

# Beziehung: in weiter Ferne?

## Chancen und Risiken von Fernbeziehungen



Eine Fernbeziehung aufrechtzuerhalten, kann manchmal mühsam sein, denn sie fordert das beständige Engagement des Paares, „am Ball zu bleiben“. Damit ist aber auch die Chance verbunden, Beziehung stets lebendig zu halten und aktiv zu gestalten. Äußerlich geht es vielleicht um das Hin- und Herpendeln über Kilometer hinweg. Inhaltlich geht es u.a. um das Pendeln zwischen den Polen von Autonomie und Bindung, Nähe und Distanz, deren Verhältnis immer wieder neu ausgelotet und ausbalanciert werden muss und kann.

Die Gründe dafür, in einer Beziehung zu leben, aber weder gemeinsamen Alltag noch Haushalt miteinander zu teilen, sind sehr vielfältig. Sie kann freiwillig gewählt oder eher unfreiwillig in Kauf genommen sein. Neben beruflichen, finanziellen oder sozialen Zwängen, stehen z.B. auch Karrierebestrebungen oder hohe Autonomie- und Abgrenzungswünsche als ideeller Wert innerhalb einer Partnerschaft.

Die Definitionen und Bezeichnungen dieser Art der Beziehung sind heterogen. DOBRITZ, NADERI<sup>1</sup> schlagen Kriterien vor, die erfüllt sein müssen, um von einer sogenannten bilokalen Partnerschaft sprechen zu können:

1. getrennte Haushalte bzw. zwei unterschiedliche Adressen
2. die Beziehung besteht seit mindestens einem Jahr<sup>2</sup>
3. das klare Bekenntnis, ein Paar zu sein
4. die Tatsache, dass das Paar auch von anderen als Paar wahrgenommen wird

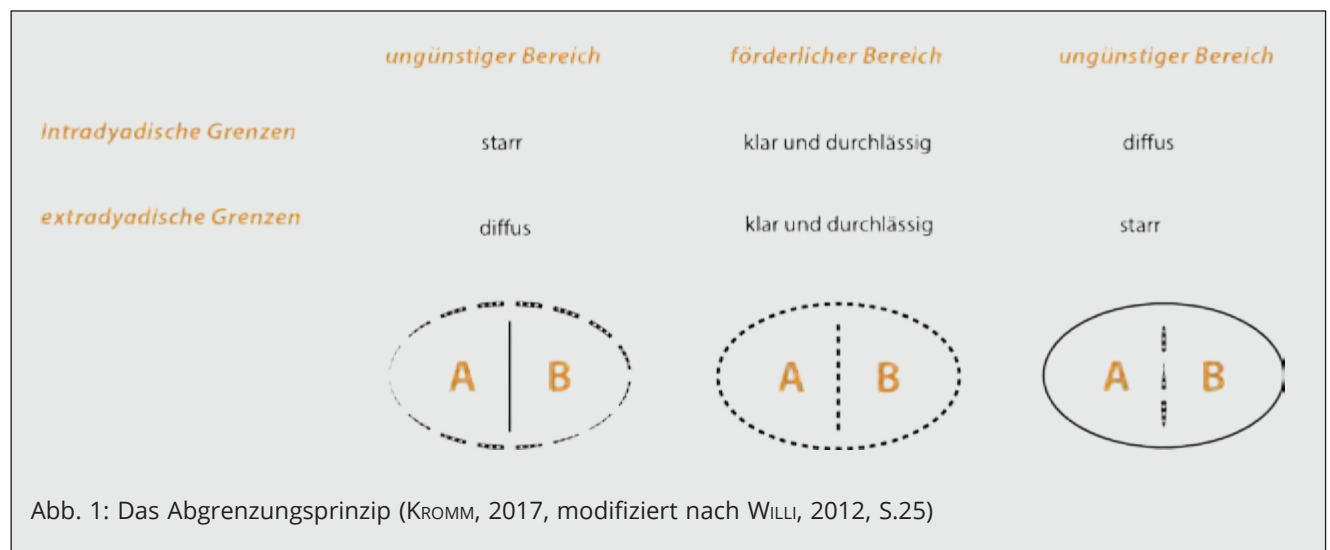
<sup>1</sup> 2013, S.394

<sup>2</sup> Abweichend von den Definitionsvorschlägen sind auch Paare betroffen, deren Beziehung noch kein Jahr besteht bzw. deren Beziehung als Fernbeziehung beginnt.

