

Katja von Eysmond

# „Du, Schatz ...“

## Erfolgreich eine Fernbeziehung führen

### Wie kann es gehen?

Mit einem Nachwort von Peter Wendl



Ellert & Richter Verlag

**eBook**  
Ellert & Richter

**Katja von Eysmond**

**„Du, Schatz ...“**

# **Erfolgreich eine Fernbeziehung führen**

**Wie kann es gehen?**

**Mit einem Nachwort von Peter Wendl**

**Ellert & Richter Verlag**

*Für die wichtigsten Menschen in meinem „Lebenspuzzle“:  
Carla, Hendrik und Eckhard*

*Danke*

*Angelika für Deine großartige Verbundenheit  
Jenny für Deine unglaubliche Begeisterung  
Viola als meine sportliche „Motivationspritze“*

*Besonders danken möchte ich auch meinen Verlegern Marita Ellert-  
Richter und Gerhard Richter, meiner Lektorin Simone Winkens für  
die professionellen Anregungen und die gute Zusammenarbeit  
sowie Dr. Peter Wendl für die fachliche Unterstützung.*

## Vor die Frage gestellt

Sie haben einen Beruf, den Sie lieben? Sie arbeiten mit netten Kollegen und Vorgesetzten zusammen? Sie sind für Ihre Familie oder Ihre zu pflegenden Eltern da? Auf jeden Fall fühlen Sie sich wohl bei dem, was Sie tun, und haben nicht vor, in naher Zukunft etwas zu ändern. Ihre eigenen Kinder sind nicht mehr im Babyalter, aber auch noch nicht aus dem Haus, oder sie sind in jener Phase des Erwachsenwerdens, in der es besonders schwer scheint, sie dazu zu bewegen, sich einem für sie völlig neuen sozialen Umfeld zu öffnen. Einen Ozeandampfer zu manövrieren kommt mir leichter vor, als pubertierende Teenager für einen Auslandsaufenthalt zu begeistern. Nicht zuletzt haben Sie einen Partner, den Sie ohne Frage genauso lieben wie Ihre Kinder und Ihre Arbeit. Ausgerechnet in dieser für Sie zufriedenstellenden Lebensphase bekommt er ein Angebot, ins Ausland oder in eine entfernte Region zu gehen. Was würden Sie jetzt tun? Alles verändern? Oder dem Partner die Chance nehmen, die ihm so wichtig ist?

Genau vor diesen Fragen standen mein Mann Eckhard, unsere Kinder Carla und Hendrik und ich, und wir verbrachten viele Stunden mit Gesprächen zu viert und zu zweit, um uns letztlich für eine Fernbeziehung auf Zeit zu entscheiden. Wir wussten nicht, was auf uns zukommen würde, aber wir ließen uns mit Spannung und Neugier darauf ein. Ich suchte nach Antworten in Büchern, die sich mit dem Thema Fernbeziehung beschäftigten. Das Buch „Gelingende Fern-Beziehung“ von Peter Wendl und das von Christine Koller geschriebene Buch „Liebe auf Distanz“ gaben mir gute Tipps. Für die Entwicklung der Gefühlswelt, welche wesentlichen Regeln wichtig für eine gelingende Fernbeziehung

