

# Interview mit Familientherapeuten «Wir müssen nun zusammenhalten»

Psychologe Guy Bodenmann sagt, wie wir in der Corona-Krise unseren Umgang zu Hause bestmöglich gestalten können.

Anke Fossgreen

Publiert heute um 10:21 Uhr, 25.03.2020



«Das Ziel ist, dass jeder Einzelne sein inneres Gleichgewicht findet.»

## **Herr Bodenmann, Sie erforschen, wie sich Stress auf die Beziehung von Paaren auswirkt. Wie entstehen Probleme?**

Oft sind es vermeintliche Banalitäten, die zu schlechter Laune oder einem Streit führen, obwohl sich dahinter etwas Relevantes verbirgt. Das gilt es anzusprechen und mitzuteilen.

## **Während der Corona-Krise sitzen alle eng zusammen zu Hause. Das führt zu Stress?**

Ja, während der Krise wirken gesundheitlicher und ökonomischer Stress, sozialer Stress durch die Abschottung und die Sorgen um andere auf das Paar ein. Hinzu kommt Stress innerhalb des Paares durch das Zusammenleben auf engem Raum und die Konfrontation mit Sorgen, Ängsten, Aggressionen und so weiter. Es ist eine ungewohnte Situation, die hohe Anpassungsleistungen erfordert.

## **Was raten Sie Paaren und Familien?**

Das Ziel ist, dass jeder Einzelne sein inneres Gleichgewicht findet. Die Basis ist, dass jeder gut zu sich selber schaut, also spazieren oder joggen geht oder sich auch einmal von den Familienmitgliedern abschottet und Momente der Ruhe sucht.

## **Das ist aber schwierig in einer kleinen Wohnung.**

Nicht unbedingt. Das geht auch, wenn nicht für jeden ein eigenes Zimmer zur Verfügung steht. Man kann etwa einen Teil eines Raumes durch einen Vorhang abtrennen und dahinter eine Ruhezone schaffen. Die Familie kann zusammen kreativ eine solche Nische schaffen, wohin man sich für eine bestimmte Zeit zurückziehen kann, um Musik zu hören oder etwas zu lesen.

## **Kinder und Jugendliche können zum Familienalltag beitragen, etwa beim Kochen und Putzen helfen.**

### **Was hilft gegen negative Einflüsse von aussen?**

Es ist zunächst einmal wichtig, Ruhe zu bewahren. Viele Menschen erfahren derzeit zweifellos eine existenzbedrohende Situation. Es gilt nun als Paar oder Familie zusammenzuhalten, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden. Es bleibt im Moment nichts anderes zu tun als abzuwarten. Die Situation ist derzeit nicht kontrollierbar. Gemeinsam kann man jedoch nach kreativen Lösungen suchen, sich gegenseitig Mut machen, Solidarität und Zusammenhalt leben. Die Partner sollen sich nicht gegenseitig das Leben schwer machen, sondern ihre Kräfte gegen die Bedrohung von aussen bündeln.

### **Ist die Situation besonders, weil wir alle betroffen sind?**

Genau, und das ist auch eine Chance. So bedrohlich die Zukunft für manche von uns erscheint, es hilft, dass wir nicht allein sind. Es sind Tausende betroffen. Wir sind ein Teil einer grösseren Gruppe, für die es grössere Lösungen braucht. Da kann man jetzt auf die Regierung und die Solidarität untereinander zählen. Auf die Solidarität als Paar.

### **Was raten sie Familien?**

Eltern können auch schon kleinen Kindern mit fünf oder sechs Jahren erklären, warum sie nicht mehr in grösseren Gruppen zusammen spielen können. Es geht darum, ältere oder kranke Menschen zu schützen. Ebenso können Jugendliche verstehen, dass sie nun nicht in den Ausgang können. Auch hier teilen wir wieder ein kollektives Schicksal wie Millionen von Familien.

### **Wie vermeiden Familien Spannungen zu Hause?**

Wichtig ist eine gewisse Routine. Untätigkeit ist problematisch. Es sollte klare Regeln geben, wer was tun kann. Kinder und Jugendliche können zum Familienalltag beitragen, etwa beim Kochen und Putzen helfen. Dadurch fühlen sie sich gebraucht, machen sich mit sinnvollen Tätigkeiten nützlich und tragen zum Gelingen des Familienlebens bei.

### **Wie funktioniert das in der Praxis?**

Auch für Familien ist es wichtig, miteinander zu sprechen und bei Familiengesprächen gemeinsam über Ängste, Sorgen und Frustrationen zu reden und zusammenzuhalten. Spannungen sind teils unausweichlich. Wichtig ist, diesen nicht zu viel Gewicht zu geben, bei Entgleisungen sich hinterher zu entschuldigen und einen gemeinsamen Weg zu suchen.

## **Guy Bodenmann**



Der Psychologe von der Universität Zürich erforscht Paar- und Familienbeziehungen.