

Wenn der Partner zum Gegner wird

Beziehung in der Krisenzeit: Die Einschränkung der Freiheit kann auch Paare vor Probleme stellen, die sie sonst so nicht kennen.

Interview: Manuela Schädler*

Die Corona-Zeit wirkt sich auf Beziehungen unterschiedlich aus: Während die einen Paare noch mehr zusammenwachsen, geraten andere in einen Kreislauf, der von Frustration und Konflikten geprägt ist. Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt aus Schellenberg erklärt im Interview, weshalb das so ist.

Die Corona-Zeit ist in vielen Bereichen eine herausfordernde – auch für die Partnerbeziehung. Haben sich in der Zeit des Lockdowns viele Paare an Sie gewendet?

Patricia Matt: Die Corona-Zeit ist eine anspruchsvolle. Zunächst standen die Angst vor einer Ansteckung und der Umgang mit wirtschaftlichen Folgen im Vordergrund. Aufgrund der Verunsicherung zu Beginn gab es anfangs einen Rückgang der Anfragen. Dies änderte sich jedoch Ende April. Die Zeit war reif, das Erfahrene zu reflektieren und das, was aufgewirbelt wurde, anzugehen.

Welche Probleme haben sich in dieser Zeit bei den Paaren herauskristallisiert?

Ein Thema ist die Regulation von Nähe und Distanz. Dahinter steht der Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Mehr Nähe auf engem Raum kann dazu führen, dass Paare in den Kreislauf von gegenseitiger Frustration geraten. Bleiben sie auf der Ebene der Frustration, so reagieren beide oft reaktiv. Ein Partner greift dann den anderen an, der andere schiesst zurück, beide machen sich gegenseitig Vorwürfe oder ziehen sich zurück. So verletzen sie sich gegenseitig. Dabei greifen beide auf Schutzmechanismen zurück, die sie sich im Laufe ihres Lebens, zum Teil bereits in der Kindheit, angeeignet haben.

Was bewirken diese Schutzmechanismen?

Sie verursachen die Konflikte. Der Stress führt zu einem ein-



Fehlen die Ausweichmöglichkeiten in einer Beziehung, können unbewältigte Konflikte in den Vordergrund rücken.

Bild: istock

geengten Bild, einer Art Feindbild vom anderen. Der Partner wird zum Gegner, den es zu bekämpfen gilt. Im Kreislauf von eskalierendem Zurückschiessen spüren beide nicht mehr die eigenen Bedürfnisse.

Wie wirkt sich eine Einschränkung der Freiheiten generell auf eine Beziehung aus?

Einerseits kann sie das Teamwork des Paares positiv verstärken. Andererseits können sich – bildlich gesprochen – die Bruchlinien in der Beziehung öffnen und ganz brechen. Wie bei einem Kristall, der dort bricht, wo der Druck am grössten ist. Auf Beziehungsebene heisst das, dass bei Paaren mit einem guten Fundament das «Unnötige» wie beispielsweise der Einkauf, Restaurantbesuche oder

Sporttätigkeiten wegfällt. Das kann erleichternd und verbindend sein.

«Wichtig ist, dass sich Paare gegenseitig keine (Rat-)Schläge geben»



Patricia Matt
Institut für Paar- und Sexualberatung, Schellenberg

dend sein. Bei konflikthafter Paaren fehlen jedoch die Ausweichmöglichkeiten. Unter diesem Druck rücken unbewältigte Konflikte in den Vordergrund und führen in Krisen bis hin zu Trennungen.

Die Probleme verschärfen sich bestimmt, wenn man in der Isolation zu Hause bleiben muss?

Das wesentliche Thema dabei ist, wie Paare mit Stress umgehen können. Wie reagiert das Paar im Stress? Wie reagiert jeder Einzelne? Welche Möglichkeiten kennt das Paar, um in der Beziehung mit Stress umzugehen? Nehmen sie überhaupt wahr, dass sie im Stress sind? Können sie das zum Beispiel anhand ihrer Körperreaktionen feststellen? Manche Paare können das sehr gut, andere scheitern daran.

