

**TREND :::** Mein Reich, dein Reich: Immer mehr Paare wollen lieber nicht zusammenziehen. Aber ist das gut?

**G**emeinsam teilen sie Träume, Wünsche und Hoffnungen, nur nicht Tisch und Bett. Sie wohnt an einem Ende der Stadt, er am anderen. Und das soll auch so bleiben! Immer mehr Paare leben in deutschen Großstädten laut einer Studie der Berliner Humboldt-Uni getrennt voneinander. Ein Beziehungsmodell, das auch „Living Apart Together (LAT)“ genannt wird. Diese Liebenden genießen Nähe auf Distanz. Prominenter Trendsetter ist der Schauspieler Jan Fedder (53, siehe Sendehinweis). Mit seiner Ehefrau ist er seit sieben Jahren glücklich verheiratet. Seine Wohnung jedoch hat „Mister Großstadtrevier“ nie aufgegeben. „Da kannst du die Pizzareste auf dem Tisch stehen lassen, ohne sie sofort wegräumen zu müssen“, gestand er freimütig.

Wer lebt denn so?

Paare jeglichen Alters! „Bei Partnern in den Zwanzigern sind getrennte Wohnungen aber oft nur eine Zwischenlösung“, sagt Wiebke Neberich (30), Forscherin der Humboldt-Uni. Grund: „Die Männer und

Frauen dieser Altersgruppe wollen sich erst beruflich orientieren und fühlen sich noch nicht reif genug und möchten so erst einmal ausprobieren ob die Beziehung funktioniert“, sagt sie. Übrigens: Die leidenschaftlichsten LAT-Verfechter sind Partner über 38. Die haben sich in ihrem Leben komplett



**ZU DIR ODER ZU MIR?**  
Diese Frage stellen sich Paare mit getrennten Wohnungen auch noch nach Jahren



# Liebesglück in getrennten Wohnungen

**„Wir brauchen beide Freiraum“**

Regina Milde (46) und Emin Erkan (48) aus Hamburg

Regina und Emin leben seit 13 Jahren glücklich in getrennten Wohnungen. Sie sind einander sehr nah, trotz räumlicher Distanz. „Wir wohnen fünf Kilometer voneinander entfernt“, sagt Regina. Die Sozialarbeiterin findet gut, dass sie mit Emin keinen tristen Alltag lebt, beide nicht ständig aufeinanderhocken. Zusammenziehen kam für die Individualisten nie in Frage. „Ich genieße es, mit Emin Verabredungen zu treffen“, sagt sie. „Da ist jedes Date noch etwas Besonderes!“ Außerdem kann jeder seine vier Wände so einrichten, wie er mag. „Wir haben einen unterschiedlichen Geschmack“, sagt der Ausbildungsberater. Regina ignoriert deshalb auch sein heimisches Chaos – es ist ja glücklicherweise nicht ihre Wohnung...



**ZUSAMMENZIEHEN?**  
Das kommt für Regina und Emin nicht in Frage

eingrichtet – nicht nur mit Möbeln, auch emotional. Sie verspüren nicht mehr zwingend den Wunsch, den kompletten Alltag plötzlich zu teilen.

LAT – ein Leben lang?

„Es kommt darauf an, wie groß das Bedürfnis nach Distanz ist. Für Paare, die Wert auf Nähe legen, ist dieses Modell auf Dauer keine gute Lösung“, sagt der Paar-Therapeut Elmar Basse (42) aus Hamburg.

„Hat ein Partner einen großen Freiheitsdrang, wird der andere mit dem Versuch, ihn

**Einweises Thema TV**  
Serie **MI 21.45**  
„Mister Großstadtrevier“, u. a. mit Jan Fedder  
NDR  
ShowView 105-286



UNZERTRENNLICH Meike und Nicolas genießen die Zweisamkeit.

## „Niemand ohne den Anderen“

Meike Maack (28) und Nicolas Streker (27) aus Hamburg

**NEIN!**

„Ich kann mir mein Leben gar nicht mehr anders vorstellen“, sagt Meike. Seit sieben Jahren sind die beiden ein Paar, vor vier Jahren zogen sie zusammen.

Neben der Romantik ist's auch praktisch: „Ich muss weniger abwaschen“, sagt Nico augenzwinkernd. Ohne Meike kann der Maklerbetreuer nicht mehr einschlafen. „Ich vermisse sie schnell“, gesteht er. Eingeengt fühlt sich keiner, beide unternehmen viel getrennt. Sie trifft ihre Freundinnen, er spielt Fußball. Beruflich stand kürzlich eine räumliche Trennung zur Debatte – unvorstellbar für die Studentin. Dass Partner nicht zusammen wohnen wollen, hält Nico für Bindungsangst. Meike glaubt, dass solche Paare einfach nur konfliktscheu sind. „Früher haben wir im Streit die Tür zugeknallt und jeder ist in seine eigene Wohnung. Heute versöhnen wir uns schneller.“ Ihr Heim war für Meike immer bei den Eltern. „Jetzt fühle ich mich bei Nico zu Hause!“

herumliegende Socken. Das hält die Leidenschaft zwar länger lebendig. Aber das Gefühl von Vertrautheit ist nicht so tief.