Vor allem die beiden letzt genannten Kriterien erscheinen interessant, da sie einem wichtigen Prinzip von Partnerschaft entsprechen: dem sog. Abgrenzungsprinzip<sup>3</sup>. Das Abgrenzungsprinzip beschreibt die Beschaffenheit der Grenzen, die das Paar zwischen sich und in Abgrenzung nach außen hin definiert (s. Abb. 1).

Die Binnengrenze zwischen beiden Partnern differenziert das Paar als zwei unterschiedliche Individuen. Sie sollte jedoch noch so durchlässig sein, dass das Paar sich auch als Paar in Verbundenheit und Austausch erlebt. Ist die Grenze zu weit geöffnet bzw. nicht vorhanden, verschmilzt das Paar miteinander und aus zwei Individuen wird ein undifferenziertes symbiotisches Paarkonstrukt, in dem der eine vom anderen nicht mehr zu unterscheiden ist, eigene individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Unterschiede keinen oder wenig Platz haben und Autonomie und Individualität nicht gelebt werden können. Ist die Grenze zu eng oder dicht, gibt es kaum Austausch, Kontakt und Intimität. Das Paar lebt nebeneinander her, entfremdet und entfernt sich voneinander. Über die Außengrenze unterscheidet sich das Paar von Beziehungen zur Umwelt. Das Paar ist als Paar erkennbar. Sind hier

<sup>3</sup> WILLI, 2012, S.24ff



die Grenzen nicht klar oder zu weit, ist die Exklusivität der partnerschaftlichen Beziehung nicht mehr vorhanden und Unterschiede zwischen Partnerschaft und Freundschaften aufgehoben. Ist die Grenze zu eng, bleibt das Paar allein, es existiert kein oder nur oberflächlicher Kontakt zu anderen Menschen und das Paar ist unempfänglich für Anregungen von außen.

Im Idealfall sind beide Grenzen durchlässig und klar statt rigide oder diffus. Vor allem für die Fernbeziehung bedeutet das, dass das Paar sich sowohl in den Zeiten des Getrenntseins als auch des Zusammenseins über die Gestaltung der Grenzen nach außen und innen verständigen muss. Fragen, die in diesem Zusammenhang auftauchen können, sind z.B.: Wie bleiben wir spürbar als Paar verbunden, auch wenn wir immer wieder „Solozeiten“ haben? Wie finden wir zusammen, ohne dass eigene Interessen und Wünsche aufgegeben werden müssen? Wie pflegen wir eigene und gemeinsame Freundschaften, auch in der knappen Zeit, die uns zusammen bleibt? Können wir uns darauf verlassen, dass wir in der Phase der Abwesenheit die Grenzen

nach außen wahren? Ist es erlaubt, auch andere Menschen kennenzulernen und am eigenen Leben teilhaben zu lassen? So sind Paare in Fernbeziehung eben auch immer „Grenzwanderer“ und „Pendler“ zwischen Nähe und Distanz, Bindung und Autonomie.

### **Varianten von Fernbeziehungen**

Unter die oben genannte Definition der bilokalen Beziehungen fallen auch die Paare, die in derselben Stadt oder örtlich nicht weit entfernt voneinander wohnen und trotzdem nicht zusammen in einem Haushalt leben. Diese Partnerschaftsform wird oft als „Living Apart Together“ (LAT) bezeichnet. Das „getrennt miteinander leben“ findet sich z.B. häufig bei Paaren, die sich noch in einem eher unsicheren Anfangsstadium ihrer Beziehung befinden oder großen Wert darauf legen, auch ihre eigenen individuellen Lebensbereiche und Freiräume zu wahren und zu verwirklichen oder bei Menschen, deren Partnerschaft von vornherein nicht auf Dauer angelegt ist. In LAT-Beziehungen steht das „Zusammen“ aber eher im Vordergrund und die