sind und welche Chancen sich daraus ergeben. Diese Punkte, verbunden mit unseren persönlichen Erlebnissen und Erkenntnissen, habe ich zusammengefasst, um Ihnen die Entscheidung leichter zu machen, sich auch auf eine Fernbeziehung auf Zeit einzulassen, oder um Ihnen zu helfen, sie weiterhin gut zu bestehen. Zum Leben gehören viele Entscheidungen, und je mehr ich darüber weiß und je mehr ich darüber rede, umso leichter fallen diese. „Sprache, Sich-Mitteilen und Sich-Austauschen (Interaktion) bilden die entscheidende Voraussetzung und Möglichkeit, um weiterzukommen, um sich über die Situation klar zu werden und schließlich die Neugestaltung der Lebensveränderung erreichen zu können“, schreibt Peter Wendl. Statistisch gesehen führt jedes achte Paar in Deutschland eine Fernbeziehung – als Wochenend-, Long-Distance- oder Pendlerbeziehung. Ein bisschen von jeder Form traf auf uns zu. Es handelt sich dabei immer um Paare, die in „keiner alltäglichen Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaft“ leben, stellt Christine Koller in ihrem Buch fest. Tendenz steigend. Mobilität wird immer mehr zur Einstellungsvoraussetzung für Arbeitnehmer. Ich stellte mich zusammen mit meinem Mann und den Kindern der Herausforderung „Fernbeziehung auf Zeit“. Mit ganz viel Mut, Zuversicht und dem festen Glauben, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Unsere Familiensituation ist nur ein Beispiel dafür, wie man eine Fernbeziehung leben kann. Meine Erfahrungen, die vielen Tipps und nicht zuletzt die Erkenntnis, dass Sie bei einer Fernbeziehung für sich persönlich nur gewinnen können, sollen Ihnen Mut machen, sich darauf einzulassen. So unterschiedlich auch die Menschen sein mögen, die in einer Fernbeziehung leben, ein Wunsch ist ihnen gemeinsam: dass Individualität und Zusammengehörigkeit sich nicht ausschließen. Wie meinem Mann und mir das gelungen ist, beschreibe ich auf den folgenden Seiten.

In dem Nachwort des Experten Peter Wendl finden Sie fachliche Hilfestellungen zur Bewältigung der Situation, unter anderem verrät er sieben Spielregeln der gelingenden Fernbeziehung.

Ich wünsche Ihnen viele Anregungen beim Lesen!

## **„Du, Schatz, ...“**

Als ich nach einem langen Tag mit Kindern, Job und Haushalt endlich gemütlich auf meinem Sofa lag, sagte mein Mann Eckhard zu mir: „Du, Schatz, die wollen, dass ich nach Amerika gehe.“

Der „Schatz“ bin ich, 43 Jahre alt, selbstständig arbeitende Englischlehrerin und Mutter eines pubertierenden Sohnes und einer vorpubertierenden Tochter. „Die“ ist die Firma, für die mein Mann schon viele Jahre im Marketing arbeitet. Amerika meint genauer den Bundesstaat Arizona, welcher über neuntausend Kilometer von unserer rheinischen Vorstadt entfernt liegt und wo Eckhard schon bald für mehr als ein Jahr arbeiten sollte.

Durch das Studium meines Mannes und meinen früheren Beruf als Flugbegleiterin waren wir es gewohnt, immer wieder zeitweise allein zu leben. Wir hatten damals nur uns und genossen die gemeinsame, aber auch die getrennt voneinander verbrachte Zeit. Anders empfanden wir es dagegen, als Eckhard Mitte der Neunziger für ein Dreivierteljahr in die Schweiz ging. Ich blieb mit Hendrik, unserem damals drei Monate alten Sohn, in Deutschland. Wir lebten eine Wochenendbeziehung und machten unsere Erfahrungen als junge Familie. Überwiegend getrennt zu leben in einer Zeit, in der aus unserer Zweierbeziehung gerade eine kleine Familie wurde, war belastend. Deshalb stand der kommende Auslandsaufenthalt für uns zunächst unter keinem guten Stern. Ich war alles andere als begeistert, als mein Mann diesen folgenschweren Satz aussprach, und musste den Inhalt erst einmal verdauen.

Plötzlich sah ich mich mit wesentlichen Fragen konfrontiert, die unsere Familie gehörig durcheinanderwirbeln sollten:

- Wie sieht es mit dem Gefühlschaos aus, das im Laufe einer langen Trennung immer wieder ausbricht?
- Was passiert, wenn man als Paar und/oder Eltern plötzlich wieder als Single auf Zeit lebt?
- Welche Gefühle, Ängste, Wünsche entwickeln sich daraus?
- Welche Veränderungen kommen auf ein Paar, auf eine Familie zu?
- Wie gehen Kinder damit um, wenn sich die Eltern plötzlich aufteilen und ein Elternteil wiederholt über viele Wochen fehlt?
- Wie kommt der daheim gebliebene Partner mit dem neuen Alltag zurecht?
- Zu welchen Erkenntnissen und persönlichen Entwicklungen gelange ich in einer Fernbeziehung?
- Wie schafft man es nach diesen Erfahrungen, wieder in einer gleichberechtigten und zufriedenen Nahbeziehung zu leben?

