

mittendrin magazin

Sprechen hilft

Die Coronapandemie belastet zurzeit viele Beziehungen. Doch zur Trennung oder zur häuslichen Gewalt muss es nicht kommen, sagt Paartherapeutin Franziska Schlag aus Wolfhagen und gibt Verhaltenstipps.

Freiheiten sind eingeschränkt, Freunde treffen ist tabu und kulturelle oder sportliche Ablenkmöglichkeiten gibt es kaum. Halten es viele Paare in dieser Situation noch zusammen aus?

In diesem Jahr hatte ich in meiner Praxis ununterbrochen viel zu tun. Die größere, „erzwungene“ Nähe zueinander verdichtet bei etlichen Paaren die Krise und die Bereitschaft, diese endlich aktiv anzupacken. Man kann mit seinem Frust nicht mehr so einfach ausweichen. Streit oder eisiges Schweigen werden noch schwerer erträglich. Für einige entsteht jetzt Entscheidungsdruck, doch noch an einer gemeinsamen, veränderten Zukunft zu arbeiten oder sich endgültig zu trennen.

In der Krise verbringen viele Menschen mehr Zeit zuhause, im Homeoffice oder mit mehr Freizeit durch Kurzarbeit. Kann das Zusammenhocken gerade auf engem Raum zur Belastungsprobe werden – ja zur tiefen Krise führen?

Besonders bei Elternpaaren zeigt sich die unsichere Kinderbetreuung als Stressfaktor. Wenn Arbeitgeber zusätzlich Druck machen, zerrt das an den Nerven. Viele Elternpaare machen sich Sorgen um den schulischen Werdegang ihrer Kinder. Sie befürchten, dass ihre Jugendlichen in die Online-Welt abdriften, wenn der schulische Rahmen fehlt. Das geht nicht allen so. Etliche El-



Paartherapeutin
Franziska Schlag.

Foto: Picasa

ternpaare haben berichtet, dass es mit weniger Schule im Tagesablauf sogar entspannter zugeht. Die schwerwiegendsten Krisen entstehen, wenn Existenzsorgen mit Arbeitslosigkeit und Insolvenz drohen.

Warum ist der Austausch mit anderen auch wichtig für die eigene Beziehung? Und warum können Partner auch zusammen einsam sein?

Partner, die sich aufgrund von Verletzungen und Kränkungen voreinander „ins Schneckenhaus“ zurückgezogen haben oder die sich durch Arbeitsbelastung und Versorgung der Kinder aus dem Blick verloren haben, fühlen sich häufig zu zweit einsam. Die einen ziehen sich aus Angst vor weiteren Verletzungen zurück, die anderen, weil sie angefangen haben im Alltag zu viel mit sich selbst auszumachen. In so einer Situation kommt es darauf an, den Mund wieder aufzumachen und das Wagnis des Miteinanderredens einzugehen. Der Austausch mit Freunden trägt



Die Coronakrise kann schwelende Konflikte in der Partnerschaft zum Ausbruch bringen. Trennung oder Gewalt können die Folge sein.

Foto: panthermedia.net / HayDmitriy

dazu bei, dass man nicht zu sehr im „eigenen Saft“ schmort. Der Kontakt mit anderen sorgt dafür, dass neue Ideen und Gedanken die Partnerschaft beleben. Aber: Zu viel nur zu zweit ist genauso riskant für die Beziehung, wie zu viel mit anderen unterwegs zu sein, denn so kann man sich auch verlieren.

Wie sollten Paare miteinander umgehen, wenn sie mehr Zeit füreinander haben? Sollten sie mehr zusammen unternehmen oder sich eher Freiräume für eigene Hobbys lassen?