face-to-face-Kontakte sind häufiger. Kommt eine geographische Komponente hinzu und das Paar muss weite Distanzen zurücklegen, kann man von einer Fernbeziehung (Long-Distance-Relationship) sprechen. Nach DOBRITZ, NADERI<sup>4</sup> besteht ein wesentlicher Unterschied darin, dass das LAT-Konzept der Beziehung eher einer Individualisierung der Beziehungsformen entspricht und frei gewählt ist. Die Long-Distance-Relationship ist tendenziell einer gesellschaftlich bedingt erhöhten Mobilitäts- und Flexibilitätsanforderung der Arbeitswelt geschuldet und unterliegt meist bestimmten Zwängen. Wenn diese Form der Partnerschaft aus der Not heraus und eher unfreiwillig gewählt worden ist, sinkt oft die Partnerschaftsqualität und das Trennungsrisiko steigt. Hintergrund ist eine Entfremdung, „[...] da unter diesen Bedingungen weniger Gelegenheiten für gemeinsame Freizeitaktivitäten, den Austausch von Erlebnissen und die Sexualität vorhanden sind [...]. Die Konzentration der Paaraktivität auf das Wochenende wird zudem häufig als weniger spontan erlebt, was zusätzlich Stress und Konflikte auslöst.“<sup>5</sup>.

Neben dem Faktor der Freiwilligkeit existieren allerdings auch noch weitere Faktoren, die im Rahmen von Mobilitätsanforderungen Einfluss auf die Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit haben. So spielt es z.B. eine Rolle, ob es sich „nur“ um eine dyadische Paarbeziehung handelt oder um ein ganzes Familiensystem mit Kindern. So steigt durch Abwesenheit eines Elternteils der Stress für den Elternteil, der im gemeinsamen Lebensumfeld verbleibt und für die Versorgung der Kinder und den Haushalt zuständig ist. In der Folge steht das Paar vor der Herausforderung, die Balance von Geben und Nehmen immer wieder zu verhandeln. Ein grundsätzlich entscheidender Faktor ist die Frage, wie die Belastung erlebt wird bzw. ob sie überhaupt als Belastung wahrgenommen und interpretiert wird<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> 2013, S.395

<sup>5</sup> LOIS, 2012, S.251

<sup>6</sup> FELDHAUS, SCHLEGEL, 2013

## Besonderheiten der Fernbeziehungsformen

Im Folgenden geht es um Fernbeziehungen und, um das Thema noch weiter einzugrenzen, um die Beziehungen, in denen die Partner häufig und immer wiederkehrend, dafür aber nicht über Monate, sondern eher wochenweise getrennt voneinander sind. Bei allen Unterschieden in Bezug auf Hintergründe, Art und Auswirkungen von Beziehungen, die immer wieder eine temporäre Trennung erfahren, gibt es auch Gemeinsamkeiten<sup>7</sup>:

- *Wenig gemeinsame Zeit*: Die Zeit, die für Partnerschaft und Familie zu Verfügung steht, ist wertvoll und knapp. Die Möglichkeiten für das Erleben von z.B. Intimität, Geborgenheit, Kommunikation, Sexualität und insgesamt gemeinsame (positive) Erlebnisse sind begrenzt. In der Zeit, die vom Rahmen her dem Gemeinsamen zu Verfügung steht, müssen auch die Bedürfnisse Platz finden, die jeder als Individuum und unabhängig vom Anderen erfüllt sehen will.
- *Veränderte Gewohnheiten*: Freizeit für Hobbies und Kontakt zu Freunden sind ebenfalls meist reduziert. Der Raum für individuelle Bedürfnisse wird für denjenigen, der pendelt evtl. enger.
- *Unterschiedliche Alltage*: Beide Partner haben unterschiedliche Alltage, in denen der jeweils andere nicht direkt vorkommt. Entsprechend ist gegenseitige direkte Unterstützung weniger möglich.
- *Unterschiedliche Lebenswelten*: Das Gemeinsame *muss* einerseits und *kann* andererseits immer wieder neu entdeckt werden.
- *Wachsende Autonomie*: Selbständigkeit kann in den Zeiten wachsen oder wieder entdeckt werden, in denen die Partner getrennt voneinander sind. In der „Solozeit“ haben die Partner unabhängig voneinander Raum, für sich selbst zu sorgen und sich auch als Individuum zu erleben. Sie haben die Möglichkeit, deutlich zu erspüren, was ihnen wichtig

<sup>7</sup> WENDL, 2013, S.16 ff

ist und worauf sie auch in der Beziehung nicht verzichten wollen.

