

Wenn der Partner zur Qual wird

Die Corona-Quarantäne kann sich zum Härtestest für Paare entfalten. Wie aber kommt man gemeinsam gut und heil durch die Krise? Psychologen haben da ein paar Programme entwickelt.

Jetzt gibt es gleich die Rote Karte. Was denkt sich ihr Mann eigentlich? Zum dritten Mal diese Woche steht Nadine allein in der Küche und kocht Mittagessen. Beide arbeiten seit einer Woche im Homeoffice. Ihr Mann Tobias schlurfte jeweils erst aus seinem Zimmer, wenn das Essen fertig war, und verdünnsierte sich gleich danach wieder mit der Ausrede „ich habe viel zu tun“. Wütend hält Nadine ihn diesmal zurück: „Wir kochen zusammen – hatten wir doch so vereinbart. Ansonsten kochst du für dich selbst.“ Nadine ist 39 und Managerin; ihr Mann ist 40 und arbeitet in der Finanzbranche. „Der Moment war gut, um klare Fakten zu schaffen“, sagt sie später. Man wisse ja nicht, wie lange die Krise noch dauere.

„So manch ein Paar wird den Härtestest nicht überstehen, und andere werden gestärkt aus der Krise hervorgehen“,

sagt Guy Bodenmann. Der Lehrstuhlinhaber der Klinischen Psychologie an der Universität Zürich forscht seit Jahrzehnten über Paarprobleme. Er erforscht, wie man solche Probleme lösen und wie man sie verhindern kann. Ein plötzliches, tägliches Zusammensein auf engem Raum sei für viele Paare erst einmal ungewohnt. Man kann nicht mehr wie bisher seinen Hobbys nachgehen, man trifft keine Freunde und auch keine Kollegen. Hinzu kommt die Sorge, wie lange die Situation noch dauert, ob man selbst oder jemand aus der Familie krank wird und ob das Geld reicht.

„Diese ständigen Ungewissheiten können unzufrieden machen und Stress auslösen, was sich in Frust, Ärger und Ungeduld äußert“, sagt Bodenmann. Manche würden aber auch Angstgefühle spüren, unter Verstimmungen oder gar Depressionen leiden. „All diese Reaktionen fördern die Wahrscheinlichkeit von Konflikten.“ Erkennt man die Warnzeichen nicht, hängt der häusliche Segen schnell schief und der Rosenkrieg ist vorprogrammiert.

Erste Zeichen dafür könnten sein, wenn der Partner ständig gereizt reagiert, wenn er nörgelt und meckert, öfter mal plötzlich laut wird und grundlos die Beherrschung verliert. Manch einer zieht sich aber auch in sich zurück, wird immer stiller und lethargisch. Ein anderer dagegen wirkt ungewohnt unruhig. Das Wichtigste sei ein positives Grundklima, sagt Boden-

Abstand halten: Wenn die Nähe ein Problem wird, helfen Paaren oft nur noch Beziehungsstrategien.

mann: kleine Aufmerksamkeiten, nette Worte, auf den anderen eingehen, zusammen kochen, lesen oder einen Film schauen.

Die dyadischen Kompetenzen

Droht ein Konflikt, sollten sich beide vornehmen, möglichst ruhig und sachlich zu bleiben. Aber was tun, wenn man sich gegenseitig nur noch anschreit? „Die Reißleine ziehen und den Streit unterbrechen“, rät Bodenmann. Man solle versuchen, innezuhalten und sich abzureagieren. Joggen gehen etwa oder in den Wald hineinschreien, laute Musik hören oder Entspannungsübungen machen – das, womit man sonst auch gut runterkommt. „Erst wenn sich beide beruhigt haben, kann man versuchen, wieder miteinander zu reden.“

Schon länger setzt sich der Psychologe dafür ein, dass sich Paare nicht erst um ihre Beziehung kümmern, wenn sie längst zerrüttet ist, sondern vorzubeugen: Mit Partnerschaftspflege. „So, wie wir das Auto zur Inspektion bringen, sollten wir auch die Beziehung regelmäßig warten“, sagt er. Im deutschsprachigen Raum werden vor allem zwei Präventionsprogramme angeboten. Zum einen EPL, „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“. Zum anderen „Paarlife“, das Bodenmann entwickelt hat. Beide Programme nutzen kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken.

„Paarlife“ fördert vor allem die sogenannten dyadischen Kompetenzen im Umgang mit Stress. In den Sozialwissenschaften bezeichnet Dyadik eine intensiv geführte Zweierbeziehung. So eine Beziehung kann auch in Stress münden. Um ihn zu bewältigen, gibt es verschiedene Möglichkeiten – etwa indem man zusammen joggen geht oder Entspannungsübungen macht oder indem man den gestressten Partner bei der Bewältigung seiner Probleme unterstützt oder ihn um Hilfe bittet, wenn man selbst überlastet ist.

