

UND DANN KAMST DU....

Urlaubsiebe, Fernes Glück

Das wohl schönste Mitbringsel aus den Ferien ist eine Urlaubsiebe. Doch zurück im Alltag stellt eine Fernbeziehung das junge Glück auf die Probe. Wir sagen Ihnen, wie die Liebe auf die Distanz gelingt.

Die Füße im Sand, die Sonne im Gesicht und den Wind im Haar: Da fällt das Verliebten leicht. Es ist Urlaub und da gehört ein wenig Flirten dazu, die Südländer haben schönere Augen, schönere Haare und schönere Komplimente als die, die man von zuhause kennt. Und schon ist es passiert, man ist verliebt... Wenn nach ein paar unvergesslichen Tagen nicht alles vorbei sein soll, ist eine Fernbeziehung meist die einzige Lösung für die Liebe.



20 - 30 % aller Distanzpaare lernen sich im Urlaub kennen. Zurück in der gewohnten Umgebung muss die junge Beziehung zunächst ihre Alltagstauglichkeit beweisen. Stammen die Partner aus verschiedenen Kulturen, kommt das noch erschwerend dazu.

Das Thema „Gigolos“, das in Verbindung mit der Türkei oft aufkommt, wenn man zuhause von seiner Liebe berichtet, steht auf einem ganz anderen Blatt. Damit beschäftigen sich unzählige Internetseiten - dass hier alles grundsätzlich in Bausch und Boden verdammt wird, macht die Einschätzung, ob man nun an einen „Gigolo“ geraten ist oder nicht, auch nicht leichter...

Happy End in Alanya oder in Berlin...

Das Internet täuscht darüber hinweg: vielen gelingt es doch. Das sind diejenigen, die nicht in einschlägigen Foren schreiben, weil ihr „ganz normaler Alltag“ ohne Kulturkampf und Betrug auch viel zu langweilig ist... Jahre später sind viele immer noch

ein Paar. Trotz vielen Tausend Kilometern und vielen Monaten Sehnsucht, die am Anfang der Beziehung zwischen ihnen lagen. Eine Fernbeziehung bedeutet viel Arbeit, aber wenn die Gefühle stimmen, lohnt es sich in jedem Fall diese zu investieren.

Auch wenn es in der ersten Verliebtheit grotesk anmutet, sollte man sich und den Partner gründlich betrachten. Gerade in fremden Ländern ist die gänzlich andere Erziehung, Kultur, aber auch der unterschiedliche gesellschaftliche Hintergrund eine Sollbruchstelle, die die Chancen für ein Happy End nicht gerade steigert.

So gut wie alle deutsch-türkischen Paare, bei denen es funktioniert, weisen einen nahezu gleichen gesellschaftlichen Status, Bildungsstand, gute Sprachkenntnisse und oft auch einen ähnlichen finanziellen Hintergrund auf - und oft sind es besonders starke Charaktere, die mit Liebe und Toleranz die kulturellen Unterschiede überwinden.

Ein Paar, zwei Städte

Er in Alanya, Side, Istanbul oder wo auch immer, sie in Berlin, München, Düsseldorf oder umgekehrt. Rund jede zehnte Partnerschaft in Deutschland ist eine Fernbeziehung. Sie ist Chance und Risiko zugleich. Jene, die es probiert haben, wissen: Jedes Treffen heißt, sich „neu verlieben“; Beziehungsmüdigkeit und Alltagstrott kommen gar nicht erst auf.

Auf der anderen Seite stehen, Sehnsucht, Einsamkeit und die Angst, den anderen im Alltagstrott zu verlieren

Nichts für schwache Nerven

Eine Fernbeziehung ist so ziemlich das schwerste, was ein Paar bewältigen muss. Nähe herstellen, eine gute Kommunikation, die Verantwortung für das eigene Glück übernehmen und keine zu hohen Erwartungen an den Partner stellen - alles Dinge, die eine Beziehung stärken.

Die Grundvoraussetzung für jede Fernbeziehung ist Vertrauen. Um dieses herzustellen bzw. zu wahren, sollen Liebespendler zwei Regeln beachten: Viel miteinander reden und ausführliche E-Mails oder Briefe schreiben, damit man die Entwicklun-

gen des anderen in der Ferne verfolgen kann.

