



# Familie heute



## Angst der Eltern überträgt sich auf die Kinder

Wenn Eltern ängstlich sind, verzagt auch der Nachwuchs. Die Übertragung passiert oft über nonverbale Signale: die Höhe der Stimmlage oder die Körperspannung. Kinder nehmen genau wahr, in welcher Stimmung sich andere befinden, heißt es in der Zeitschrift „Geo Wissen“ (Ausgabe Nr. 57). Wenn Kinder etwas Neues ausprobieren wollen, prüfen sie z. B. durch einen kurzen Blick, ob die Eltern entspannt sind. Das gibt ihnen die Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Eltern sollten üben, ihrem Kind zu vertrauen. Wenn sie es aus Sorge vor etwas zurückhalten wollen – z.B. alleine zur Schule zu laufen – sollten sie sich innerlich sagen: „Es schafft das!“.

## Kleine Kinder lieben den Gesang ihrer Eltern

Viele Eltern singen für ihre Babys oder Kleinkinder – aber manche finden das peinlich oder fragen sich, was das Baby davon hat. Aber Eltern sollten keine Scheu haben, das Singen sei sehr wichtig für Kinder, sagt Maria Große Perdekamp. Sie ist Leiterin der Onlineberatung der deutschen Konferenz für Erziehungsberatung. „Für Kinder ist das eine sehr schöne Erfahrung, die vertraute Stimme zu hören.“ Deshalb eignet sich das Singen beispielsweise auch zum Beruhigen, und es vermittelt Sicherheit. Und das Singen hat noch

## Partnerschaft

# Gemeinsam mehr Freiraum

Eine Beziehung in zwei Wohnungen: „Living Apart Together“ ist für manche Paare eine Option

VON MARCUS STÖLB

**Getrennt zusammenleben, ein Widerspruch? Mehr Freiraum in einer Beziehung wagen, ist nicht jedermanns Sache – eine echte Herausforderung auf jeden Fall. Vielleicht auch das richtige Mittel, damit der Haussegen nicht schief hängt!**

Das außergewöhnliche Doppelhaus in Mexiko-City ist eine Sehenswürdigkeit, es steht auch für den Lebensentwurf seiner einstigen Erbauer und Bewohner: Einige Jahre beherbergte das Wohngebäude zwei der bedeutendsten Künstler Lateinamerikas, beiden Berühmtheiten diente es auch als Atelier. Frida Kahlo und Diego Rivera wohnten hier, zusammen und doch getrennt. Jeder verfügte über sein eigenes Haus, die über einen Steg in luftiger Höhe miteinander verbunden sind. Das Paar, das ein zweites Mal heiratete, nachdem es sich zuvor nach zehn Jahren getrennt hatte, fand somit jederzeit zueinander, doch wahrten sich beide ihren Freiraum. Frida Kahlo und Diego Rivera lebten getrennt zusammen.

Wenn Claudia Hargesheimer



mehr Vorteile: Es ist gut für die Sprachentwicklung und vermittelt den Rhythmus von Sprache. Es intensiviert auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Das Kind trete so in den Austausch mit seinem Gegenüber und lerne dadurch. Deshalb ist es auch wichtig, das Kind nicht einfach mit Singspielen zu berieseln: Am besten lacht und klatscht man zusammen und bezieht das Kind mit ein.

### Familienrezepte für die Enkel aufschreiben

Die Reibplätzchen vom Papa, der Kartoffelsalat von Oma oder der Eintopf von Mama: Fast jede Familie hat für das eine oder andere Gericht eine Art Geheimrezept, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Das ist heute gar nicht mehr so einfach – schließlich leben nur noch selten mehrere Generationen unter einem Dach und kochen gemeinsam. Damit Familienrezepte trotzdem nicht verloren gehen, „wäre es gut, wenn Großeltern ein kleines Buch dazu machen und die Rezepte aufschreiben“, empfiehlt Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. Am besten macht man das digital – dann kann man es leicht an alle Familienmitglieder schicken oder mehrfach ausdrucken. Viele können aber gar nicht genau sagen, wie viel Brühe nun in den Eintopf gehört oder wie viel Dressing man für eine bestimmte Menge Kartoffeln braucht – ein Rezeptbuch lässt sich so nicht schreiben. Am besten lädt man dann Kinder oder Enkel ein, einem beim Kochen über die Schulter zu schauen und es währenddessen selbst aufzuschreiben, rät Sowinski. (dpa)

ihren Klienten erklärt, was es mit „Living Apart Together“ (LAT) auf sich hat, führt sie schon mal das Zuhause des mexikanischen Künstlerpaares ins Feld. Das scheint schon deshalb naheliegend, weil getrennt zusammen leben immer auch „ein Kunststück“ ist, für viele wahrscheinlich ein größeres als das klassische Beziehungsmodell, also das Leben und Wohnen unter einem gemeinsamen Dach. Manche Medien sprechen bereits von einem Trend zu LAT, doch belegen lässt sich dieser nicht. Es fehlen schlicht Zahlen darüber, wie viele Paare sich aus freien Stücken dafür entscheiden, gemeinsam durchs Leben zu gehen und doch getrennt voneinander zu wohnen.