Wenn es richtig hart wird

Nadine und Tobias scheinen solche dyadischen Strategien gut zu beherrschen. „Nach der Arbeit gilt bei uns: Laptop runterfahren, gemeinsam raus in den Wald oder in den Garten – das hilft enorm, Spannungen abzubauen“, sagt Nadine. Neulich, als sie Ärger mit einem Kunden hatte, hat sie Tobias mit einer Rückenmassage verwöhnt. Und als er wegen eines Projektes enorm angespannt war, bat er sie, ihm sein Lieblingsmenü zu kochen. Das hat geholfen. EPL, Paarlife oder auch diverse

Selbsthilfebücher und Online-Programme beschreiben ganz ähnliche Strategien.

Studien belegen, dass Partnerschaftspflege wirkt. Eine der umfangreichsten Untersuchungen ist die des amerikanischen Familientherapeuten Scott Jakubowski aus dem Jahr 2004. Er und sein Team haben 142 Studien zu 13 Programmen analysiert. Sechs davon erfüllten die Kriterien für eine vorher festgelegte Wirksamkeit, darunter EPL und Paarlife. Wirksam bedeutete in den Studien zum Beispiel, dass die Paare nach dem jeweiligen Programm besser kommunizierten und Probleme lösen konnten, glücklicheren Sex hatten, zufriedener waren und sich seltener scheiden ließen.

Solche Programme seien wichtig, sagt Klaus Lieb, Chef-Psychiater an der Universitätsmedizin Mainz. „Viele Paare haben das aber nicht gemacht und sind mit der jetzigen Situation konfrontiert.“ Er mache sich Sorgen um die Paare, bei denen ein oder beide Partner psychisch krank sind. Ist jemand zum Beispiel abhängig von Alkohol und hat bisher immer nach der Arbeit mit den Kollegen getrunken, muss er das nun zu Hause machen. „Womöglich erfährt der Partner jetzt erst von der Abhängigkeit“, sagt Lieb. „Das kann eine Beziehung auf eine ziemliche Probe stellen.“

Problematisch könne auch sein, wenn ein Partner unter einer Angststörung oder Depressionen leidet. „Die regelmäßigen Sitzungen beim Therapeuten fallen plötzlich weg. Und der gesunde Partner hat keine Gelegenheit, sich Ausgleich im Job oder mit Freunden zu suchen.“ Sein Tipp: Die Psychotherapie-Sitzungen telefonisch oder online fortführen. Studien zu Depressionen zeigen, dass eine Online-Therapie ebenso wirksam sein kann wie eine „echte“ Therapie.

Immer wieder ist in der vergangenen Zeit zu lesen gewesen, es käme zu mehr Gewalttaten zu Hause wegen der aktuellen Corona-Krise. „Ob das wirklich so ist, werden wir erst wissen, wenn wir klare Zahlen haben“, sagt Anette Diehl vom Frauennotruf in Mainz. „In einer Gewalt-Beziehung leben Frauen aber immer gefährlich – egal ob Corona-Krise oder nicht.“ Sexualisierte Gewalt geschieht überall – in Sportvereinen, in kirchlichen Gruppen, am Arbeitsplatz – und oft zu Hause. „Das ist die Gefahr durch Covid-19“, sagt Diehl. „Durch die derzeitigen Einschränkungen haben Frauen jetzt viel mehr Kontakt zu einem potentiellen Täter im eigenen Heim.“ Sie ärgere sich jedoch immer wieder, wenn „schwierigen Umständen“, in denen ein Täter sei, die Schuld zugewiesen werde. „Es gibt nie eine Entschuldigung für sexualisierte Übergriffe und Gewalt“, sagt sie. „Nicht das Coronavirus ist schuld, sondern die gewalttätige Person ist verantwortlich für das eigene Handeln.“

Felicitas Witte

Fünf Punkte sind besonders wichtig.

Erstens: Der Partnerschaft den wichtigen Stellenwert einräumen, der ihr gebührt. Sich Zeit für Zweisamkeit nehmen, Rituale pflegen, in schönen Erinnerungen schwelgen und den Partner immer mal wieder überraschen.

Zweitens: Realistische Erwartungen vom Partner haben. Hoff man ständig, dass einen der Partner mit roten Rosen und Kerzenlicht-Dinner überrascht, er aber gar nicht der Romantik-Typ ist, kommt schnell Frust auf, was zu Konflikten führen kann.

Drittens: Richtig kommunizieren. Dem Partner aufmerksam zuhören, ihm von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen erzählen und ihm mit Gesten und Worten zeigen, dass man ihn wertschätzt und liebt.

Viertens: Probleme konstruktiv lösen. Will ein Partner jede Woche eine geputzte Wohnung, der andere aber nur alle vier Wochen, einigt man sich auf alle zwei Wochen.

Fünftens: Stress richtig bewältigen. Entweder ihn allein abbauen oder „dyadisch“ mit dem Partner.