- *Veränderung der „Reviere“:* Es kann passieren, dass die gemeinsame Wohnung unterschiedlich wahrgenommen wird. Für den, der überwiegend in der gemeinsamen Wohnung lebt, ist es ein Zuhause und der Partner wird vielleicht sogar als störend empfunden, wenn er heimkehrt und den Alltag und die Routinen unterbricht. Der Heimkehrende fühlt sich evtl. fremd und muss seinen Platz erst wieder finden. Auf der anderen Seite kann es aber auch sein, dass dies eine Auflockerung des Alltagstrotts und eine Verlebendigung der Beziehung darstellt.
- *Innere und äußere Veränderungen:* Durch die Distanz werden Veränderungen der Partner stärker wahrgenommen. Dies kann Entfremdungsgefühle auslösen, Eifersucht forcieren, aber auch positive Spannung und Belebung bedeuten.

Die betroffenen Partner müssen sich immer wieder verabschieden und neu finden und stehen permanent vor der Herausforderung, wie Nähe auf Distanz erhalten werden kann.

Die meisten der erwähnten Formen der Fernbeziehung führen aus stress-theoretischer Perspektive zu einer erhöhten Belastung des Paar- und Familienlebens, da immer wieder Anpassungsprozesse stattfinden müssen. Vor allem die Kommunikation leidet, denn unter Stress flacht sie ab und ist verkürzt. Unter Stress kann es passieren, dass die Sensibilität für die Notwendigkeit, die Beziehung zu pflegen, in den Hintergrund rückt. „Man möchte seine Energie und Kräfte anders nutzen, besonders dann, wenn man gar nicht realisiert, wie fragil die Liebe ist und wie viel Zeit und Fürsorge sie benötigt.“<sup>8</sup> Zur Pflege der Partnerschaft brauchen beide das *Engagement*, etwas aktiv für die Partnerschaft zu tun und zu investieren, *Energie, Zeit* und *Beziehungskompetenzen*. Zu den Beziehungskompetenzen gehören in erster Linie Fähigkeiten zur Kom-

*munikation, Problemlösekompetenzen und gegenseitige verlässliche Unterstützung*<sup>9</sup>.

Durch die Belastung steigt einerseits die Gefahr einer Krise, aber andererseits besteht die Chance, an- und miteinander zu wachsen und Beziehung lebendig zu halten. Gerade Paare in Fernbeziehungen sind immer wieder gefordert, diese Kompetenzen auszubauen und zu entwickeln, was anstrengend aber auch gewinnbringend sein und langfristig die Qualität der Beziehung steigern kann.

### Der emotionale Entwicklungszyklus

WENDL<sup>10</sup> beschreibt den Kreislauf von typischen Gefühlen und Bewegungen, die sich im Wechsel von Zusammensein und Getrenntsein einstellen können. Er differenziert die Dynamik in verschiedene Phasen (s. Abb. 2).

### Vor der Abreise

Diese Phase steht unter der Erwartung der kommenden Trennung. Damit einher gehen z.B. Gefühle von Ärger über die bevorstehende Trennung, Trauer, bedrückende Stimmung, Aufbegehren und Ablehnung des Partners. Auch eine Distanzierung vom Partner ist möglich, meist um sich besser abzugrenzen und die anstehende Trennung für sich verarbeiten zu können. Doch auch das Gegenteil kann der Fall sein, sodass ein erhöhtes Anlehnungsbedürfnis und die Suche nach Nähe zum Partner zu beobachten sind. Ebenso können sich Ängste und Befürchtungen einstellen, wie die Zeit der Trennung gemeistert werden kann und was sich während dieser Zeit alles ereignen könnte.

Vor allem der Abreisetag ist häufig von einem Gefühlschaos begleitet, da die Partner die letzte gemeinsame Zeit vor der Abreise so harmonisch wie möglich gestalten wollen, in diese Zeit aber auch die Vorbereitungen für die Abreise fallen und

<sup>9</sup> HEINRICH, BODENMANN & HAHLEWEG, 2008, S.203 ff

<sup>10</sup> 2013, S.42ff

<sup>8</sup> BODENMANN, 2015, S.24

beide unter dem Eindruck der nahenden Trennung stehen.