Wendl spricht in seinem Buch sogar von einem „Anfangsschock nach Ankündigung“, dazu gehören „grundsätzliche Überlegungen, ob wir die Trennung überstehen können“, die „gedankliche Vorstellung, wie es werden könnte“ und das „Ringen zwischen Ängsten/Befürchtungen bzw. Chancen/ Hoffnungen“. All dies galt es abzuwägen. Solche wichtigen Vorhaben werden in unserer Familie so entschieden, dass wir alle gemeinsam die Vor- und Nachteile besprechen. Ich unterrichte privat Kinder in Englisch und bin mit sehr viel Spaß selbstständig. Unsere Kinder Hendrik und Carla (Ende der Neunziger wurde unsere Tochter geboren) waren von der Vorstellung, die bekannten und lieb gewonnenen Freunde und ihre vertraute Umgebung für einen längeren Zeitraum zu verlassen, eher abgeschreckt. Also, was sollten wir tun?

Einfach mal nicht den Weg gehen, den Vorgesetzte und Kollegen vorschlagen, sondern selbst nach Lösungen für unser eigenes

Lebensmodell suchen. Die meisten Familien sind zusammen für den gesamten Aufenthalt ins Ausland gegangen. Wir glaubten, dass es auch anders gehen könnte, und wollten gemeinsam die gestellte Aufgabe bewältigen. Dafür setzten wir uns alle an den Tisch in unserer Küche und diskutierten sehr gleichberechtigt und lebhaft, wie es wem mit welcher Entscheidung gehen würde. Eckhard wollte gerne das Gesamtpaket, also sich mit uns zusammen der neuen Aufgabe in den USA stellen. Ich wollte meine Selbstständigkeit nicht aufgeben, aber auch ungern für längere Zeit ohne den Vater meiner Kinder leben. Die wiederum hatten ziemlich schnell zu verstehen gegeben, auf gar keinen Fall in ein fernes Land umziehen zu wollen, wo sie doch gerade erst in unser neues Haus umziehen „mussten“. Nachdem jeder seinen Standpunkt geäußert hatte, haben wir uns erst einmal eine Woche Pause genommen und das Thema aus unserem Alltag verbannt.

Meinem Mann und mir war es sehr wichtig, nicht gegen den Willen unserer Kinder zu entscheiden. Eckhard wollte diese berufliche Herausforderung annehmen und ich bei meiner Tätigkeit als Englischlehrerin hier in Deutschland bleiben. Also setzten wir uns ein weiteres Mal an den Küchentisch, um unseren Kindern den Vorschlag zu machen, dass wir uns als Familie „aufteilen“ wollten. Mein Mann würde allein nach Amerika gehen, und die Kinder und ich würden in Deutschland bleiben. Hendrik und Carla machte die Vorstellung traurig, so lange ohne ihren Vater zu sein. Aber die Aussicht, ihn in den Ferien in Amerika besuchen zu können, versöhnte sie mit dieser Aufteilung. Es kamen also fünfzehn spannende Monate auf uns zu, in der wir eine Fernbeziehung auf Zeit als Familie leben würden.

Vor Eckhards Abreise hatten wir fast jeden Abend Gäste, die sich von ihm verabschiedeten. Es ist schön zu wissen, dass wir einige wirklich gute Freunde und unsere Familien haben. Für uns sind dies Menschen, die wir jederzeit um Hilfe bitten und auf die wir uns

verlassen können, die uns Mut machen und Kraft geben. Gerade für mich war das damals sehr wichtig zu wissen, da ich eine Zeit vor mir hatte, in der ich unser Leben in Deutschland würde allein meistern müssen. Das Wissen um diese Freundschaften trug entscheidend dazu bei, den Weg so zu gehen, wie wir es dann taten. Ich weiß inzwischen sehr genau, auf wen ich mich verlassen kann.

Ich freute mich auf diesen neuen Lebensabschnitt, auch wenn mir damals schon klar war, dass es immer wieder Höhen und Tiefen geben würde. Aber ich wusste, was ich konnte und wollte. Vor allem aber wusste ich, dass wir als Team so gut wie alles schaffen konnten.