#### Ein „multilokales“ Dasein

Dass immer mehr Menschen ein multilokales Dasein führen, ist hingegen kein neuer Befund: Eine höhere berufliche Mobilität führt dazu, dass immer mehr Beziehungen über weite Distanzen geführt werden; die Globalisierung macht längst nicht mehr vor dem Privatleben halt. Am Wochenende in der Familie, unter der Woche am Ort der Arbeitsstelle – für ungezählte Beziehungen ist das Alltag. Doch während es sich hierbei um meist eher unfreiwillige Situationen handelt, beschreibt LAT die überlegte Entscheidung für eine Beziehungsform, die hierzulande noch immer den landläufigen Vorstellungen widerspricht. Verfolgt man etwa Diskussionen in Internetforen, reichen die Kommentare von „Geht gar nicht“ bis „Genau ideal für mich.“

Dass LAT funktionieren kann und für manche tatsächlich das Be-



Für manche Paare ist die „Living Apart Together“-Formel eine ernsthafte Option, ihre Liebe zu leben oder gar zu retten. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

ziehungsmodell der Wahl ist, weiß Claudia Hargesheimer aus langjähriger Erfahrung. Für manche Paare ist LAT eine ernsthafte Option, ihre Liebe zu leben oder gar zu retten. Vor allem Menschen, die nach einer langjährigen Beziehung alleine leben und nun wieder eine Beziehung eingehen, überlegen sich gut, ob sie auch mit dem neuen Partner wieder dauerhaft Tisch und Bett teilen wollen, berichtet Claudia Hargesheimer. „Wer sich einmal einen eigenen Lebensbereich aufgebaut hat, gibt das so schnell nicht wieder auf“, sagt die geschäftsführende Inhaberin des Büros Integralis Saarlorlux in Luxemburg und Saarbrücken.

Während manche dennoch mutmaßen, hinter dem Modell LAT versteckten sich eher halberzogene Liaisons, wissen die praktizierenden Paare um die vielen Vorzüge. Dabei spielen die Faktoren Freiheit sowie räumliche und persönliche Unabhängigkeit natürlich eine Rolle, aber ebenso kann das getrennte Wohnen helfen, in der Beziehung eine positive Spannung aufrecht zu erhalten. Wer beispielsweise bei seinem Partner zu Gast ist, sollte sich dort zwar zu Hause fühlen können, doch macht es oft dennoch einen Unterschied, sich in den vier Wänden des anderen aufzuhalten. Auch als Gastgeber ist der Partner in einer anderen Situation, womöglich gibt er sich größere Mühe, seiner

Besucherin den Aufenthalt im eigenen Domizil so angenehm wie möglich zu gestalten. Ist einem der Partner hingegen nach Ruhe und Rückzug zumute, verlässt der Besucher einfach wieder die Wohnung – soweit die Theorie. In der Praxis ist entscheidend, dass die Beteiligten hinter dem Modell stehen und sich nicht etwa zurückgesetzt fühlen, wenn der andere sich zurückziehen möchte.

#### Der „Umgang mit Unterschiedlichkeit“

„Konflikte werden dadurch nicht gelöst“, stellt Claudia Hargesheimer klar. Soll heißen: Herrscht in der Wohnung des Mannes andauernd Chaos, dürfte das die ordnungsliebende Partnerin auch dann stören, wenn sie getrennt von ihm lebt und jederzeit die Tür hinter sich zumachen kann. Allein die Aussicht, sich in die eigene, aufgeräumte Bude flüchten zu können, ändert hieran wenig. Der „Umgang mit Unterschiedlichkeit“ ist in jeder Beziehung eine der größten Herausforderungen, sagt Paartherapeutin Claudia Hargesheimer. Verhalte sich einer der beiden Partner „komplett kompromissfrei“, werde es schwierig – egal, ob man nun getrennt oder zusammen wohnt. Entscheidet sich ein Paar fürs Getrennt-Wohnen, müssen beide damit einverstanden sein und sich darauf einlassen – ansonsten ist das

Ganze von Beginn an zum Scheitern verurteilt.

Bekanntermaßen gibt es auch Menschen, die zusammenwohnen und doch getrennt sind, und deren Partnerschaft sich allenfalls in einem rudimentären WG-Status erschöpft. Eine Ursache hierfür ist oft der Faktor Gewöhnung, der wohl den meisten langjährigen Beziehungen innewohnt. Können sich die Partner nicht aus dem WG gehen, haben sie gar eine geradezu symbiotische Beziehung zueinander aufgebaut, ist Überdruß so gut wie programmiert. Claudia Hargesheimer empfiehlt deshalb auch Partnern, die zusammenleben möchten, in der gemeinsamen Wohnung von Beginn an Freiräume zu schaffen: „Jeder Mensch sollte seinen Ort haben, an den er sich zurückziehen und für sich sein kann.“

#### Frauen haben höhere Partnerschaftszufriedenheitswerte

Obschon das Beziehungsmodell LAT kein wirklich neues Phänomen ist und der seit 1980 einen Namen hat, gibt es bislang kaum Daten und Untersuchungen. Eine vergleichende Studie aus dem Jahr 2004 mit nur jeweils um die 60 Probanden ergab, dass „insbesondere die Frauen der LAT-Stichprobe höhere Partnerschaftszufriedenheitswerte“ aufwiesen, „als die in ‚klassischen‘ Beziehungen lebenden Frauen.“