



## BESSER LEBEN

## Wie eine Fernbeziehung funktionieren kann

Wir haben die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel gefragt, wie man trotz räumlicher Distanz miteinander verbunden bleibt und das Vertrauen in der Partnerschaft erhalten kann

Interview / Anne Feldkamp

19. Juni 2025, 06:00

🔖 Später lesen



Jede Beziehung profitiert von liebevollen Erinnerungen. Auch in Fernbeziehungen ließen sich Reminder übermitteln, dass man füreinander da sei, sagen die Psychotherapeuten Sabine und Roland Bösel.

Getty Images/iStockphoto

Sabine und Roland Bösel wissen, wovon sie sprechen. Die beiden Psychotherapeuten haben in den vergangenen drei Jahrzehnten mit mehreren Tausend Paaren gearbeitet – und sie sind seit fast fünfzig Jahren selbst ein Paar. Wir haben uns mit ihnen über die Schwierigkeiten, aber auch die Vorteile einer Fernbeziehung ausgetauscht.

**STANDARD:** Welche Herausforderungen sind speziell mit einer Fernbeziehung verbunden?

**Sabine Bösel:** Uns kommt durch die Distanz einer Fernbeziehung die Unmittelbarkeit abhanden. Wenn uns im Alltag etwas akut emotional berührt, etwa aufregt, freut, frustriert, wenn etwas vorgefallen ist und es uns ängstigt, vermissen wir die Möglichkeit, uns direkt oder spätestens am Abend, wenn üblicherweise beide zu Hause sind, dem Partner, der Partnerin mitzuteilen. Dem Wunsch, sich mitzuteilen, sind Grenzen gesetzt. Wir müssen den Partner, die Partnerin erst einmal anrufen, erreichen – uns fehlt auch der Augenkontakt zueinander. Bedauerlicherweise lässt sich dieser auf Distanz nicht herstellen, selbst wenn beide während eines Video-Telefonats in die Kamera schauen.

**Roland Bösel:** Ein weiterer Aspekt der Unmittelbarkeit, die in Fernbeziehungen fehlt, ist natürlich der physische. Wir möchten einander körperlich nahe sein, vielleicht in den Arm genommen werden. Wir mögen das Gefühl von "Es ist jemand da". Wir sind eben eindeutig soziale und körperliche Wesen.

**STANDARD:** Was kann ich gegen das Vermissen des oder der anderen tun?

**Roland Bösel:** Einander zu vermissen spielt in Fernbeziehungen immer eine Rolle. Jede Beziehung profitiert von liebevollen Erinnerungen daran, dass man sie hat. Auch in Fernbeziehungen lassen sich solche Reminder übermitteln. Heute geschieht das ohnehin häufig über Messenger-Dienste wie Whatsapp. Nachrichten, die ein "Ich vermiss dich" vielleicht enthalten, aber auch darüber hinausgehen oder sich darüber hinaus auf anderes fokussieren, helfen, die Verbindung zueinander bewusst zu spüren. In Kontakt zu sein hilft uns wahrzunehmen, dass die Beziehung zwar da ist, nur gerade auf einer anderen Ebene stattfindet.

**Sabine Bösel:** Das Gefühl des Vermissens zu kennen birgt auch einen Vorteil. Paare, die diese Empfindung erleben, wissen die gemeinsame Zeit oft mehr zu schätzen und intensiver zu leben.