Auch mein Mann freute sich, die neue Herausforderung anzugehen und gemeinsam mit uns in den Ferien ein Land zu entdecken, das allein landschaftlich schon so viel zu bieten hat.

### **TIPPS:**

**Treffen Sie alle gemeinsam diese Entscheidung und nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür. Das ist ein schöner Anfang, um die Einzigartigkeit Ihrer Nahbeziehung ebenso gut in der Fernbeziehung zu bewahren.**

**Teilen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Nachbarn mit, dass Sie sich über Hilfe freuen würden. Ich bin mir sicher, Sie werden viel Gutes erfahren. Und wenn nicht, ist es vielleicht Zeit für neue Menschen in Ihrem Leben.**

# Langsames Abschiednehmen

Ursprünglich sollte es in den Sommerferien nach Italien gehen, aber wegen des anstehenden Amerikaaufenthalts meines Mannes blieb uns nur noch Zeit für eine Woche Urlaub in Bayern. Der Abschied stand kurz bevor, und so genossen wir diese gemeinsame Zeit intensiv als Paar und Familie. Es wurde gelacht, geredet, geliebt und ein wenig geweint. Carla holte sich noch viele Kuscheleinheiten von ihrem Papa, Hendrik ließ sich Überlebensstipps für die Zeit als zukünftiger Mann im Haus von ihm geben. Mein Mann und ich hielten uns viel im Arm. Eine tiefe Verbundenheit und der feste Glaube daran, das Richtige zu tun, wuchs als kleines Pflänzchen in uns.

Irgendwie befanden wir uns zu dieser Zeit im Niemandsland unserer Gefühlswelt. Wendl beschreibt den Gefühlszustand unmittelbar vor der Abreise so: „Ringeln um Harmonie vor der Abreise, letztlich aber oft besondere Distanziertheit und Unfähigkeit, sich gegenseitig Gefühle zu zeigen (,emotionale Starre‘); oder umgekehrt: intensives Bedürfnis nach Nähe.“ Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass sich bereits Traurigkeit über die bevorstehende Trennung und Unsicherheit über den Verlauf der folgenden Monate als weitere Gefühle in einem selbst melden. Davon wusste ich damals noch nichts, aber die Traurigkeit durfte sich einfach nicht über das Gefühl der Vorfreude stellen. Die Unkenntnis, was die Zukunft bringen würde, gab mir schließlich auch den Mut, diesen Weg überhaupt zu gehen. Und dass manche Gefühle ganz normal in dieser Lebenssituation sein würden, das war in dieser Zeit des Abschiednehmens nicht vorrangig. Wichtig in dieser Phase so unmittelbar vor dem Abschied ist nur eins: diese

kostbaren Tage als Paar und Familie so schön und zufriedenstellend wie möglich für alle zu verbringen. Dabei werden Loslassen und Festhalten besonders auf die Probe gestellt. Je entspannter Sie und auch Ihr Partner mit Ihren positiven, aber auch negativen Stimmungen umgehen, umso leichter fällt Ihnen gerade dieser erste Abschied. Denn eins ist mal sicher: Es ist nicht für die Ewigkeit (auch wenn es sich gerade so anfühlt), es ist nur ein Abschied auf Zeit.

**TIPP:**

**Sie befinden sich im „Ausnahmestand“. Seien Sie gut zu sich und Ihrem Partner.**

## Frage-Antwort-Bogen

Kurz vor der Abreise meines Mannes stellte ich ihm ein paar Fragen, die er neugierig und spontan beantwortete. Denn auch vor Eckhard machte das Gefühlschaos nicht halt. In seinem Kopf kreisten viele Fragen, auf die er die Antworten noch nicht kannte. Er war hin- und hergerissen zwischen der neuen Aufgabe, die sich ihm in einem fremden Land mit einem Leben als Single stellte, und seiner Familie, die er hier irgendwie ein wenig im Stich ließ. Auch wenn ich das nie so empfand, hatte mein Mann in dieser Zeit solche Gedanken mit sich zu klären. Die Unsicherheit, wie alles wird, wenn er nicht da ist, um die Familie zu unterstützen. Eckhard nahm diese Sorgen anfänglich auch mit auf die Reise. Wir wollten uns den Herausforderungen offen und sensibel stellen und würden sicher Lösungen für die kommenden Aufgaben finden, die eine Familie zu stemmen hat, auch über die Distanz von neuntausend Kilometern.

