MANTRA DES TAGES:
„Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber die Erfahrungen machen uns"

Wie viel „Hallo Schatz" hält der Partner aus?

Messenger-Dienste wie Whatsapp und soziale Netzwerke bestimmen die Kommunikation auch bei Liebespaaren. Kann das Dauer-Kontakten der Beziehung schaden?

Eines Morgens stürzte meine Laune ins Bodenlose, als ich nach dem Aufwachen sehnsüchtig auf die erste Liebes-Whatsapp meines Freundes wartete. Und wartete. Und wartete. Nicht mal mit einem kleinen Herzsymbol meldete er sich – unverschämt! Und das, obwohl er, wie ich an der Online-Funktion von Whatsapp sehen konnte, schon seit eineinhalb Stunden wach sein musste!

VON SUSANNE SCHAEFFER
FOTOS MARIO ZIEGLER

Da wusste ich: So geht's nicht weiter: Ich machte Schluss. Nicht mit meinem Freund, sondern mit dem Beziehungsmobbing in Form von Dauer-Chatten und Sekunden-Simsen. Morgens, mittags, abends, nachts. Ich wollte mich nicht in Eifersüchteleien hineinsteigern, nicht in grundlosen Grübeleien versinken. Ich wollte nicht mehr kontrollieren und nicht mehr kontrolliert werden. Also löschte ich mutig meinen Schatz aus meinen Kontaktlisten.

Wie viel digitale Nähe tut der Liebe gut? Die Frage stresst nicht nur mich.

Nachrichten-Plattformen für Smartphones wie Whatsapp beherrschen unseren Kommunikationsalltag mit den Liebsten. Die Kurznachricht SMS wird immer seltener genutzt, ist vor allem bei jungen Leuten out. „Viel zu teuer. Wir telefonieren auch nie, schreiben uns aber etwa 50-mal am Tag eine Whatsapp", erzählen Julia Burger und Kevin Schneider, beide 23. Als sie vor über drei Jahren ein Paar wurden, rauschten sogar noch mehr Whatsapps hin und her, etwa „Träume süß", „Vermisse dich." Oder noch kürzer: HDGGDL – „hab dich ganz, ganz doll lieb!"

Klar, wer frisch verliebt ist, will dem anderen immer nahe sein und sucht die Bestätigung seiner Gefühle. „Moderne Nachrichtenwege können eine Bindung vorantreiben und stärken", sagt der Hamburger Paarberater Michael Mary. Ist die „Wolke Sieben"-Phase vorbei oder nimmt das Chatten auf Dauer Überhand, fühlt sich mancher aber auch bedrängt und verpflichtet, immer zu reagieren. „Dann sollte man sich über neue Kommunikationswege verständigen, mit denen beide einverstanden sind", so Mary. Beispielsweise einen Tag ohne digitalen Kontakt aushandeln oder ein Zeichen verabreden, etwa einen Smiley, was signalisiert: keine Zeit, melde mich. Dem Kontrollwahn oder auch der Tendenz zur Eifersucht lässt sich gegensteuern, indem man den Online-Status ausstellt, der zeigt, wann man online ist: einfach unter Einstellungen, Chat Einstellungen, Erweitert, Zuletzt online deaktivieren.

Eine gute Faustregel, die vor Whatsapp-Terror schützt, weiß Beziehungscoach Juliette Boisson aus München: „Überlegen Sie vor dem Texten, ob Sie Ihren Partner deswegen auch anrufen würden. Wenn nicht, ist die Nachricht auch nicht wichtig."

Digitale Kommunikation in der Liebe ändert sich wie das Leben mit der Liebe. In einer Fernbeziehung etwa kann ein „Gut geschlafen, Schatz?" emotionale Nähe schaffen, wenn auch nicht ersetzen. Dann ist es wichtiger, regelmäßig die Stimme des Partners zu hören."

„Wichtige Themen, Diskussionen oder Streit aber sollten immer im persönlichen Gespräch behandelt werden", empfiehlt Beziehungscoach Boisson. „Texte können falsch verstanden werden, weil Zwischentöne wie Stimmlage, Mimik und Gestik fehlen. Auch ein Smiley kann eine Stimmung nicht exakt übermitteln, ebenso schwierig ist es mit Ironie."

Wie viel Nähe der Liebe guttut, sollte ein Paar mit sich aushandeln und an neue Situationen anpassen, sind sich die Experten einig. Haben wir gemacht: Mein Schatz und ich, wir praktizieren jetzt die digitale Askese. Und sind uns dabei so nah wie nie!

„Tägliches Telefonieren stärkt unsere Beziehung"

Jessi Jahn (32, Gastronomin) und Norbert Kagarlitzkij (32, IT-Fachmann) sind seit acht Jahren ein Paar, führen seit zwei Monaten eine Fernbeziehung. „Tagsüber haben wir im Job immer nur Zeit für eine paar schnelle Whatsapps, dafür telefonieren wir abends ausführlich miteinander. Das hält unsere Fernbeziehung am Laufen."