

Ich kann *nicht* mehr!

Paarbeziehungen in Corona-Zeiten

auf dem Prüfstand



Eigene Hobbys, unterschiedliche Arbeitsplätze oder ein getrennter Freundes- und Bekanntenkreis: Viele Paare sind gar nicht mehr daran gewöhnt, rund um die Uhr Tisch und Bett zu teilen. Die derzeitige Zwangsisolation kann eine besondere Belastungsprobe für Paare sein, das weiß die Paartherapeutin Mag. Claudia Schwinghammer aus vielen Gesprächen mit Klienten. Sie sieht in der aktuellen Krise aber auch eine Chance, sich als Paar neu aufzustellen ...

VON CLAUDIA SCHWINGHAMMER

all4family: Wie schätzen Sie die aktuelle Ausnahmesituation für Partnerschaften und Familien ein?

Claudia Schwinghammer: Viele Paare berichten aktuell von einem intensiven, aufreibenden Alltag. Einem Alltag, in dem das Büro seinen Weg in den privaten Wohnbereich gefunden hat und gepaart mit Home-Schooling, Home-Cooking etc. alles ganz schön durcheinandergerät. Was hier oftmals zu kurz kommt, ist die Zeit zu zweit: ein romantisches Abendessen im Lieblingslokal oder auch ein spontaner Wochenendtrip – momentan schlichtweg unmöglich. Alles fühlt sich in der Partnerschaft derzeit intensiver an: jede Begegnung, jeder Konflikt, jede noch so kleine Eigenheit des anderen.

all4family: Das klingt definitiv nach einer Belastungsprobe für Paare. Was raten Sie, wenn Streitigkeiten und Konflikte zur belastenden Normalität werden?

Claudia Schwinghammer: Im ersten Schritt ist es für die Beteiligten oft hilfreich, ihre Hilflosigkeit zur Sprache zu bringen. Um nicht in altbekannte Muster zu geraten, braucht es im nächsten Schritt meist eine ganz klare Struktur der Problembearbeitung und Regeln, wie zum Beispiel: Wenn ein Partner spricht, versucht der andere lediglich zuzuhören. Hier geht es nicht darum, dass A oder B Recht hat, sondern vielmehr darum, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem sich jeder der Beteiligten öffnen kann, und wieder in Begegnung zu kommen.

all4family: Aber was ist es, das uns aktuell aus der Balance bringt? Haben Sie ein Beispiel für unsere LeserInnen?

Claudia Schwinghammer: Den Nährboden für Herausforderungen in Paarbeziehungen bilden nicht immer die großen Probleme, manchmal sind es schlichtweg unterschiedliche Wahrnehmungen, Erwartungen oder auch Missverständnisse. Erst letzte Woche war ein Paar bei mir: Die junge Frau hatte ständig das Gefühl, sie müsse für die angesprochenen Themen ihres Mannes sofort in den Problemlösungsmodus verfallen, während der Mann sich einfach nur mitteilen wollte – um Lösungen ging es ihm gar nicht. Solche Muster zu enttarnen kann schon ein erster Schritt in Richtung Erleichterung sein.

all4family: Kommt es zum Streit in der Partnerschaft, greifen wir oft auf vertraute Muster zurück. Wie würden Sie diese beschreiben und wie kommen Paare aus dieser Falle wieder heraus?

Claudia Schwinghammer: In der Literatur wird in diesem Zusammenhang oft vom Hagelsturm und der Schildkröte gesprochen. Sobald sich der offensive „Hagelsturm“ bedroht fühlt, versucht er mit Vehemenz zum Ziel zu kommen. Die defensive „Schildkröte“ zieht sich in ihren Panzer zurück. Je mehr der „Hagelsturm“ also auf die Tube drückt, desto stärker ist der Rückzug der „Schildkröte“ zu beobachten. Das Ergebnis ist immer dasselbe: Der Kontakt zwischen den beiden ist unterbrochen. Wenig überraschend: Die





”

Wenn Sie das Gefühl haben, dass gerade alles auseinanderfällt, versuchen Sie ruhig zu bleiben. Es sortiert sich nur neu. Nutzen Sie diese

herausfordernde Zeit

der Pandemie, um Ihre Paarbeziehung auf ein neues Level zu heben!