**STANDARD:** Wie bleibt man miteinander verbunden?

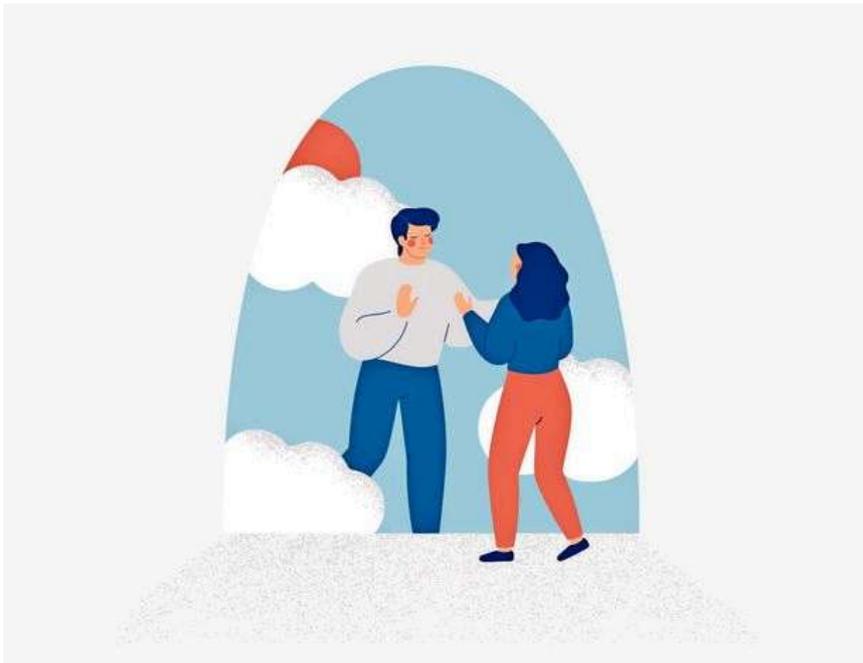
**Sabine Bösel:** Die Verbindung kann in einer Fernbeziehung auf viele Arten gehalten werden. Es hilft, sich über Vorlieben, was Kommunikationsmedien und -zeiten betrifft, abzustimmen und dabei etwas kreativ zu sein. Manche Paare einigen sich darauf, immer in der Früh zu telefonieren, schon um die Stimme des oder der anderen zu hören. Man kann sich über Zeiten der Erreichbarkeit abstimmen oder einander Sprachnachrichten aufnehmen, wann immer etwas Wichtiges passiert oder man sich mitteilen möchte.

**Roland Bösel:** Wir kennen das sogar im Freundeskreis. Wir haben Freunde in Norddeutschland, die sich für uns näher anfühlen als manche hier in Wien, weil wir die Gewohnheit etabliert haben, einander Sprachnachrichten aufzunehmen. Auch durchaus mal längere, die zu hören dann natürlich ein bisschen mehr Zeit und Ruhe auf der jeweiligen Empfängerseite erfordert.

**STANDARD:** Wie schaffe ich mit modernen Kommunikationsmitteln Nähe?

**Sabine Bösel:** Die meisten Paare sind heute darin recht versiert. Wer einander sehen will, trifft sich über Zoom, Facetime oder Ähnliches. Aber Nähe kann auch durch gefühlte gemeinsame Erlebnisse entstehen. Mit Fotos und Text- oder Sprachnachrichten kann man miteinander auch auf Distanz Erlebnisse teilen oder den Partner, die Partnerin beispielsweise virtuell zum Einkaufen mitnehmen – gemeinsame Kaufentscheidungen inklusive.

**Roland Bösel:** Wichtig ist, sich zumindest bei vereinbarten Gesprächen oder Onlinetreffen ganz und gar auf den Austausch mit dem Partner, der Partnerin zu konzentrieren. Dieses "So-halb-bei-der-Sache-Sein" stört die Qualität des Kontakts. Das ist übrigens eine Gefahr, die auch in Beziehungen mit gemeinsamem Wohnsitz lauert. In Fernbeziehungen ist es allerdings noch wichtiger, sich einander in der virtuellen gemeinsamen Zeit oder während der Telefonate auch wirklich zu widmen.



Roland und Sabine Bösel sagen: "Die Distanz oder räumliche Nähe in einer Beziehung beeinflussen das Vertrauen nicht direkt."

Getty Images

**STANDARD:** Wie Sorge ich dafür, dass das Vertrauen in der Partnerschaft bestehen bleibt?

**Sabine Bösel:** Die Distanz oder räumliche Nähe in einer Beziehung beeinflussen das Vertrauen nicht direkt. Vertrauen entsteht durch die Intensität des Miteinanders, durch gemeinsame Erfahrungen, vielleicht auch durch das gemeinsame Meistern von Herausforderungen. Wir können auch jede Nacht gemeinsam im Bett liegen und unter fehlendem Vertrauen leiden. In einer Fernbeziehung ist es sicher vertrauensfördernd, Wichtiges zeitnah zu erfahren und vom Partner, von der Partnerin informiert und eingebunden zu werden. Wer sich darauf verlassen kann, braucht nicht ständig zu kommunizieren.

**Roland Bösel:** Vertrauen zu können hat oft viel mit Vorerfahrungen zu tun. Wir tun gut daran, uns selbst zu fragen, was von dem, was wir mit früheren Partnerinnen oder Partnern erlebt haben, uns dabei beeinflusst. Oder welche Einflussfaktoren vielleicht noch viel älter sind und aus der eigenen Entwicklungsgeschichte, aus den ersten 20 Lebensjahren stammen. "Sich in Vertrauen üben" ist da ein sehr passendes Sprachbild – zu vertrauen können wir tatsächlich üben. Mit Geduld. Vertrauen ist meist nicht von heute auf morgen da, es gehört entwickelt, in jeder Art Beziehung.