Es ist ganz wichtig, die Ängste und Sorgen des Partners zu kennen, damit auf beiden Seiten Verständnis wachsen kann. Deshalb stellte ich ihm diese Fragen. Vielleicht übernehmen Sie meine Fragen oder Sie formulieren oder ergänzen eigene. Schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen durch den Kopf schwirrt. Es hilft, das Gedachte zu Papier zu bringen, damit es klarer wird.

1. Worauf freust Du Dich am meisten, wenn Du jetzt für fünfzehn Monate in die USA gehst?  
*Sonne, Motorrad, Landschaft*
2. Was macht Dir die größte Angst?

*Die Rückkehr und wie es mit meiner Familie hier klappt, solange ich weg bin*

3. Wen wirst Du am meisten vermissen?

*Katja*

4. Was wirst Du am wenigsten vermissen?

*Meinen lästigen Heuschnupfen*

5. Wie wirst Du Dein allererstes Wochenende in Arizona verbringen?

*Wohnungen anschauen, Umgebung erkunden, Ausstattung besorgen*

6. Nenne ein paar Ziele, die Du Dir in den USA anschauen möchtest.

*Los Angeles, Highway No. 1, San Diego, Las Vegas, Grand Canyon, Rocky Mountains, Mexiko*

7. Wie lange, glaubst Du, hältst Du es am Stück ohne Deine Familie aus?

*Zwei Monate (kann man aushalten, tat uns aber richtig weh, aber das wussten wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht)*

8. Was wünschst Du Dir für den gesamten Aufenthalt aus beruflicher Sicht?

*Viele neue Erfahrungen und Herausforderungen, ohne rund um die Uhr zu arbeiten*

9. Was wünschst Du Dir für den gesamten Aufenthalt aus privater Sicht?

*Dass ich meine Familie häufig sehe, mein Englisch verbessern kann und viel von den USA sehen werde.*

**TIPP:**

**Erstellen Sie Ihren eigenen Fragebogen oder übernehmen Sie meinen.**

## Der Tag X

Und dann war es so weit: Gleich nach dem Frühstück begleiteten die Kinder und ich meinen Mann zum Auto. Mit zwei großen Koffern bepackt, einem entspannten Lächeln auf den Lippen und kleinen Tränen in den Augen verschwand Eckhard ins Taxi. Natürlich nicht, ohne uns alle vorher noch einmal fest in den Armen zu halten. Die Gewissheit, dass er uns nach vier Wochen bereits das erste Mal besuchen würde, ließ den kleinen Anflug von Trauer schnell verschwinden.

„Nun ist er weg.“ Die Worte meines Sohnes ließen mich noch so lange auf der Straße winkend stehen, bis das Auto nicht mehr zu sehen war. Das war schon ein komisches Gefühl. Wie würde es jetzt werden ohne ihn? Wie würde ich diese Zeit schaffen? Wie fühlte Eckhard sich dabei? Gleichzeitig war ich froh, dass der Abreisetag da war, dass es jetzt endlich losging. Denn von nun an konnten wir rückwärts zählen. Bis zu Eckhards endgültiger Rückkehr waren es vierhundertdreundsiebzig Tage. Damit die Kinder einen Anhaltspunkt hatten, wie lang diese Zeitspanne ist, befestigte ich zwei Maßbänder aneinander. Ich schnitt alles ab, was nach 473 kam, und hängte das Übrige über meine Pinnwand in der Küche. Ein Zentimeter auf dem Maßband stand für einen Tag. Und so schnitten wir jeden Tag während der fünfzehn Monate einen Zentimeter ab. Dieses rote, fast fünf Meter lange Band würde schrumpfen über die Zeit. Es würde kleiner werden bis zum Tag der Rückkehr. Ich hingegen würde wachsen und größer werden. Dessen war ich mir in diesem Moment des Abschieds sicher und vergaß darüber jeglichen Zweifel.