Außerdem sollte man die Zeit allein nicht als Strafe ansehen, sondern sie positiv nutzen für den Job, Freunde oder Hobbys. Dennoch fürchtet jeder Zweite, dass eine Fernbeziehung den Seitensprung fördert. Zu Unrecht: Partner aus Distanzbeziehungen gehen laut einer Studie sogar weit weniger fremd. (40 Prozent im Vergleich zu 60 Prozent bei fix zusammenlebenden Paaren).

Eine Fernbeziehung dauert im Durchschnitt zwei Jahre. Danach wird entweder ein gemeinsamer Wohnsitz bezogen - oder das Paar trennt sich.

Man muss sich von Anfang an darüber im klaren sein, dass die Beziehung entweder mit der Auswanderung eines Partners in das Land des anderen - oder ganz endet. Mit einem Ziel vor Augen lässt es sich besser durchhalten.

Ich spreche aus eigener Erfahrung: 6 Jahre pendelte ich zwischen Deutschland und der Türkei - der Liebe wegen. Mit allen Vor- und Nachteilen, Zweifeln, Ängsten und Vorurteilen. Das Durchhalten hat sich gelohnt. Seit 7

Jahren lebe ich mit meiner „ehemaligen“ Urlaubsiebe in Alanya.

Ein paar Tipps

Realistisch bleiben

Zwischen Ihnen und Ihrer „grossen Liebe“ gibt es erhebliche Sprachprobleme, sehr große Altersunterschiede oder Ihr Partner ist finanziell wesentlich schlechter gestellt? Vergessen Sie's oder seien Sie doppelt wachsam. Hier ist die Gefahr, benutzt zu werden, besonders groß!

Stress reduzieren

Eine Fernbeziehung ist für beide anstrengend - also schauen Sie nicht nur auf die eigenen Belastungen. Je besser Sie sich gegenseitig dabei unterstützen, Stress abzubauen, desto stabiler ist die Beziehung.

Termine einhalten

Verabredete Treffen sind verbindlich. Lässt man sie öfter ohne triftigen Grund ausfallen, wird die Beziehung zur Nebensache.

Im Gespräch bleiben

Stellen Sie dem Partner Fragen, und erzählen Sie viel über sich selbst, sonst wird man sich fremd.

Zuneigung zeigen

Egal wie groß die Liebe ist - vergessen Sie nicht, das dem Partner immer wieder mit liebevollen Worten und Gesten



zu beweisen. In der Ferne fühlt man sich schnell einsam und vernachlässigt. Gemeinsame Rituale stärken das Wir-Gefühl und schenken Sicherheit.

Erwartungen bremsen

Stellen Sie nicht zu hohe Erwartungen an die gemeinsame Zeit, sonst entgehen Ihnen viele schöne Momente.

Konstruktiv streiten

Beim Streiten geht es nicht darum, wer Schuld oder wer Recht hat. Bleibt jeder stur bei seinem Standpunkt, gehen am Ende zwei Verlierer vom Platz. Gehen Sie daher lieber auf Kompromissuche und streben Sie eine Lösung an, die Sie beide zufrieden stellt.

Probleme lösen

Jede Stunde zählt. Trotzdem sollten Sie Konflikte nicht unter den Teppich kehren. Was nicht erledigt wird, arbeitet im Stillen weiter und wächst zum echten Problem heran.

Gutes erkennen

Auch wenn Sie in einsamen Stunden Wut und Zweifel packen: Unterstellen Sie Ihrem Partner immer Gutes und erkennen Sie an, was er alles für Sie tut. Sagen Sie ruhig öfter mal „Danke“!

Aktiv werden

Sitzen Sie nicht alleine zu Hause und blasen Sie Trübsal, sondern unternehmen Sie etwas gegen den Solo-Blues. Auch der Beziehung tut es gut, wenn Sie ein ausgefülltes Leben haben, obwohl der andere nicht da ist. Pflegen Sie alte Freundschaften und Interessen und seien Sie offen für Neues.

Zueinander stehen

Stress, Streit und allen Fernbeziehungs-Problemen zum Trotz: Verlieren Sie niemals den Glauben an die Beziehung! Auch wenn alle anderen davon überzeugt sind, dass es nicht funktionieren wird: wenn sie ihnen allzu leicht Glauben schenken, werden sie recht haben...

Martina Yaman

Regen Regen
Taxi in der Nacht.
auf der Straße schwimmen Lichter.
Nasse Autos
nasse Häuser
nasse Stadt.
Verwuschene Gesichter.
Hab' noch Sand und Meersalz
in den Haaren
und bin auf einmal hier.
ich will nach Hause
in den Sommer
ich will zurück
zurück zu dir
Klaus Lage