

PSYCHOLOGIE

So schaffen es Paare durch die Corona-Krise

Extremsituationen bedeuten Stress – darunter leiden momentan auch viele Beziehungen. Das muss nicht sein. Paarforscher Prof. Guy Bodenmann erklärt, wie man die Krise zur Chance macht.



Herr Bodenmann, aufgrund der Corona-Pandemie bieten Sie neu ein kostenloses Online-Training zur Stärkung von Paaren in Krisenzeiten an. Wie ist das Interesse?

Die Nachfrage ist sehr gross. Die Online-Coachings werden ebenfalls stark gebucht.

Wie verändert sich die Kommunikation von Paaren während einer Krise?

Es gibt zwei Verläufe. Bei den einen akzentuieren sich bereits vorher bestehende dysfunktionale Verhaltensmuster, bei den anderen besinnt man sich aufs Wesentliche. Sie orientieren sich neu und erkennen, wie wichtig aktuell die Partnerschaft ist. Statt die Macken des anderen zu sehen, schärft man den Blick für das, was man am Partner hat.

Wie meinen Sie das?

Krisen erlauben auch eine neue Sicht auf die Beziehung. Man muss aus dem Alltagstrott aus-

brechen, hat auf einmal viel Zeit, um den anderen wieder wahrzunehmen. Man wird auf engem Raum dazu gezwungen, sich miteinander auseinanderzusetzen, sich wieder neu zu entdecken. Studien zeigen, dass solche Hochstressepisoden auch zur Erhöhung des Zusammenhalts führen können. Man rückt näher zueinander, besinnt sich auf die eigenen Stärken als Paar.

Ist das bei den meisten Paaren der Fall?

Beziehungen, die vorher schon in Schieflage waren, können durch den zusätzlichen Stress noch gefährdeter sein. Bei vielen bietet die aktuelle Lage aber auch eine Chance.

Können Sie das genauer erklären?

Enge Platzverhältnisse sind psychologisch gesehen für viele ein Problem, es kann zu «Dichtestress» kommen. Viele sind sich Freiräume und Freiheiten gewohnt, lieben es, selbstbestimmt zu leben. Nun auf einmal auf engem Raum zu-



sammen zu sein, löst Unbehagen, Aggressionen oder Ängste aus. Doch statt nur Einschränkungen zu sehen, soll man sich an die Verliebtheitsphase erinnern. Verliebte wünschen sich maximale Nähe, die Partner kleben förmlich aneinander, wünschen, jeden Moment mit dem anderen zu verbringen, zelebrieren die Zweisamkeit. Nun gilt es wieder, diese Nähe positiv zu sehen. Sich dagegen aufzulehnen, ist kontraproduktiv. Man kann die gewonnene Zeit und die räumliche Nähe gemeinsam zu nutzen versuchen, kann Pläne schmieden, zusammen Fotoalben ansehen, sich austauschen, Liebe machen.

Was, wenn es zu Konflikten kommt?

Wichtig ist, Ruhe zu bewahren. Wenn man spürt, dass man stark physiologisch geflutet wird, sollte man rausgehen oder sich in der Wohnung zurückziehen und dem Partner erklären, dass man zuerst runterfahren möchte, bevor man miteinander über dieses Thema spricht. Konfliktgespräche sollten nicht bei hohem innerem Stress geführt werden. Danach gilt es, das Konfliktthema wieder aufzugreifen. Hierbei können Kommunikationsregeln helfen. Das Paarlife-Online-Training zeigt Paaren, wie man das machen kann.

Und wenn das nicht gelingt oder sogar Gewalt ins Spiel kommt?

Wenn keine konstruktiven Konfliktlösekompetenzen vorliegen, können diese in der Krise nun fehlen, und es kann zu schnelleren Gewaltäusserungen kommen. Das Zusammensein auf engem Raum geht häufig mit einem höheren Aggressionsniveau einher, besonders bei unzufriedenen Paaren. Im Fall von bereits erfahrener Gewalt oder Angst vor neuen Gewaltäusserungen des Partners soll man sich bei den Opferhilfestellen des Kantons melden.

Verstärken Kinder den Stress, oder lenken sie eher ab?

Kinder im Haushalt machen die Situation vielfach anspruchsvoller. Es gilt nicht nur, diese zu beschäftigen und zu betreuen, sondern nun auch als Eltern, eine gemeinsame Erziehungslinie zu definieren und diese zusammen umzusetzen. Es müssen klare Regeln für das enge Zusammenleben geschaffen, Freiräume und Grenzen festgelegt und positive Zeiten installiert werden. Es ist aber gleichzeitig auch eine Chance, mit den Kindern mehr Zeit zu verbringen, sie in gemeinsame Aktivitäten im Haushalt (gemeinsam kochen oder putzen) einzubinden und mehr Zeit zusammen für Spass und Spiel zu haben.

Welches sind Ihre wichtigsten Tipps für Paare während der Corona-Krise?

Positivität im Alltag, kleine Zeichen der Sympathie und Liebe, kleine Aufmerksamkeiten, nette Gesten zählen nun umso mehr in dieser Zeit der Verunsicherung. Paare sollten die neuen Zeitfenster auch für Spaziergänge und Diskutieren oder Gesellschaftsspiele nutzen. Am wichtigsten ist jedoch, sich nun auf die Unterstützung des anderen verlassen zu können. Die gegenseitige starke Schulter zu spüren, zu wissen, dass man zusammenhält.

Welche Paare werden die Krise unbeschadet überstehen?

Diejenigen, die bereits vorher in die Partnerschaft investiert haben oder es nun zu tun beginnen. **LM**

Hier gehts zum Training: www.paarlife.ch



Dr. Guy Bodenmann,
Professor für
Klinische Psychologie
an der
Universität Zürich.