

„Jetzt zählen die kleinen Zeichen“

Die meisten Paare verbringen momentan mehr Zeit miteinander als je zuvor. Der Paartherapeut Guy Bodenmann erklärt, wie diese herausfordernde Zeit für Paare zur Chance werden kann. Von Helena Gysin

BEZIEHUNGEN *Ausgerechnet jetzt, in einer ungewohnten Situation, begleitet von (Existenz-)Ängsten, sitzen Paare auf engem Raum zusammen. Was können Paare tun, damit die Corona-Krise nicht zum Ehe-Ausführt?*

Bodenmann: Die Paare können die Zeit nutzen, um sich wieder neu zu entdecken, sich zurückzubedenken auf die Phase, als sie verliebt waren. Man sollte nun das Augenmerk nicht auf die Macken des Partners richten, sondern auf seine Stärken und darauf, was einem am anderen gefällt. Paare können zusammensitzen, zum Beispiel gemeinsam Fotoalben ansehen und sich an Phasen in ihrer Beziehung erinnern, in welchen sie bereits Schwieriges zu meistern hatten und wie ihnen dies damals gelang.

Die Kommunikation zwischen Partnern ist auch in guten Zeiten die „Königsdisziplin“. Welche Kommunikationstipps haben Sie für Paare in dieser stressreichen, von grosser Unsicherheit geprägten Zeit?

Es gilt, die Alltagskommunikation positiv zu gestalten. Paare sollten die neuen Zeitfenster nutzen für das emotionale Updating. Wo steht jeder? Viele haben sich durch die Hektik und die Anforderungen des Alltags etwas aus den Augen verloren. Es gilt, sich wieder kennen zu lernen. Bei Konflikten sollten sich die Paare an gewisse Regeln halten; welche das sind, das zeigen wir aktuell in unserem kostenlosen Paarlife-Online-Training.

Und wenn die Nerven blank liegen?

Da gilt es zuerst mal, Ruhe zu bewahren. Konfliktgespräche sollten nicht bei hohem innerem Stress geführt werden, da sie dann leichter zu eskalieren drohen. Wenn man spürt, dass man stark physiologisch geflutet wird, sollte man rausgehen oder sich in der Wohnung zurückziehen und dem Partner erklären, dass man sich



Prof. Dr. Guy Bodenmann: „Gerade in Krisenzeiten ist die Partnerschaft eine wichtige Ressource.“

zuerst runterfahren möchte. Danach gilt es, das Konfliktthema wieder aufzugreifen.

Gerade jetzt laufen die langjährigen Probleme, die gegenseitigen Erwartungen und Ansprüche zu ihrer Hochform auf. Wie können Paare die „geschenkte“ Zeit zur Stärkung ihrer Beziehung nutzen?

Es gibt zwei Szenarien: Bei den einen Paaren verschärfen sich bereits vorher bestehende dysfunktionale Verhaltensmuster und Konflikte. Langjährige Probleme werden zur Zerreihsprobe. Den anderen gelingt es, sich aufs Wesentliche zu besinnen, zu erkennen, wie wichtig aktuell die Paarbeziehung ist. Statt sich selber das Leben zur Hölle zu machen, schärft man den Blick für das, was einem diese Beziehung bedeutet, welche Stütze man am anderen hat, was diese Partnerschaft an Schönem ausmacht.

Gerade in Krisenzeiten ist die Partnerschaft – ebenso wie enge Freundschaften, die man mit den modernen Kommunikationsmöglichkeiten auch auf Distanz aufrechterhalten kann – eine der wichtigsten Ressourcen, um diese Zeit unbeschadet durchzustehen.

Welche positiven Impulse und Zeichen der Wertschätzung können sich Partner in dieser herausfordernden Zeit gegenseitig geben, wenn doch die roten Rosen als Option wegfallen?

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Was zählt, sind kleine Zeichen der Sympathie und Liebe, kleine Aufmerksamkeiten, nette Gesten und Worte. Es ist für viele Paare vielleicht ungewohnt, doch nun haben sie Zeit, wieder zusammen ein Buch zu lesen, einen Film anzusehen, zusammen zu kochen, zu putzen, Zeit für Gesellschaftsspiele, im Garten zu arbeiten, spazieren zu gehen, angeregte Gespräche zu führen, Liebe zu machen.

Sie bieten als Reaktion auf die aktuelle Corona-Zeit ein gratis Online-Coaching an. Welche thematischen Schwerpunkte setzen Sie?

Im Zentrum steht die Stärkung des individuellen Umgangs mit Stress, der Konfliktkommunikation, der gemeinsamen Problemlösung und der gegenseitigen Unterstützung. Das Training führt mit animierten Inputs in die Themen ein. Mittels Videobeispielen, Übungen, Selbstanalysen, Demonstrationen und Quiz werden die Inhalte auf leicht zugängliche Art vermittelt. Das Training kann individuell oder gemeinsam als Paar durchgeführt werden. Es sollten aber in jedem Fall beide Partner das Training bearbeiten, da eine glückliche Partnerschaft immer Aufgabe des Paares ist und Investitionen beider erfordert. •

🌐 www.paarlife.ch

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er ist Paartherapeut, Ausbilder und Buchautor (Was Paare stark macht). Sein Forschungsschwerpunkt ist Stress und Partnerschaft und wie Paare Belastungen gemeinsam bewältigen können. Paarlife-Online-Training: www.paarlife.ch