

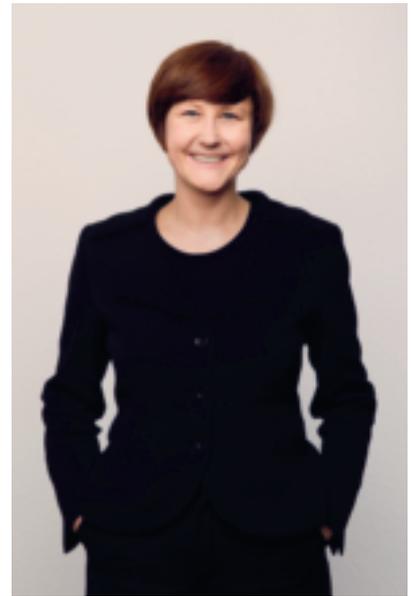
# Liebe Leserinnen und Leser

**S**onntags um 3 Uhr morgens macht Bryan sich auf den Weg. Er verlässt sein Haus in Minnesota, in dem Frau und Kinder noch tief schlafen, und fährt gen Osten nach Wisconsin. Dort ist er Pastor in einer Gemeinde und hält am Sonntagmorgen den Gottesdienst. Sonntagnacht oder Montagmorgen fährt er zurück zu seiner Familie nach Minnesota, von Dienstag bis Donnerstag ist er wieder bei seiner Gemeinde in Wisconsin. Bryan ist ein „Super Commuter“, ein Megapendler, würde man wohl auf Deutsch sagen: ein Pendler, der weite Strecken zurücklegt und häufig nicht zu Hause ist.

Von Bryan und seiner Frau Nicole und von vielen weiteren Pendlerpaaren erzählt die amerikanische Paar- und Familientherapeutin Megan Bearce in ihrem Buch *Super Commuter Couples. Staying Together When A Job Keeps You Apart*. Seit der Finanz- und Immobilienkrise im Jahr 2007 pendeln immer mehr Menschen in den USA auch über Staaten hinweg – Bearce selbst lebt mit den Kindern in der Nähe von Minneapolis, ihr Mann arbeitet von Montag bis Freitag in New York. Was können Paare, die einen solch belastenden Alltag erfolgreich stemmen, besonders gut, habe ich Megan Bearce gefragt. „Sie sind wirklich gut in der Kommunikation – keine besondere Überraschung für mich als Therapeutin“, sagt Bearce. „Ich habe in meinen Gesprächen mit zufriedenen Pendlerpaaren gelernt, dass sie gewissenhafter in ihrer Kommunikation sind als andere. Sie haben bewusste Zeiten für den gemeinsamen Austausch – sei es telefonisch oder mit Textnachrichten. Sie atmen einmal durch und sammeln sich, bevor sie den Partner anrufen. Sie fragen erst einmal: ‚Wie war dein Tag, passt es gerade?‘“ Diese bewusste Kommunikation fehlt „normalen Paaren“ oft im Alltag, in dem ein echtes Gespräch ertrinken kann in all den „Wer schaut die Hausaufgaben nach, und wieso warst du auf dem Heimweg nicht noch bei Rewe?“-Diskussionen.

Menschen um Hilfe bitten, das Haus für Nachbarn, Freunde, Verwandte öffnen, keine Mauer ziehen um die scheinbar perfekte Kleinfamilie – auch das lernen Pendlerpaare. Und erweitern damit das Bild, das wir traditionell von Familie haben, sagt Bearce. Dann ist das Leben als Super-Commuter-Familie wohl nichts für Kontrollfreaks? „Nein, man muss definitiv flexibel sein. Und es bleibt ein Balanceakt. An einigen Tagen gelingt er besser als an anderen.“

Wie wir als Paar mit dem Mikrostress des Alltags umgehen können, dieser Frage haben wir unsere Titelgeschichte gewidmet (ab Seite 16). Viele interessante Erkenntnisse wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, written in a professional style.