Beides tut der Partnerschaft gut: jeder kann die Zeit nutzen, um etwas für sich zu machen und beide könnten sich zusammen daran erinnern, was früher zu Hause gemeinsam Spaß gemacht hat. Die meisten Paare haben eher das Problem, dass nicht genug gemeinsame Zeit aktiv miteinander verbracht wird. Die Partner könnten sich gegenseitig einfach mal fragen, „wie geht's Dir wirklich?“ und dann aufmerksam und zugewandelt zuhören. Tipp: Den Fernseher oder PC an einigen Abenden einfach auslassen, das kann zu guten Gesprächen führen. Und: Was Leckeres zusammen zu kochen und das Essen zu zweit genießen, das kann die Nähe vertiefen.

In der Coronakrise entsteht bei vielen ein Gefühl der Isolation – zumal das Ende der Pandemie nicht

absehbar ist. Haben die Freiheitsbeschränkungen psychische Auswirkungen und verstärken Sie beispielsweise vorhandene Ängste? Und steigt dann die Gefahr für häusliche Gewalt?

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge steigt das emotionale Belastungsniveau für die meisten Menschen, die eine stabile psychische Basis haben, in dieser Pandemie nur vorübergehend. Allerdings brauchen sie eine längerfristige Perspektive mit dem Vertrauen, dass die Krise irgendwann wieder endet. Vielleicht bietet der Impfstoff diese Perspektive. Das Gefühl durch Existenzsorgen, Kontaktbeschränkungen oder die Angst vor Ansteckung die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren ist für einige besonders brisant. In dieser angst- und stresserfüllten Anspannung steigt die Gefahr häuslicher Gewalt. Partner, die vorher schon dazu neigten, ihre Verzweiflung und Wut mit Machtausübung abzureagieren, üben eher Gewalt aus als andere. Für Täter und Opfer gibt es viele therapeutische Hilfeangebote.

Wie können Paare jetzt noch enger zusammenwachsen und vielleicht sogar die Liebe beleben?

Von etlichen Paaren höre ich, dass aus „erzwungener“ Nähe eine neu entdeckte Nähe geworden ist. Sie sagen: „Wir haben jetzt erst gemerkt, wie sehr uns das alles voneinan-

der abgelenkt hat. Wir waren überzeugt, dass wir viel Action brauchen und stellen jetzt fest, dass aus weniger mehr geworden ist!“ Endlich sei Zeit, wieder in Ruhe miteinander ins Gespräch zu kommen, einfach von sich zu erzählen, einander zuzuhören und sich wieder auf Zärtlichkeit einzulassen. Das kann eine Liebesbeziehung retten!

Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit – in Abwesenheit von Freunden und Verwandten – fühlen sich viele Menschen besonders einsam. Was können sie tun, um die Tage trotzdem genießen zu können und eine entspannte, erfüllte Zeit zu verbringen?

Den Weihnachtsfeiertagen täte es gut, wenn die Erwartungen nicht so stark emotional gepuscht würden! Realistische Erwartungen mindern das Risiko großer Enttäuschung. Der Wunsch, mit der Familie und Freunden Weihnachten feiern zu können, darf ruhig „Plan A“ bleiben, aber es macht Sinn, sich einen angenehmen „Plan B“ auszu-denken. Zoom, Skype & Co. und eine Lieblingsbeschäftigung wie Spielfilme, Spiele, Sport und ein leckeres Essen können für gute Stimmung sorgen. Für das Treffen mit Großeltern und erwachsenen Kinder lassen sich Freiluftlösungen finden. Zur Weihnachtsstimmung gehört, Konflikte nicht jetzt um jeden Preis auszutragen. Paaren tut es gut, einander zeitlich begrenzt über Sorgen und Befürchtungen wohlwollend zuzuhören, anstatt den aktuellen Stress auf Kosten des anderen mit Gemecker und Angriffen abzuladen. Übrigens: Die Corona-Pandemie wird rund um die Uhr auf allen Kanälen kommuniziert. Eine „Nachrichtendiät“ kann beruhigen. Und noch ein Tipp: Freunde und Verwandte aus einem anderen Haushalt treffen, zu fünft an frischer Luft gemeinsam unterwegs zu sein, das tut gut und schützt auch vor mieser Stimmung in der Partnerschaft.

/Achim Rosdorff