**TIPP:**

**Positionieren Sie gut sichtbar ein Maßband (einen Wochen- oder Monatsplan, eine Zahlenleiste oder Ähnliches) als Symbol für die Zeitspanne.**

## Tag 5 in der Fernbeziehung

Wir waren erst fünf Tage ohne Eckhard, da brach auch schon die Technikflut über mich herein. Ich musste Handys einstellen und zum Laufen bringen, MP3-Player sollten synchronisiert und Texte gescannt werden. Ich aber hatte keinen blassen Schimmer mehr, wie das ging. Auch standen wir eines Nachmittags plötzlich im Dunkeln, weil sich die elektronischen Rollläden zur völlig verkehrten Zeit schlossen. Ein Stromausfall während unseres ersten längeren Telefonats mit Eckhard brachte das Telefon in der Küche ganz zum Schweigen. Bei unserem ersten Gespräch wollte ich nur über nette Dinge mit meinem Mann sprechen, stattdessen wurden mir einmal quer über den Atlantik hilfreiche Tipps gegeben. Obendrein ließ Eckhard noch die Bemerkung fallen, dass ich jetzt mal sehe, wie es ohne ihn sei. Dass das nicht einfach sein würde, war mir klar. Dass ich hin und wieder verzweifeln würde, hatte ich auch befürchtet. Aber dass mir bereits nach nur fünf Tagen alles so auf die Nerven ging, zeigte mir, dass es grundsätzlich etwas zu ändern galt. Deshalb gelangte ich in diesem Chaos schnell zu der Erkenntnis, dass hier dringend Selbstständigkeit geboten war. Wendl spricht in seinem Buch von „emotionaler Verlorenheit“ in der ersten Zeit nach der Abreise, und so fühlte ich mich damals auch. „Gefühle der Verlorenheit, des Alleinseins und der Überforderung sind oft die Folge“, beschreibt Wendl die Situation für den daheim gebliebenen Partner, der die bisher zusammen gestaltete Lebenswelt nun alleine organisieren und realisieren muss.

Ich traf eine wichtige Entscheidung, nämlich dass sich meine Kinder ab sofort selbst mit ihrem „Kram“ vertraut machen sollten.

Ich dagegen würde mir jetzt mehr zutrauen und mehr ausprobieren. Unsere Kinder „flogen“ schon seit Jahren wie die Trapezflieger im Zirkus, geschützt durch das doppelte Netz ihrer Eltern. Alle Bereiche, die sie an Grenzen stoßen ließen, wurden von meinem Mann und mir bestens abgedeckt. Bis dahin war mir das nie so aufgefallen, da die Kinder mir immer nur Fragen stellten, wenn es um meinen Bereich wie Schule oder Freizeit, Sorgen oder Freunde ging. Eckhard hingegen fing den Rest auf, alles was mit Technik (Computer, Handy etc.) oder „mir ist langweilig“ zu tun hatte. Jetzt sollte ich alle Parts übernehmen, aber das konnte und wollte ich nicht. Ich fand, unsere Kinder waren inzwischen alt genug, Verantwortung für ihren Alltag und die damit verbundenen Pflichten zu übernehmen, und ich war erstaunlich schnell bereit, sie unter ihrer schützenden Käseglocke hervorzulassen. Denn wenn es bei diesem Tempo der letzten fünf Tage blieb, würde ich nicht mal die nächsten drei Monate schaffen, geschweige denn die kommenden fünfzehn.

Deshalb brauchten wir einen neuen Plan: Loslassen, aushalten und auflaufen lassen war von nun an die Devise. Ich wollte dieses Fernbeziehungsabenteuer ausschließlich positiv sehen. Wir würden uns in vielen Bereichen ändern müssen, um uns alle weiterentwickeln zu können. Das betraf nicht nur Eckhard, sondern auch uns drei. Die Komfortzone zu verlassen, fiel uns allen schwer, Eckhard in Amerika mit all den neuen Aufgaben, die er dort allein schaffen musste, und uns dreien hier. Aber wir waren und sind alle noch fit und flexibel genug, das Ruder herumzureißen. Und genau das taten wir. Wir änderten den Kurs, gingen aber weiterhin in dieselbe Richtung.

### **TIPP:**

**Lassen Sie sich Aufgaben zeigen, die bis dahin ausschließlich der abreisende Partner erledigt hat (Technik,**