“

Mehrzahl der Frauen gehört zu den „Hagelstürmen“ und die Mehrzahl der Männer ordnet sich als „Schildkröten“ ein. In jeder Beziehung finden sich immer beide Schutzmuster. Früher, in unserer Kindheit, hatten sie die Funktion, in emotional schwierigen Situationen Sicherheit zu finden. In der Erwachsenen-Beziehung sind sie leider kontraproduktiv, zumal sie auch noch unbewusst ablaufen. Oft sind das Erkennen dieser Schutzmuster und der bewusste Umgang damit bereits die halbe Miete.

all4family: Was raten Sie Paaren, die in Zeiten der Pandemie Probleme mit Nähe und Distanz haben?

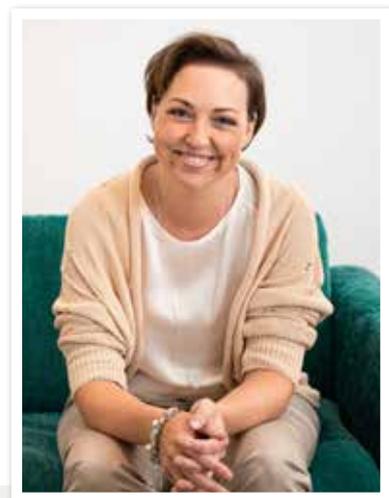
Claudia Schwinghammer: Erfüllung und Glück entstehen in einer Beziehung meist dann, wenn es gelingt, Individualität und Gemeinschaft konstruktiv zu regeln. Nähe und Distanz scheinen auf den ersten Blick gegensätzliche Bedürfnisse zu sein, aber jeder Mensch braucht beides. Überlegen Sie doch am besten gemeinsam: Was macht jeder für sich alleine, wie zum Beispiel ein virtuelles Treffen mit Freunden, und was unternehmen wir als Paar gerne gemeinsam, zum Beispiel Bewegung an der frischen Luft. Wenn Ihnen die ständige Nähe im „Isolations-Tandem“ also zu viel wird, besprechen Sie diese eigenen Bedürfnisse ganz wertfrei mit dem Partner und gönnen Sie sich ganz bewusst eine Auszeit voneinander. Aus der Praxis weiß ich, dass Konflikte durch die aktuellen Einschränkungen oft eskalieren, weil der Stresslevel steigt. Hier kommt die „Schildkröten- und Hagelsturm“-Idee wieder ins Spiel: Der Partner, der Nähe sucht, orientiert sich in Stress-Situationen häufig nach außen, das heißt, er oder sie geht stärker auf die scheinbaren Wünsche und Bedürfnisse des anderen ein. Leider beißt sich dieses Verhalten oft mit dem Freiheitsbedürfnis des Gegenübers. Da die „Schildkröte“ aktuell gefühlt nicht in den Rückzug gehen kann, steigt die Spannung. Konflikte werden häufig lieber aus dem Weg gegangen. Doch Konflikte zu vermeiden heißt in letzter Konsequenz auch, Beziehung zu vermeiden. Jeder Konflikt kann eine Wachstumschance sein.

all4family: Haben Sie Tipps für unsere LeserInnen, wie trotz dieser Ausnahmesituation Struktur und Rituale in den Alltag integriert werden können?

Claudia Schwinghammer: Versuchen Sie einen Wechsel zwischen drinnen und draußen, zwischen Bewegung und Entspannung, und – ganz wichtig – Rückzug und Momente der Zweisamkeit zu etablieren. Behalten Sie also Ihre Paarrituale und Ihre Struktur bei. Sollten Sie noch keine haben, dann ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, darüber nachzudenken.

all4family: Was tun, wenn Paare das Gefühl haben, es allein nicht mehr gut zu schaffen?

Claudia Schwinghammer: Es steht nirgends geschrieben, dass Sie als Paar alle Themen immer selbst bewältigen müssen. Bevor Situationen eskalieren, alte Muster sich verfestigen oder Worte gesagt werden, die der Beziehung langfristig schaden, reden Sie mit Menschen, die Ihnen nahestehen, oder holen Sie sich psychologische Unterstützung, um gemeinsam zu wachsen und Ihre Beziehung auf das nächste Level zu heben. ■



Die Autorin **Claudia Schwinghammer** ist Wirtschaftspsychologin, RTT Practitioner, systemische Familientherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Coach.
www.mental-health.wien
Claudia.Schwinghammer@mental-health.wien