

## Themenvorschlag

### Beziehungsprobe Fernstudium

**Wenn Studienhefte und Seminare die Freizeit dominieren, kann ein Fernstudium schnell zur Belastung für die Partnerschaft werden. Auf Fernstudium-Infos.de tauschen sich Nutzer aus und bekommen Profi-Tipps von der Paarberatung.**

**Köln, 12. April 2011.** Ein Fernstudium verändert den Alltag. „Das Studium erfordert viel Zeit, Energie und Aufmerksamkeit, die dann in anderen Lebensbereichen fehlt“, sagt Markus Jung, Inhaber des Portals Fernstudium-Infos.de. „Das geht nicht spurlos an einer Beziehung vorbei.“ Jung ist selbst ehemaliger Fernstudent. Auf seinem anbieterunabhängigen Portal tauschen sich Fernstudierende zu ihren Erfahrungen aus. Nutzerin *toxique21* erzählt: „Meine Ehe ging soeben in die Brüche. Die doppelte Belastung auf beiden Seiten war sicherlich mit ein Punkt, der dazu geführt hat.“ Bei andere Fernstudierenden funktioniert es besser: „Meine Freundin und ich sind in einer ähnlichen Situation. Sie studiert selbst (Präsenz) seit 2,5 Jahren“, schildert *PSK*. „Und so verbringen wird die gemeinsamen Abende anstatt auf der Couch zusammen im Arbeitszimmer über den Büchern vertieft. Das schweißt zusammen.“

#### **Tipps: Trotz Fernstudium eine gute Beziehung führen**

Dass ein Fernstudium schnell zur Beziehungsprobe werden kann, meinen auch die Paarberater Klaus Fieseler und Karin Hentschel von [www.paarberatung-online.de](http://www.paarberatung-online.de). Sie geben auf Fernstudium-Infos.de Tipps, wie man Fernstudium und Beziehung unter einen Hut bringt.

**1. Voraussetzungen prüfen:** Gefestigte Paare, die sich durch Krisen nicht so schnell verunsichern lassen, haben bessere Chancen. „Es ist immer gut, ein starkes Team zu sein, das bereits schwierige Lebensphasen zusammen bewältigt hat“, erklärt Fieseler. „Die Partner sollten vorher genau prüfen, welchen ‚Preis‘ sie für ein Fernstudium zu zahlen bereit sind, wie viel Energie sie brauchen und wie viel sie als Paar realistisch haben.“

**2. Partner früh einbinden:** Die Entscheidung für ein Fernstudium fällt nicht vom Himmel. Den Partner sollte man möglichst frühzeitig, offen und ehrlich in den Prozess mit einbeziehen. „Zu einer guten Partnerschaft gehört, dass man sich über berufliche Perspektiven und Pläne austauscht – auch über Überlegungen zum weiteren beruflichen Werdegang“, sagt Hentschel. „Zeigen Sie, dass Sie Einwände und Bedenken Ihres Partners ernst nehmen. Solche Bedenken sollten aber nicht zum Verzicht auf ein Fernstudium führen, denn eigene unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse können eine Beziehung ebenso in Gefahr bringen. Bei Konflikten gilt es, im Gespräch zu bleiben und notfalls auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

**3. Neue Umstände – neue Regeln:** Mit den geänderten Rahmenbedingungen muss sich auch die Beziehung weiterentwickeln, der Planungsaufwand steigt. Gemeinsam müssen die Partner Aufgabenbereiche wie Hausarbeit oder Kindererziehung neu regeln, Rückzugs-

möglichkeiten und gemeinsame Zeit aushandeln. „Eine halbe Stunde täglich für den Austausch sollte sich jedes Paar nehmen“, schätzt Fieseler. „Außerdem sollte immer Zeit da sein für gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Sport, Kino oder andere Hobbys.“

**4. Nur kein Neid:** Wenn sich einer der Partner weiterentwickelt, der andere aber das Gefühl hat, selbst nicht weiter zu kommen, kann es zu Neidgefühlen kommen. Wer sich einbezogen fühlt, muss nicht neidisch sein: „Halten Sie Ihren Partner auf dem Laufenden über aktuelle Belastungen, Abläufe und die geplanten Schritte – genauso wie über Leistungsphasen und Motivationstiefs“, rät Fieseler. Gut ist, wenn beide Partner eine Freizeitaktivität haben, die sie erfüllt, oder sogar parallel fernstudieren. So können sie sich gegenseitig beflügeln und ermutigen. Dabei kann auch eine „positive Konkurrenz“ entstehen.

**5. Entwicklung als Chance:** Eine gute Beziehung bietet Entwicklungsmöglichkeiten für beide Partner. „Wer einen Partner hat, der lernfähig und lernbereit ist, sich beruflich entwickeln will, mit Zuversicht in die Zukunftsplanung geht und sich einiges zutraut, kann sich glücklich schätzen“, so Hentschel. Schließlich ist ein Fernstudium auch eine Investition in die gemeinsame Zukunft. Für die Zeit danach sollten die Partner eine Belohnung einplanen – zum Beispiel eine größere Reise.

Diskussion und Erfahrungsaustausch auf Fernstudium-Infos.de: <http://www.fernstudium-infos.de/fernstudium-allgemein/20704-fernstudium-und-beziehung.html>

„Trotz Fernstudium eine gute Beziehung führen“ – Interview mit den Paarberatern Klaus Fieseler und Karin Hentschel: <http://www.fernstudium-infos.de/fernstudium-allgemein/28927-interview-paarberatung-online-trotz-fernstudium-gute.html>

*Das unabhängige Portal Fernstudium-Infos.de ist das im deutschsprachigen Raum umfangreichste Informations- und Kommunikationsangebot zum Thema Fernstudium im In- und Ausland. Es wurde 2004 durch Inhaber Markus Jung gegründet und enthält inzwischen mehr als 85.000 Beiträge zu mehr als 15.000 Themen. Über 15.000 registrierte Nutzer tauschen sich in Foren und Weblogs über Anbieter, Lehrgänge und persönliche Erfahrungen aus. Mit dem Newsletter „Fernstudium-Infos.de aktuell“ versorgt Branchenexperte Jung Interessierte außerdem per E-Mail mit Informationen über Entwicklungen und Neuigkeiten auf dem Markt. Das Forum DistancE-Learning zeichnete Fernstudium-Infos.de mit dem Studienpreis „Publikation des Jahres“ aus.*

Fordern Sie gern ein **Rezensionsexemplar** des Ratgebers „100 Fragen und Antworten zum Fernstudium“ von Markus Jung und Anne Oppermann bei uns an. **Fragen, Diskussion und Aktualisierungen** zum Ratgeber: <http://buch.fernstudium-Infos.de>

**Informationen und Bildmaterial** unter <http://presse.fernstudium-Infos.de>

**Pressekontakt:**

Annika Noffke, Mann beißt Hund – Agentur für Kommunikation GmbH, Stresemannstr. 374, 22761 Hamburg; Tel.: 040/890 696-28; E-Mail: [an@mann-beisst-hund.de](mailto:an@mann-beisst-hund.de)