

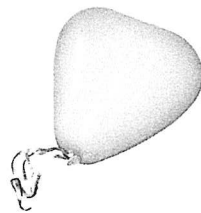
Wissenschaftlich heißt es „Dichtestress“: nerviges Aufeinanderhocken



GESELLSCHAFT

# BIS DASS CORONA UNS SCHEIDET?

Die Pandemie ist ein Härtetest für viele Partnerschaften. Ein Onlinetraining hilft nun gestressten Paaren



Es ist wie ein gigantisches Experiment, das da gerade stattfindet: Millionen von Paaren in Deutschland, Europa, ja fast überall auf der Welt nehmen daran teil – ob sie wollen oder nicht. Sie sitzen zu Hause, mit oder ohne Kinder, große Teile ihres sonstigen sozialen Lebens sind bis auf Weiteres eingefroren. Stattdessen leben sie im Homeoffice, das meist der Esstisch ist, organisieren und überwachen den Unterricht ihrer Kinder und diskutieren darüber, wer zu welcher Stunde auf sie aufpasst.

Und egal, wie genervt man von seinem Partner ist: Der Situation entziehen kann man sich in Corona-Zeiten nicht. Einzige temporäre Fluchtmöglichkeit ist die Joggingrunde oder der Gang in den Supermarkt. Das entspricht ungefähr dem Freizeitprogramm der Gefangenen in einer Justizvollzugsanstalt. Die Runde im Hof und der Einkauf im Gefängnisladen.

Zur Unterstützung von gestressten Paaren bietet die Universität Zürich deshalb jetzt ein kostenloses Onlinetraining an. Bislang nur zu Forschungszwecken freigeschaltet, ist es wegen der Corona-Krise früher als geplant für alle zugänglich gemacht worden. Erfunden und entwickelt wurde „Paarlife“ von Professor Guy Bodenmann und seinem Team.

**Herr Professor Bodenmann, wieso erträgt unsere Liebe räumliche Nähe so schlecht?**

Wenn Paare verliebt sind, wünschen sie sich maximale Nähe, die Partner kleben förmlich aneinander, wünschen sich, jeden Moment mit dem anderen zu verbringen, zelebrieren die Zweisamkeit. Mit dem Abklingen dieser Phase kommt das Bedürfnis nach Distanz. Das ist völlig normal und auch kein schlechtes Zeichen, im Gegenteil: Die Verbindung ist so stabil, dass man sich unbesorgt auch wieder anderen Dingen

zuwenden kann. Nun, in der Corona-Krise, sind wir gezwungen, zu einem Zustand zurückzukehren, den viele hinter sich gelassen hatten.

### **Was passiert in uns, wenn wir den ganzen Tag aufeinanderhocken und wissen, dass das auch noch eine ganze Weile so bleiben wird?**

Enge Platzverhältnisse sind psychologisch gesehen für viele ein Problem, in der Wissenschaft nennen wir das „Dichtstress“. Die meisten Menschen sind Freiräume und Freiheiten gewohnt, lieben es, selbstbestimmt zu leben. Nun plötzlich auf engem Raum zusammen zu sein bedeutet, sein bisheriges Lebensmodell – zumindest für eine Zeit – aufgeben zu müssen. Sich dagegen aufzulehnen ist allerdings kontraproduktiv. Man sollte die Nähe stattdessen bewusst nutzen: zusammen alte Fotoalben ansehen, sich Zeit für Gespräche nehmen, Pläne für die Zeit danach schmieden.

### **Welchen Paaren gelingt das am ehesten?**

Vor allem denen, die bereits vorher viel in die Partnerschaft investiert haben. Heißt: Der Kitt für Beziehungen ist das gegenseitige Bekenntnis zueinander, eine Art Urvertrauen, dass man sich auch in schwierigen Zeiten auf den anderen verlassen kann. Wenn das vorher schon gebröckelt hat, kann es jetzt schwieriger werden.

### **Wie kann man dieses Urvertrauen wieder aufpäppeln?**

Simpel gesagt: offen miteinander sprechen. Partner, die ihre Bedürfnisse klar kommunizieren, sind meist auch toleranter und großzügiger gegenüber denen des anderen. Aber natürlich kann man auch konkrete Alltagslösungen finden: neue Rückzugsmöglichkeiten schaffen, Räume zeitweise umwidmen oder für bestimmte Tageszeiten reservieren, sich zum gemeinsamen Kochen verabreden, statt es untereinander aufzuteilen.

### **Spitzt sich die Paarsituation schneller zu, wenn Kinder da sind, die bespaßt werden müssen?**

Das macht es sicherlich anspruchsvoller. Viele Eltern merken erst jetzt, dass sie keine gemeinsame Erziehungslinie haben. Die müssen sie nun aktiv erarbeiten. Trotzdem plädiere ich dafür, das Ganze nicht zu schwer zu nehmen: So viel gemeinsame Zeit werden Familien vermutlich nie wieder miteinander haben. Mein Tipp: Beziehen Sie die Kinder mehr ein, auch beim Kochen, Putzen, Backen. Je mehr alle das Gefühl haben, an einem Strang zu ziehen, desto weniger wird gekämpft.