**STANDARD:** Worauf sollte ich beim Kommunizieren in der Fernbeziehung besonders achten?

**Sabine Bösel:** Für ein gelingendes Kommunizieren gilt hier dasselbe wie in jeder anderen Beziehung: Wirklich zu Besuch "ins Land des anderen" kommen, um einmal zu erfahren: Wie geht es ihm oder ihr wirklich? Wir empfehlen gerne das Dialogisieren, eine Imago-Technik für das Führen von Dialogen. Wir haben anhand von mehreren Tausend Paaren, die wir begleitet haben, gesehen: Gerade Paare, die das Dialogisieren im Rahmen dieses Therapiekonzepts tatsächlich anwenden – das geht auch in Video-Konferenzen – wissen mehr voneinander und können gemeinsam mehr entwickeln.

**Roland Bösel:** Die Kommunikation sollte ungestört und in Ruhe erfolgen können. Wenn gerade optische Reize oder Lärm auf mich einprasseln, verlasse ich diese Umgebung eben.

**STANDARD:** Was tue ich, wenn mein Partner ungerne textet oder telefoniert?

**Sabine Bösel:** Das ist wie vieles in der Paarbeziehung eine Frage der Abstimmung. Man kann auch sagen: "Jetzt probieren wir mal diese oder jene Form, vielleicht finden wir Freude daran." Wichtig ist, sich nicht über die Form der Kommunikation zu streiten. Diese Art Streit geht auf Kosten der Kommunikation und – wie bei vielen Auseinandersetzungen – geht es ohnehin um ein ganz anderes Thema als um das, worüber gestritten wird.

**STANDARD:** Inwieweit kann die Distanz eine Beziehung stärken?

**Roland Bösel:** Die Distanz an sich tut mit einer Beziehung wenig. Es taucht in Beziehungen bei Problemen manchmal die Idee auf, sich auf Zeit zu trennen, auf dass sich dann schon zeigen würde, ob noch Nähe da ist. Das ist meist mehr eine Flucht, eine Trennung auf Raten als ein funktionierender Lösungsansatz. Durch die Distanz, also auch durch eine Fernbeziehung, wird nichts von selbst stärker und am wenigsten etwas, das gar nicht da ist. In weniger gut laufenden Beziehungen erspart man sich auf Distanz zumindest aber eine Erfahrung, von der Paare uns häufig berichten: Dass man sich alleine fühlt, obwohl der Partner, die Partnerin sich im selben Raum aufhält oder gar neben einem sitzt.

**STANDARD:** Was kann in einer Fernbeziehung für Stabilität sorgen?

**Sabine Bösel:** Hier gilt dasselbe für alle Beziehungen: Eine Balance zwischen ein paar gegensätzlichen Polen, die beide wichtig sind, gibt Stabilität. Diese Pole sind einerseits Verbindung, Sicherheit, Verlässlichkeit und Nähe – und andererseits Abenteuer, Wachstum und Potenzialentfaltung. Alles davon sollte für beide in der Beziehung verfügbar und lebbar sein. Sich darüber auch offen und wiederholt auszutauschen, schon damit nicht der eine immer für Sicherheit und die andere immer für Weiterentwicklung zuständig ist, schafft ein stabilisierendes Gleichgewicht.

**STANDARD:** Wie gehe ich mit aufkommender Eifersucht um, wenn der andere weit weg ist?

**Roland Bösel:** Mit Eifersucht ist es wie mit Vertrauen und anderen Aspekten einer Beziehung: Sie entsteht nicht aus den räumlichen Gegebenheiten, also auch nicht aus der Distanz in einer Fernbeziehung. Wir können auch eifersüchtig sein bezüglich Menschen, mit denen wir ständig zusammen sind und fast alles gemeinsam machen. Eifersucht ist meist eine Frage der Vorerfahrungen in der Beziehung und in früheren Beziehungen oder überhaupt in der eigenen Entwicklung, in der eigenen Kindheit. Wenn wir nun bei Beziehungen bleiben: Wo es schon Affären gegeben hat, werden leichter weitere vermutet. Oder wenn ich Anlass einer Trennung wurde, also mein Partner, meine Partnerin für mich jemand anderen verlassen hat, frage ich mich vielleicht: "Passiert mir das als Nächstes auch wegen einer neuen Drittperson?"

**Sabine Bösel:** Tritt Eifersucht auf, ist sie immer ein Indiz für irgendwas. Es ist wichtig, sie nicht zu bagatellisieren. Wer Eifersucht empfindet, soll sich mit ihr ebenso beschäftigen wie der oder die andere bereit sein soll, dazu Stellung zu nehmen, in einen Dialog dazu zu gehen.

