

# 7 Tipps für Fernbeziehungspaare

Von: Joachim E. Lask & Bettina D. Weidenbach  
WorkFamily-Institut

## 1. Stehe zu Deiner Partnerschaft

- *Lieben Sie Ihren Partner, dann stellt sich auch die Liebe ein. Sich einander lieben ist Arbeit!*
- *Geben Sie Ihrem Partner Sicherheit, in dem Sie Treue leben und sich diese immer wieder neu zusagen.*
- *Zeigen Sie Ihrem Partner, dass Sie ihn gern haben. Benutzen Sie dazu Worte und Symbole, wie z.B. kleine Aufmerksamkeiten.*
- *Seien Sie verbindlich, halten Sie Ihre Zusagen ein, denn das schafft Vertrauen und Sicherheit für beide Partner.*

## 2. Sorge für positive Zeit - kurz und gut!

- *Die beste Beziehungspflege geschieht durch kurze, dafür häufige Begegnungen via Telefon, SMS, Chat oder E-Mail.*
- *Rufen Sie regelmäßig Zuhause an, denn das schafft Sicherheit, Vertrauen und Verbundenheit.*
- *Lassen Sie sich gegenseitig an Ihrem Alltag teilnehmen. Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude verbindet Sie miteinander.*
- *Schreiben Sie Liebesbriefe und Liebes-E-Mails, das geschriebene Wort gibt viel, denn es ist ein Dokument Ihrer Liebe, das bei Bedarf immer wieder gelesen werden kann.*

## 3. Entwickeln Sie Ihre unverwechselbare Paaridentität

- *Entwickeln Sie für Begrüßungs- und Abschiedssituationen Rituale. Rituale geben das Gefühl von Verlässlichkeit und Sicherheit.*
- *Finden Sie gemeinsame Themen, die Sie auch in der Zeit der Trennung miteinander verbinden. Sprechen Sie regelmäßig über diese verbindenden Themen miteinander.*

## 4. Risiken und Nebenwirkungen erkennen und beheben

- *Nutzen Sie Ihre Erfahrungen, indem Sie aus Fehlern lernen. Bereiten Sie sich auf Risikosituationen vor.*
- *Üben Sie, Konflikte am Telefon zu lösen. Leisten Sie sich ggf. hierzu einen Coach oder besuchen Sie ein Seminar für Paare in der Fernbeziehung. So haben Sie am Wochenende mehr gemeinsame positive Zeit.*
- *Bereiten Sie das Wochenende vor, indem Sie über Ihre Erwartungen sprechen.*
- *Lesen Sie sich gemeinsam ein Buch über Fernbeziehung vor.*
- *Bleiben Sie realistisch in Ihren Erwartungen. Schätzen Sie die Zeit, die Sie miteinander haben, realistisch ein. Nutzen Sie Ihre Erfahrungen, in dem, was wirklich möglich ist.*

## **5. Achte auf dich selbst**

- *Üben Sie, mit sich selbst zufrieden zu sein. Nur wer sich selbst mag, sich immer wieder bewusst selbst pflegt, kann den anderen lieben, in die Partnerschaft investieren und dann auch gemeinsam wachsen.*
- *Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst.*

## **Speziell für Eltern**

### **6. Sichere Premiumzeit für Kinder einrichten!**

- *Befragt man Kinder, was sie von ihren berufstätigen Eltern wünschen, dann ist es nicht „mehr Zeit“ sondern „mehr Qualität“ in den Begegnungen mit den Eltern. Beziehung fördern gelingt eher durch häufige, dafür kurze Begegnungen, statt seltene und lange Zeiten mit dem Kind. Also: häufig, kurz und gut.*
- *Sorgen Sie an jedem Tag für kurze positive Beziehungszeiten, z.B. durch kurze Telefonate, SMS, E-Mails mit Bildchen oder Chat. Nutzen Sie Ihren Partner/ Ihre Partnerin als „Postboten“. Schreiben Sie Ihren Kindern Karten oder Briefchen, die Ihr Partner dann Tag für Tag weiter gibt.*
- *Erzählen Sie Ihren Kindern von sich und Ihrem Leben außerhalb der Familie.*
- *Interessieren Sie sich für die Lebenswelt Ihrer Kinder. Bevor Sie von Zuhause wegfahren, gehen Sie in das Zimmer Ihres Kindes und schreiben Sie sich auf, mit was es sich gerade beschäftigt.*
- *Machen Sie sich nach den Telefonaten kurze Notizen, damit Sie beim nächsten Telefonat wieder am Thema anknüpfen können.*

### **7. Am Erziehungsalltag dranbleiben**

- *Sprechen Sie mit dem Vater/ Mutter über den Erziehungsalltag. Freuen Sie sich mit Ihrem Partner über gelungene Erziehungssituationen und leiden Sie mit, wenn das Erziehungsgeschäft mal wieder nur stressig und mühsam ist.*
- *Überlegen Sie gemeinsam Erziehungsziele und Erziehungsstrategien und unterstützen Sie Ihren Partner bei der Bewältigung des Erziehungsalltages.*
- *Damit behaupten Sie Ihre Elternrolle in der Familie und werden nicht zum Wochenend-Papa/zur Wochend-Mama. Vorteil für das Kind: es kann Kind bleiben und muss nicht Ersatzpapa oder Ersatzmama werden.*

#### **Literaturempfehlung:**

- *„Gelingende Fern-Beziehung“ Herder-Verlag ISBN 3-451-20896-2*
- *„PEP4Kids Das Positive Erziehungs Programm für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12“ Brunnenverlag ISBN 3-7655-6453-2*

Buchbestellung über [www.wf-verlag.de](http://www.wf-verlag.de)

© copyright by WorkFamily-Institut, 2006