Die Abreise selber kann ein Hin- und Hergerissensein mit sich bringen zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Streben nach Abstand, der evtl. besser ertragen werden kann.

### **Nach der Abreise**

In der Zeit unmittelbar nach der Abreise tauchen möglicherweise Gefühle von Verlassensein, Einsamkeit und Hilflosigkeit auf. Überdies können sich generelle Zweifel einstellen, ob diese Form der Beziehung mit den Wechselbädern der Gefühle überhaupt noch auszuhalten ist und den Vorstellungen von Beziehung entspricht. Auch Eifersucht spielt nicht selten eine bedeutende Rolle in Fernbeziehungen.

Gedanken an schöne und auch weniger schöne Augenblicke während des Zusammenseins gehen nach und nach über in die Alltagsroutinen der jeweiligen Lebenswelten des Paares. Gefühle der Einsamkeit und Sehnsucht können sich abwechseln mit Hoffnung und Zuversicht. Neben Zweifeln

und Verunsicherung kann sich die Überzeugung entwickeln, dass man auch in der Zeit des Getrenntseins gut alleine zurecht kommt.

Je näher das Wiedersehen rückt, umso mehr nehmen möglicherweise auch die Gefühlsschwankungen zu. Neben Vorfreude und Hoffnung, können sich auch Sorgen breit machen oder Befürchtungen entstehen. Nicht selten sind die Wünsche und Erwartungen an das Wiedersehen sehr hoch oder bei beiden Partnern unterschiedlich.

### **Nach dem Wiedersehen**

Das Wiedersehen kann von sehr ambivalenten Gefühlen und Erfahrungen geprägt sein. Neben der Freude kann es auch zu Gefühlen der Befremdlichkeit, Enttäuschung und Ärger kommen. Beide Partner treffen möglicherweise in sehr unterschiedlichen Verfassungen aufeinander, haben unterschiedliche Alltagsgeschichten „im Reisepäck“, verschiedene Bedürfnisse nach Nähe und nach Raum für sich selbst. Und es geht darum, sich wieder aneinander zu gewöhnen und Rollen zu klären. Zwei Menschen,



die zeitweise ähnlich wie ein Single gelebt haben, versuchen, wieder als Paar zusammenzufinden. Möglicherweise ist auch der Wunsch, über das Erlebte während der Trennung zu sprechen, sehr unterschiedlich ausgeprägt, sodass sich ein Partner von der Lebenswelt des anderen ausgeschlossen fühlen kann mit dem Eindruck, nicht teilhaben zu dürfen. Demgegenüber steht aber vielleicht nur das Bedürfnis des anderen, den Alltag zurückzulassen.

Je nach Zustand der Partnerschaft kann es einige Mühe bedeuten, zu Vertrautheit und Wohlbefinden zu gelangen. Nicht zuletzt ist jedes Wiedersehen nicht einfach nur eine Rückkehr in das alte System (ein „Wiedereintritt am Austrittspunkt“). Beide Partner mussten sich während der Trennungszeit neu und ohne den jeweils anderen organisieren. Daher ist jedes Wiedersehen auch immer wieder ein kleiner Neuanfang.

## Anregungen zur Pflege von bilokalen Partnerschaften

Im Folgenden sind einige Hinweise aufgeführt, die Paare nutzen können, die von zeitweiser Trennung betroffen sind<sup>11</sup>, wobei natürlich jedes Paar ganz individuell herausfinden sollte, was für es wichtig ist, um Zeiten der Trennung und Wiederannäherung zu meistern und ihre Partnerschaft zu pflegen.