**STANDARD:** Wie Sorge ich dafür, dass die mangelnde Befriedigung körperlicher Bedürfnisse nicht die Beziehung auf den Prüfstand stellt?

**Sabine Bösel:** Mit der fehlenden Körperlichkeit einer Fernbeziehung fehlt tatsächlich etwas. Körperlichkeit und Intimität sind wesentliche Teile einer Beziehung und auch nicht zufällig in den viel zitierten "Fünf Sprachen der Liebe" gelistet. Erotische Erlebnisse können natürlich auf Distanz bis zu einem gewissen Grad erschaffen werden. Wir kennen Paare, die haben sexuelle Begegnungen in Videokonferenzen oder über Messenger-Dienste oder führen erotische Telefonate. Das variiert auch mit dem Vertrauen in die jeweilige Datensicherheit des Kommunikationsmediums.

**Roland Bösel:** Hilfreich ist generell ein Ablaufdatum für die Situation: Wenn wir wissen, wie lange die Beziehung als Fernbeziehung gelebt wird, können wir uns besser mit der fehlenden "Greifbarkeit" arrangieren. Wenn wir sagen können, "Gut, jetzt Telefonsex und virtuelle Romantik, in einem halben Jahr wohnen wir dann ohnehin wieder zusammen", können wir Phasen der räumlichen Distanz gut überstehen.

**STANDARD:** Was tue ich, wenn die Gefühle durch die Distanz nachlassen?

**Roland Bösel:** Hier gilt wie für die meisten Empfindungen in Beziehungen: Die Distanz selbst verursacht nichts. Gefühle füreinander lassen nicht aufgrund der Distanz nach. Wenn sie nachlassen, tun sie es, weil etwas anderes fehlt. Etwa die so wichtige Balance zwischen den Polen Verbindung und Sicherheit versus Wachstum und Potenzialentfaltung. Unabhängig von räumlicher Nähe und Distanz gilt: Wenn ich keinen echten Kontakt habe – den ich auch in einer Fernbeziehung sehr wohl haben kann – vermehren sich Projektionen. Annahmen, die wir übereinander treffen. Man reimt sich etwas zusammen, statt in einen echten Austausch einzutreten. Man projiziert dann besonders oft eigene Vorerfahrungen auf das aktuelle Gegenüber.

**STANDARD:** Wie kann eine gemeinsame Zukunftsplanung aussehen, damit eine Fernbeziehung gelingt?

**Sabine Bösel:** Gemeinsame Vision verbinden – am selben Ort oder auf Distanz. Wenn wir uns – zunächst jeder und jede für sich – fragen, wo wir uns in einem Jahr sehen, in fünf, in zehn Jahren und uns davon wirklich ein Bild machen, finden wir Orientierung. Wir empfehlen von uns begleiteten Paaren für diese Visionssuche in Beziehungen immer, ruhig groß zu denken und sich zu trauen, den "wildest dream" zur Vision zu machen. Auch ganz ohne bereits zu wissen, wie das Gewünschte zu erreichen ist.

**Roland Bösel:** Dass die Visionen des oder der einen sich von jenen des Partners, der Partnerin unterscheiden, mag zunächst verunsichern. Aber Menschen sind kreative Wesen und finden oft Lösungen, die verschiedene Ideen verbinden. Immer beginnend damit, einander wirklich zuzuhören, wertfrei, allen Ideen und den kühnsten Träumen echte Chancen gebend. (Anne Feldkamp, 19.6.2025)

Dr. Sabine und Roland Bösel.

© Stefan Fürtbauer / [www.stefanfuertbauer.com](http://www.stefanfuertbauer.com)

*Sabine und Roland Bösel sind Psychotherapeuten mit dem Schwerpunkt Paar- und Imagotherapie. Sie sind seit bald 50 Jahren ein Paar und geben ihr Wissen und ihre Erfahrung aus der Arbeit in Paarseminaren, in Paar- und Generationen-Workshops, in [Büchern](https://www.boesels.at/publikationen) [<https://www.boesels.at/publikationen>] sowie [online](https://www.liebesdoppel.at) [<https://www.liebesdoppel.at>] weiter.*

**Mehr zum Thema:**

[Single sein, na und?](https://www.derstandard.at/story/3000000261813/single-sein-na-und) [<https://www.derstandard.at/story/3000000261813/single-sein-na-und>]

[Wann ist eine Beziehung toxisch?](https://www.derstandard.at/story/3000000270640/wann-ist-eine-beziehung-toxisch) [<https://www.derstandard.at/story/3000000270640/wann-ist-eine-beziehung-toxisch>]

**Wie finden Sie den Artikel?**



© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.