teenageralter, und alle sind Alphetierchen. Ein Vorteil unserer Wohnsituation ist einfach, dass jeder genügend Rückzugsraum hat!“ Für sie ist das Zusammenleben in zwei Wohnungen im Moment genau das Richtige. Seit zweieinhalb Jahren lebt sie mit ihrem Freund und dessen Kindern als Patchworkfamilie zusammen, allerdings nicht am selben Ort. Unter der Woche verbringt Katja die meiste Zeit allein mit ihren Kindern, ihr Partner übernachtet lediglich ein- bis zweimal pro Woche bei ihr. Ihre Wohnungen liegen rund 20 Kilometer entfernt voneinander. Alle 14 Tage haben die beiden komplett kinderfrei, da ihre Kinder dann beim jeweils anderen Elternteil sind. Die Urlaube verbringt die Familie jedoch meist zusammen.

Alltägliche Dinge wie das Fernsehprogramm zu bestimmen und einfach mal die Wohnungstür hinter sich schließen zu können – nach einer langjährigen Ehe und mehr als drei Jahren als Alleinerziehende schätzt Katja das an ihrem Alltag mit zwei Wohnungen. „Zudem haben die Söhne meines Partners ihren Vater so am Wochenende auch mal ganz für sich.“ Normalerweise leben sie bei ihrer Mutter, daher ist die Vater-Sohn-Zeit alle 14 Tage etwas Besonderes. Und wie sieht Katjas Partner das Ganze? „Er würde wohl ganz gern mit mir zusammenziehen“, gibt sie zu. „Aber ich sage immer, er darf ambulant kommen, aber nicht stationär.“ Als unverbindlicher oder gar weniger liebevoll empfindet Katja ihre Partnerschaft aufgrund ihres Modells aber nicht. Im Gegenteil: „Da wir uns nicht so häufig sehen, freuen wir uns immer wieder aufeinander, haben uns auch mehr zu erzählen.“ ➤





## „Keinen Bock auf Schema F!“

**Eine Familie, zwei Wohnungen:  
Funktioniert das? Ein Gespräch mit der  
Paartherapeutin Vera Matt**

**ELTERN:** Was für Paare leben das „Living  
Apart Together“-Modell?

Vera Matt: Zu mir kommen meist ziemlich wache und intelligente Menschen, eher zwischen 30 und 40 als Anfang 20. Sie stellen gesellschaftskonforme Formen des Familienlebens infrage und suchen ihren eigenen Weg, Partnerschaft zu leben. Flapsig gesagt, haben sie keinen Bock auf „Schema F“. Stattdessen fragen sie sich: Wer bin ich, wer sind wir und was macht uns aus? Was sind unsere Werte als Paar und wie können wir die gut leben – auch mit Kindern?

**Erleben Sie viele Paare mit Kindern,  
die das Modell leben?**

In meine Beratung kommen sowohl kinderlose Paare als auch Paare mit Kindern. Letztere haben oft ganz einfache Wünsche: mal wieder morgens ungestört ausschlafen oder ihrem Beruf in Ruhe nachgehen zu können. Dann kommt schon mal die Überlegung auf, die Nachbarwohnung anzumieten oder eine Wohnung drei Straßen weiter um Entlastung zu schaffen. Allerdings setzen

nicht viele Paare diese Idee um. Nicht zuletzt ist das Ganze ja auch eine Geldfrage. Paare, die Kinder haben, fragen sich zudem oft: Wie wichtig ist es für die Kinder, dass beide Eltern in einem Bett schlafen oder dass die Familie immer als Einheit auftritt? Ich gebe dann zu bedenken, wie wichtig ihnen als Eltern ein authentisches Leben ist. Da kommen sehr schnell Fragen auf, wie: Wer bin ich, was macht mich glücklich und was brauche ich? Eltern können viel reden, aber was sie ihren Kindern meiner Meinung nach wirklich mitgeben, ist Teilhabe an der Welt und Authentizität.

