



Mit CD  
nur  
**€2,50**

## *Kann ich* **DAS SO ANZIEHEN?**

Overall, Hemdbluse,  
Hosenrock & Co.: So stylt  
man die Trendteile

## **Der Mann im Auto**

Warum ER so gern rast,  
schimpft und laut Musik hört

## *Fluffiges, volles Haar!*

5 Frisuren für mehr Volumen –  
ganz einfach zu stylen!

# 33

## **BEAUTY- WEISHEITEN,** die jede Frau kennen sollte!

Chats, Facebook-  
Likes, Gute-Nacht-SMS:

## **Wie viel Kontakt erträgt die Liebe?**

# ICH BLEIB MIR TREU!

Einzigartig statt perfekt: Vom  
großen Glück, zu sich, seinem  
Stil und seinen Schwächen zu  
stehen – egal, was kommt

TEXT LAURA REINKE FOTOS ILONA HABBEN

# WIEVIEL NÄHE TUT DER LIEBE GUT?

*Per WhatsApp im Dauerchat, Facebook-Nachrichten im Sekunden-Takt, in der Mittagspause telefonieren und sich jeden Abend sehen. Wie Pärchen heute kommunizieren und wie viel Kontakt zu viel ist*

Marie-Luise und Dominique sind seit vier Jahren verheiratet und seit 18 Monaten Eltern. Sie unterhalten sich am liebsten Face-to-Face.



**E**s ist Viertel nach sechs, morgens, ich rufe auf dem Weg zum Bahnhof meinen Freund an: „Liebster, musste mich total hetzen, hat aber alles geklappt! Denke an dich! Melde mich, wenn ich da bin!“ Er schläft noch und antwortet kaum. Im Zug greife ich trotzdem noch

**„WIR SEHEN UNS HÄUFIG“**  
**Marie-Luise, 27, Bekleidungs-Ingenieurin, und Dominique, 33, Basketball-Spieler:**  
 „Seit unser Sohn auf der Welt ist, sehen wir uns sehr viel. Ich bin in Elternzeit – Dominique hat erst abends Training. Tagsüber sind wir oft gemeinsam zu Hause oder unterwegs. Telefonieren oder Whatsappen ist also nur selten nötig. Wir wissen immer genau, wo der andere gerade ist und was er macht.“

mal zum Hörer: „Hallo Schatzi, der Typ neben mir frühstückt ein stinkendes Mettbrötchen!“ Und zehn Minuten später: „Guck dir mal bei YouTube dieses witzige Koala-Video an, haha!“ Spätestens jetzt werden Sie, liebe Leserin, sich vermutlich fragen, spinnt diese Frau? Warum terrorisiert sie ihren Freund so? Aber: Vermutlich würden Sie das nicht denken, wenn ich ihm das alles bei WhatsApp geschrieben hätte.

Der Gedanke an den Partner ist heutzutage fast automatisch mit dem Griff zum Smartphone verbunden. Ohne groß zu überlegen, textet man ihm, was man gerade sieht, riecht oder fühlt. Mehr als 80 Prozent der deutschen Paare schicken sich laut einer Studie *jeden Tag mehrere* Nachrichten per SMS, WhatsApp und Facebook. So entsteht ein ganz neues Maß an – vermeintlicher – Nähe. Nur: Wird das nicht alles zu viel? Paartherapeutin Anke ▶

Louisa und Damon sind seit vier Monaten verheiratet. Sie teilen regelmäßig ihre Gedanken und Gefühle auf zahlreichen Kanälen.

## Die frisch Verliebten



### „WIR SIND DAUERTEXTER“

**Louisa, 26, Kreativ-Agentin, und Damon, 29, Art Director:** „Wir sind fast ununterbrochen in Kontakt. Weil wir eine Fernbeziehung zwischen Mailand und Berlin führen, können wir uns nicht so oft sehen. Über unsere Smartphones lassen wir den anderen am Alltag teilhaben: Morgens nach dem Aufwachen schreiben wir

bei WhatsApp, in den Arbeitspausen chatten wir bei Facebook, zwischendurch schicken wir uns Fotos über Instagram und Songs bei Spotify. Abends telefonieren wir. Bestes Fernbeziehungs-Tool: Video-Anrufe über Facetime! Wir sehen uns nicht jedes Wochenende, aber spätestens alle zwei Wochen fliegt einer zum anderen.“

# Die Entspannten

SMS	TELEFON	WHATSAPP
0	8 MIN	11
INSTAGRAM	FACEBOOK	SPOTIFY
0	0	0

Seit ungefähr zwei Jahren sind Anina und Marc ein Paar. Im September sind sie zusammengezogen.