Sie selbst mussten sich auch in Isolation begeben. Wie sind Sie und Ihre Familie damit umgegangen?

Zunächst hat das positive Testergebnis auf das Coronavirus Ängste und Schuldgefühle ausgelöst. Habe ich jemanden in meinem Umkreis angesteckt? Wo habe ich mich angesteckt? Wir mussten entscheiden, wie wir in der Partnerschaft damit umgehen. Obwohl ich wenig starke Symptome hatte, war es wichtig, die vorgegebenen Regeln der Selbstisolation einzuhalten. Mir fehlte die tägliche Bewegung. Ich spürte mein Bedürfnis nach Berührung und nach Kontakt. Mein Weg führte mich nach innen, mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Und ich genoss die Verbindung mit Menschen über Videochats wie Zoom und WhatsApp.

Welchen Ratschlag können Sie Paaren geben, bei denen es in dieser Zeit im wahren Sinne des Wortes «kriselt»?

Generelle Ratschläge kann ich keine geben. Wichtig ist, sich als Paar gegenseitig keine ungewollten (Rat-)Schläge zu geben, sondern eher füreinander da zu sein und einführend zuzuhören. Aber es gilt auch, die Körperebene als wichtigen Teil der Beziehung wahrzunehmen. Wie erleben wir als Paar in der Corona-Zeit Berührung? Hat sich etwas verändert? Beruhigt die Berührung, dämpft sie Ängste? Oder wird Berührung vermieden und so die Spannung – also der Stress – im Körper aufrechterhalten?

Hat die Corona-Zeit auch positive Auswirkungen auf Beziehungen?

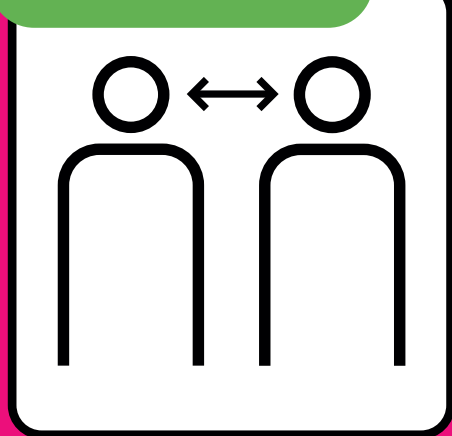
Ja, sicherlich. Sie schenkt gemeinsame Zeit mit wenig Ablenkung. Sie kann das Teamwork stärken, den Wert der Beziehung bewusst machen. Im Sinne von «Da ist jemand, der zu mir hält, da ist jemand, der mir nahe ist, mich berührt».

Mit den ersten Lockerungen kommt unter Umständen auch wieder der fehlende Freiraum in der Beziehung zurück. Wie schnell können die Paare wieder in ihr «normales» Leben zurückfinden?

Auch da kann ich nicht für alle Paare sprechen. Das hängt davon ab, wie Paare mit Veränderungen umgehen. Paare haben ihre Gewohnheiten, die relativ beharrlich sind. Die zentrale Frage ist: Wie gelingt es Paaren, das Positive aus der gemeinsamen Corona-Zeit in den Alltag hinüberzuretten? Die allgemeine Botschaft von aussen ist Distanz. Der Gegenpol dazu ist, Nähe in der Beziehung zu erleben, statt noch mehr Distanz zu schaffen.

*Dieses Interview wurde schriftlich geführt.

Abstand halten.



WEITERHIN WICHTIG:



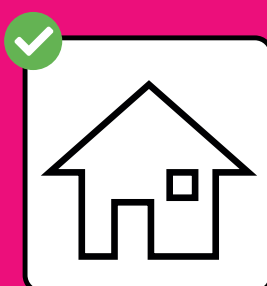
Gründlich Hände waschen.



Hände schütteln vermeiden.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.



Bei Symptomen zuhause bleiben.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.



www.bag-coronavirus.ch

In Liechtenstein: Telefon +423 235 45 32