**Mit welchen Schwierigkeiten wenden sich Paare, die das Modell leben, an Sie als Paartherapeutin, und was raten Sie ihnen?**

Ein großes Thema ist sicher Eifersucht. Dazu kommen gegenseitige Absprachen. Spricht man nicht miteinander und geht davon aus, dass der andere schon mitbekommen wird, was einen beschäftigt, wird es schwierig. Es geht also wirklich darum, regelmäßig und in konstruktiver Weise miteinander zu reden. Wichtig finde ich auch, die eigenen Werte zu klären und sich darüber auszutauschen. Dabei kommt man als Paar oft der Ursache für Konflikte auf die Spur. Warum ist es dir so wichtig, dass wir zusammen einkaufen? Warum stört es dich, wenn ich meinen Hobbys nachgehe? Das erzeugt einfach Klarheit und Bewusstheit wie eine Art Taschenlampe, die man auf die Bedürfnisse und Wünsche beider Partner richtet. Hilf-



reich kann auch sein, wenn beide Partner in Form eines „Zwiegesprächs“ für einen vorher festgelegten Zeitraum frei darüber sprechen können, was sie gerade bewegt.

**Was schätzen Paare am „Living Apart Together“-Modell gegenüber dem klassischen Zusammenleben in einer Wohnung?**  
Paare mit Kindern sind einfach ausgeschlafener. (lacht) Außerdem ist der Alltag insgesamt flexibler und kreativer. Ich denke, wenn man es schafft, gute Absprachen zu finden, bietet das Modell auch für Kinder die Chance, nachzufühlen, was brauche ich gerade? Brauche ich gerade mehr Mama oder mehr Papa – oder keinen von beiden? Was mir auch oft berichtet wird, ist, dass die Zeit miteinander bewusster verbracht wird und die Anziehung länger bestehen bleibt. Allerdings auch die Angst, dass es doch zur Trennung kommt, weil ja oft behauptet wird, dass eine verbindliche Beziehung auf lange Sicht das Zusammenleben in einer Wohnung braucht. Das deckt sich allerdings nicht mit meiner Erfahrung. Die Paare, die zu mir kommen, berichten viel eher, dass sie die Symbiose des Zusammenwohnens nicht wünschen und stattdessen Rückzugsmöglichkeiten haben möchten. Eine Untersuchung der Universität Bamberg stellt die Frage, worüber sich Paare streiten, die in einer oder zwei Wohnungen leben. Da ist bei Paaren, die das „Living Apart Together“-Modell leben, die Freizeitgestaltung ein ganz wichtiges

Thema, bei zusammenlebenden Paaren die Haushaltsführung. Ich finde, das sagt schon viel aus.

**Was sollten Paare beachten, die das „Living Apart Together“-Modell mit Kindern leben?**

Mein Eindruck ist, dass alles, was gut kommuniziert wird und wozu gute Absprachen bestehen, auch die Kinder stärkt. Umgekehrt führen Entscheidungen, die spontan getroffen werden, um zum Beispiel eine Auseinandersetzung zu vermeiden, oft zu Streit. Ohne Selbstreflexion, eine bewusste Kommunikation und immer wieder den Blick auf die eigenen Werte und die des anderen wird das Modell nicht gelingen. Aber wenn zwei Menschen bewusst über ihre Wünsche und Bedürfnisse reden und die des jeweils anderen respektieren, stärkt das auch die gemeinsamen Kinder. Als Paartherapeutin finde ich es wichtig, Mut zu machen. Paare dürfen sich fragen: Was wollen wir eigentlich und was macht uns als Paar glücklich – auch und gerade mit Kindern? Wenn Kinder authentische Eltern haben, die eine authentische Partnerschaft führen, tut ihnen das gut. Egal, was das Umfeld davon hält.

**VERA MATT**

arbeitet seit mehr als 20 Jahren als selbstständige Paartherapeutin. Ihr Ziel ist es, die Kommunikation von Paaren zu verbessern – und dass sie zu einem wertschätzenden Miteinander finden. Sie lebt und arbeitet nahe Berlin: [paartherapeut-in.de](http://paartherapeut-in.de) ●