### Gewichtung der Partnerschaft

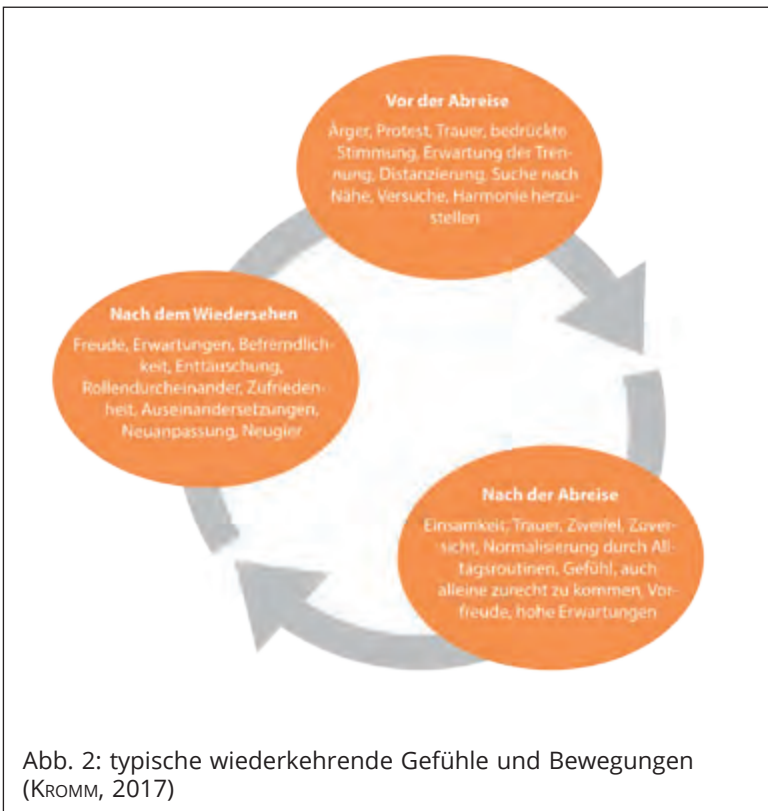
Die Partnerschaft sollte mindestens den gleichen Stellenwert haben wie andere wichtige Lebensbereiche. Die gemeinsame Zeit sollte immer wieder verabredet und bewusst genutzt werden. Über den Inhalt und die Rahmenbedingungen sollte verhandelt werden können, damit auch unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche möglichst einen Platz finden können.

### Das Wir-Gefühl stärken

Partnerschaft „fällt nicht einfach vom Himmel“ und bleibt dann. In Partnerschaft sollte gemeinsam auf unterschiedlichen Ebenen investiert werden, damit das „Guthaben auf dem Beziehungskonto“ wächst und das gemeinsam Erlebte, Geteilte und Bewältigte wie ein Schatz wirken kann. Das Erinnern an schwierige Zeiten, die gemeinsam gemeistert wurden und das Erinnern an schöne gemeinsame Erlebnisse können dazu beitragen, das Wir-Gefühl zu stärken.

### Pflege von gemeinsamen Ritualen

Neben Jahrestagen (Geburtstag, Hochzeitstag etc.) können auch kleinere feste Rituale die partnerschaftliche Verbindung stärken, wie z.B. das gemeinsame Frühstück, bei dem Eindrücke über die getrennte Zeit sowohl im Rückblick als auch im Ausblick ausgetauscht werden können. Rituale können auch in der Trennungszeit eingeführt und gepflegt werden. Hierzu gehören z.B. festgelegte Telefonzeiten oder ein letzter Gruß vor dem Schlafengehen.



<sup>11</sup> WENDL, 2013, S.61ff



### **Sich gegenseitig regelmäßig „updaten“**

Ein regelmäßiger Austausch über das Erleben der Partner ist ein wesentlicher Bestandteil der Beziehungspflege. Hierzu zählen z.B. Erwartungen, Wünsche oder Befürchtungen in Bezug auf die Partnerschaft. Und das Paar sollte klären, wie es sich die gemeinsam verbrachte Zeit vorstellt bzw. welche Termine anstehen, um Enttäuschungen vorzubeugen. Nach Möglichkeit sollte sich das Paar nicht voneinander verabschieden, ohne dass klar ist, wann das nächste Wiedersehen stattfinden wird. Gerade in der Fernbeziehung sollten die Partner sich immer wieder sichtbar machen mit ihren Vorstellungen zur gemeinsamen Lebensgestaltung und Zielen. In Distanz sind (innere) Veränderungen und Bewegungen nicht immer für den anderen offensichtlich.

Neben der Ausrichtung auf Beziehung und den Partner / die Partnerin spielt allerdings

auch die Selbstfürsorge eine wichtige Rolle. In der Zeit des Getrenntseins sollten sich beide Partner darum kümmern dürfen, sich einen erfüllenden Alltag zu schaffen, ohne den jeweils anderen in seiner Bedeutung zu ersetzen. Es gilt, immer wieder aufs Neue die Balance zu finden zwischen einem Ich, Du und dem gemeinsamen Wir.