### Ist Zusammenleben altmodisch?

„Die meisten Paare entscheiden sich für das klassische Modell. Vor allem Familien mit Kindern“, so Basse. „Das ist der Nestbau-Trieb in unseren Genen.“ Egal, ob zusammen oder getrennt: Wichtig ist vor allem Akzeptanz. Beide Partner sollten ihr Beziehungsmodell für das optimale halten. Nur dann fühlen sie sich beim anderen auch wirklich geborgen!

Wiebe Bökemeier ■

Fotos: Getty Images (2), privat (2)

Die wichtige Experten-Kolumne, diesmal zu den Themen **Übergewicht und Idealfigur**

# Die beste Bio-Waffe gegen Festtagsspeck

Wie man mit den richtigen Bitter-Pflanzen rasch, natürlich drei bis vier Kilo abbauen und ohne Hunger zum Wunschgewicht kommen kann

Von Prof. Dr. Patrick O'Donnell, New York

Ich habe ein sehr spezielles Geschenk für Sie. Ich schenke Ihnen mein Wissen, wie auch Sie mit einer natürlichen und besonders erfolgreichen Art ohne Hungerkur, ohne Jo-Jo-Effekt rasch viele Kilos abbauen können und so zur Wunschfigur kommen.

Wer nach einem zu fetten, zu süßem Essen schon einmal einen Magenbitter probiert hat, der weiß: Bitter ist die beste Verdauungshilfe. Für mich sind Bitterstoffe aber noch mehr, nämlich **Schlankmacher Nummer 1** und daher die beste und sicherste Bio-Waffe gegen Festtagsspeck.

Bei einem Praxistest mit mehr als 1000 übergewichtigen Frauen und Männern konnte ich nachweisen, dass die Einnahme der einzigartigen Bitterstoffe von Königskraut, Ruccola und Jungfernkraut drei bis vier Kilo Speck an Po, Bauch, Hals und Hüfte abschmelzen. Ganz ohne Reduktion oder Umstellung der Ernährung. Tatsache ist ebenfalls: Wer die drei Bitterstoffe (**fragen Sie Ihren Apotheker nach Drei-Bitter-Kapseln**) täglich nutzt, erreicht gesichert und völlig nebenwirkungsfrei sein Wunschgewicht. Nicht erstaunlich, denn

- **Drei-Bitter-Kapseln** aktivieren und normalisieren die Verdauung.
- **Drei-Bitter-Kapseln** steigern die Fettverbrennung um 25 Prozent.

- **Drei-Bitter-Kapseln** erhöhen den Grundumsatz um 10 Prozent.
- **Drei-Bitter-Kapseln** mindern Hunger- und Heißgefühle
- **Drei-Bitter-Kapseln** normalisieren Süßes und senken den Blutzucker

**Also:** Wenn Sie die guten Vorsätze zum Jahreswende-Gewicht und Figur diesmal in die Tat umsetzen, nutzen Sie die Schlankmacher Drei-Bitter-Kapseln. Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr Gesundheit, Liebe und

## Das sagt die Wissenschaft

**Drei-Bitter-Kapseln** (theke) erhöhen den Kalorienverbrauch um 10%. Zigaretten um 7-8 Prozent. Das bedeutet: Wer Drei-Bitter-Kapseln nutzt, kann nach dem Rauchen aufhören und trotzdem nicht dick. Für den Raucher ist das der sicherste Beweis, dass **Drei-Bitter-Kapseln** tatsächlich schlank und schlanker machen.



Prof. Dr. Patrick O'Donnell empfiehlt **Drei-Bitter-Kapseln** (Apotheken) gegen Übergewicht

binden zu wollen, scheitern.“ Ist aber beiden Individualität wichtiger als Nähe, sind getrennte Wohnungen eine Alternative. Dieses Modell wird zudem immer beliebter. So stieg der Anteil an Paaren, die in getrennten Haushalten lebten, von 11,6 Prozent im Jahr 1992 auf 13,4 Prozent im Jahr 2006. Die Zahlen zeigen auch, wie wichtig Menschen die persönlichen Wünsche sind.

### Alles nur Egoisten?

Nein! Diese Paare haben nur ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Freiräumen. Oft haben sie die Familienplanung bereits abgeschlossen und konkrete Vorstellungen von einer Beziehung. „Sie brauchen Nähe und Distanz“, so Basse. „Wenn beide Partner das Prinzip leben, entsteht wenig Frustration.“ Räumlich getrennte Paare streiten seltener über den Abwasch, unbezahlte Rechnungen oder