## „WIR SCHREIBEN EIN PAAR MAL AM TAG“

**Anina, 32, Abteilungsleiterin, und Marc, 39, Personal Trainer:** „Pro Tag schreiben wir uns drei- bis viermal, meistens bei WhatsApp. Wenn wir beide bei der Arbeit sind, kann es auch mal einige Stunden dauern, bis der andere auf die Nachricht antwortet. Das macht uns nichts aus – da sind wir unkompliziert und keiner ist beleidigt. Wir telefonieren meistens nur kurz, weil wir uns morgens und abends zu Hause sehen. Am Wochenende arbeiten wir häufig, aber unsere freien Tage verbringen wir dafür so gut wie immer zusammen.“

Nino und Cindy sind seit neun Jahren zusammen. Sie haben sich viel zu sagen – aber nur selten übers Smartphone.

Enders-Ngono aus Hamburg meint: „Kann man ganz Alltägliches nicht mehr tun, ohne es gleich mit dem Partner zu teilen, sollte man vielleicht etwas zurückschalten.“

Denkt man bei der dampfend servierten Spinat-Pizza in der Mittagspause nur daran, wie man sie am besten für den Facebook-Chat mit dem Liebsten fotografiert, statt sie einfach zu verputzen, übertreibt man's wohl etwas. Fragen Sie sich: Würde ich ihn anrufen, obwohl er gerade arbeitet, um zu erzählen, wie lecker diese Pizza ist? Nein! Alles klar, dann ist es ja wohl auch nicht nötig, ein Pizza-Foto zu verschicken.

Juliette Boisson, Beziehungsexpertin von der „Praxis für Beziehungsthemen“ in München, hat eine ähnliche Faustformel für gute Pärchen-Kommunikation: „Alles, was warten kann, bespricht man am besten persönlich“, sagt sie. Auch, weil es noch ein anderes Problem mit dem Texten gibt: „Wenn man einander nicht schreibt, statt sich persönlich zu unterhalten, nimmt die Fähigkeit ab, empathisch zu sein.“

Bei Textnachrichten fehlen nun mal Mimik und Gestik – und beides können Smileys auch nicht ersetzen. So dass man schnell mal ins Grübeln kommen kann: Wie meint er das denn jetzt?!

Dieses Unsicherheit ist fast so nervig, wie auf eine Nachricht keine Antwort zu bekommen. Oder eine, die für seine Verhältnisse sehr spät eintrudelt. Man hat sich schließlich schon daran gewöhnt, dass der andere jederzeit verfügbar ist.

Vor gefühlten Ewigkeiten schrieb man sich Briefe und wartete wochenlang auf die sorgsam gewählten, handgeschriebenen Worte des Liebsten. Damals gab es unfass-

### *Kleine Kommunikations-Rituale stärken die Liebe*

bar romantische Liebesgeschichten. Die an Sehnsucht und Vorfreude wuchsen – auch, weil etwas Ungewissheit immer dazugehörte. Man wusste, wie kostbar die gemeinsame Zeit ist, weil man auch Funkstille-Phasen kannte – die heute kaum noch vorhanden sind. Wahrscheinlich hätte das heimliche Balkon-Treffen von Romeo und Julia nie stattgefunden, wenn sie sich vor dem Einschlafen 1000 Gute-Nacht-Küsse per Smartphone hätten schicken können.

Das heißt nicht, dass man sein Handy ab jetzt nur noch für Notrufe verwenden darf. Ein getipptes „Ich freu mich so auf dich“ an den Liebsten kann nämlich manchmal wirklich nicht warten. Wenn man mit der Würde-ich-dafür-zum-Hörer-greifen-Methode für sich selbst rausfiltert, wann man ihm tatsächlich etwas mitteilen will und wann man nur schreibt, um zu schreiben, entdeckt man sie nämlich: die genau richtige Dosis an süßen Mini-Ritualen, die die Beziehung bereichern. Und echte Nähe schaffen. ■



## Die Schreibfaulen

SMS 0	TELEFON 3 MIN	WHATSAPP 2
INSTAGRAM 0	FACEBOOK 0	SPOTIFY 0

## „WIR SIND KEIN HANDY-PAAR“

Nino, 27, Produktionsplaner, und Cindy, 29, Inneneinrichterin: „Wir

wohnen zusammen und haben denselben Weg zur Arbeit, so dass wir morgens und abends quatschen können. Wir sind nicht so smartphone-abhängig und schreiben zwischen durch selten bis gar nicht. Manchmal gehen wir abends zusammen zum Sport, aber häufig macht jeder sein eigenes Ding. Die Wochenenden verbringen wir gemeinsam.“