### **Für Abwechslung sorgen**

Routinen (in Abgrenzung zu gemeinsamen sinnstiftenden Ritualen) können neben dem Aspekt von Sicherheit und Verlässlichkeit auch lähmend und langweilig wirken. Das gilt auch für Fernbeziehungen. Vorschläge, Abläufe zu verändern oder den Partner / die Partnerin mit etwas Neuem zu überraschen, können helfen, eingefahrene Pfade neu zu formen und zu beleben.

Für das nächste Wiedersehen sollten „Zeitinseln“ eingeplant werden, die zunächst mit nichts gefüllt sind, Platz für Spontanei-



tät lassen und der Gefahr vorbeugen, das Wochenende mit Terminen und Verabredungen zu überfrachten.

### **Anteil nehmen und Teilhaben lassen**

Fernbeziehungen sind von zwei unterschiedlichen parallel verlaufenden Lebenssträngen geprägt. Paare sollten von ihrem Alltag erzählen bzw. sich danach erkundigen. Auch die negativen Erlebnisse, Gedanken und Gefühle gehören zur jeweiligen Lebensrealität dazu und sollten nicht ausgeklammert werden. Wenig Kontakt und Austausch lässt viel Platz für Phantasie und Vermutungen darüber, wie es dem anderen wohl geht bzw. was der andere wohl in der Abwesenheit macht.

Das „im Gespräch bleiben“, auch in den Zeiten des Getrenntseins ist wichtig, damit die Partner eine Vorstellung davon entwickeln

können, wer beim nächsten Wiedersehen vor einem steht.

### **Unterstützung suchen**

Fernbeziehungen stellen Paare vor bestimmte Herausforderungen, die gewinnbringend sein können, aber manchmal auch überfordernd sind. Es kann sinnvoll sein, Unterstützung von außen, z.B. in Form von Beratung oder Paarseminaren anzunehmen, noch bevor die Beziehung zu scheitern droht.

Der letzt genannte Punkt ist nicht immer einfach in die Tat umzusetzen, wenn das Paar nur über wenig gemeinsame Zeit verfügt. Eine Möglichkeit besteht aber z.B. in der Online-Beratung. Die EFL (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) bietet diese auch für Paare an. Ein wesentlicher Vorteil des Beratungsangebots besteht in der Unabhängigkeit von Ort und Zeit (<https://www.onlineberatung-efl.de/paarberatung.html>).

Ein zentraler Punkt zur Pflege und Aufrechterhaltung von Beziehung auf Distanz ist sicherlich der Austausch des Paares. Gibt es keinen Austausch, gibt es auch keinen Kontakt. In Beziehung zwischen Distanz und Wiederannäherung ist es existentiell wichtig, Bedürfnisse, Wünsche, Befürchtungen und Empfindungen deutlich erkennbar zu machen. Paare, die das durch ihre Fernbeziehung gelernt haben, werden auch in einer Nah-Beziehung davon profitieren können. Und so kann es sein, dass durch die zeitweise gegebene Distanz, sich Partner auch näher kommen.

*Malte Kromm*



### **Literatur:**

BODENMANN, G. (2015). Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft. Bern: Verlag Hans Huber.

DOBRITZ, J., NADERI, R. (2013). Stabilität bilokaler Paarbeziehungen – Rahmenbedingungen und Entwicklungspfade. Eine Analyse der ersten und zweiten Welle von pairfam. Comparative Population Studies – Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft, 37, 393–428.

FELDDHAUS, M., SCHLEGEL, M. (2013). Berufsbezogene zirkuläre Mobilität und Partnerschaftszufriedenheit. Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft, 38, (2), 315–340.

HEINRICH, N., BODENMANN, G. & HAHLEWEG, K. (2008). Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe.

LOIS, N. (2012). „Living apart together“: Sechs Typen einer heterogenen Lebensform. Zeitschrift für Familienforschung, 24, (3), 247–268.

WENDL, P. (2013). Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt – Zusammen – Wachsen. Freiburg i.B.: Herder.

WILLI, J. (2012). Die Zweierbeziehung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.