### **Und was hilft dem Paar?**

Positivität im Alltag. Kleine Zeichen der Sympathie und Liebe, kleine Aufmerksamkeiten, nette Gesten zählen jetzt umso mehr. Wichtig ist aber immer eine gute Kommunikation.

### **Für wen ist das neue Onlinetraining „Paarlife“ der Universität Zürich gedacht? Und was können die Teilnehmer dabei lernen?**

Das Programm richtet sich an Paare jeden Alters und jeder sexuellen Orientierung. Das Onlinetraining umfasst fünf Module. Das erste erklärt, was Stress ist und welche Rolle er für die Beziehung spielt. Das zweite, wie jeder Partner selber mit Belastungen umgehen kann. Im dritten Modul wird die gemeinsame Stressbewältigung als Paar aufgezeigt, im vierten Block geht es um die



**Professor Dr. Guy Bodenmann ist Psychotherapeut und leitet die Bereiche Paartherapie und Kinder- und Jugendpsychotherapie im Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich**

Verbesserung der Kommunikation, etwa um die Frage: Wie können wir konstruktiv streiten? Und im letzten Modul: Wie können wir Alltagsprobleme effizienter lösen? Die Inhalte werden mit animierten Texten, Videoillustrationen, Beispielen, Quiz, Übungen und Interviews vermittelt. **Sollten unbedingt beide Partner am Training teilnehmen?**

Ja, beide sollten es durchführen, jeder für sich oder direkt zu zweit.

### **Und wenn die Trockenübungen nicht ausreichen?**

„Paarlife“ ersetzt natürlich keine Paartherapie. Es gibt Impulse. Wenn diese nicht ausreichen, sollte man sich an eine Paarberatung wenden. Paare in der Schweiz können zusätzlich zu dem für alle zugänglichen Onlinetraining einen Coach buchen, der einschätzt, ob das notwendig ist. Wir mussten dieses Coaching-Angebot leider auf die Schweiz begrenzen, mehr wäre nicht finanzierbar für uns. Und mit zehn

Coaches wären wir wahrscheinlich auch sehr rasch an unsere Grenzen gestoßen.

### **Wer coacht die Paare?**

Ausgebildete Trainerinnen und Mitarbeiter meines Lehrstuhls.

### **Wurde das Programm extra für die Corona-Krise konzipiert?**

Nein. Über die vergangenen 25 Jahre haben sich unzählige Paare für unsere Forschungsprojekte zur Verfügung gestellt. Aus diesen Studien haben wir wichtige Erkenntnisse gewonnen, die wir nun an die Paare zurückgeben wollen. Wir haben das Onlinetraining die vergangenen anderthalb Jahre wissenschaftlich evaluiert, die Studie lief noch, als die Krise losging. Um schneller damit online gehen zu können, haben wir die Zahl der Fragebögen reduziert.

### **Werden einige Paare womöglich sogar gestärkt aus dieser belastenden Zeit gehen?**

Studien zeigen, dass solche Hochstress-Episoden auch dazu führen können, dass man mehr zusammenhält. Man besinnt sich wieder auf die Stärken als Paar, statt sich gegenseitig das Leben zur Hölle zu machen. Aber natürlich kann es auch zu Eskalationen kommen.

### **Die Leiterinnen der Frauenhäuser in Deutschland befürchten, dass die Gewalt in Beziehungen zunehmen wird.**

Ja, in Partnerschaften, die bereits vorher anfällig für Gewalt waren, besteht dieses Risiko. Das Zusammensein auf engem Raum geht allgemein mit einem höheren Aggressionsniveau einher, sodass diese Situation ernst zu nehmen ist.

### **Macht uns der Corona-Stress generell egozentrisch?**

Nein, Stress, der nicht nur einen selber betrifft, sondern ein großes Kollektiv, in diesem Fall die ganze Welt, löst meist ein „Wir-Gefühl“ aus und stärkt den Zusammenhalt. Vereinzelt kann es zu Egozentrismus kommen, doch dann lag diese Tendenz zu Egoismus oder Narzissmus schon vorher vor.

### **Muss man in Corona-Zeiten auch noch für Romantik sorgen, oder fährt man mit Pragmatismus, Kameradschaft besser?**

Romantik hat jetzt einen wichtigen Platz. Es braucht viele schöne, zärtliche Momente.

### **Wie muss man sich Ihr persönliches Homeoffice vorzustellen? Haben Sie und Ihre Frau einen eigenen Plan für den Umgang mit der Krise?**

Wir gehen jeden Abend zusammen spazieren und sitzen danach noch lange zusammen. Tagsüber bin ich leider so eingespannt wie eh und je. ✨ Anette Lache