

Corona-Krise stellt viele Beziehungen auf Prüfstand

Psyche Die Nachfrage nach Paartherapien ist durch die Pandemie gestiegen. Alte Wunden und neue Probleme sorgen für Zündstoff

Oy-Mittelberg Etwa ein Drittel mehr Anfragen als sonst erreichen Paulina Haberstock (53), Paartherapeutin in Oy-Mittelberg (Oberallgäu), während der Pandemie. Eine kleine Umfrage unserer Redaktion hat ergeben, dass auch Kollegen in der Region eine erhöhte Nachfrage verzeichnen. Haberstock sieht dafür mehrere Gründe. Gleichzeitig hofft sie, dass die Pandemie langfristig positive Folgen für Paare haben wird.

Weshalb bekommen Sie gerade mehr Anfragen für Paartherapien?

Haberstock: Bei vielen Paaren kommen Probleme, die schon vor Corona da waren, jetzt zum Vorschein. Das liegt unter anderem daran, dass Partner ihre bisher unterschwellige Unzufriedenheit nicht mehr über Freizeitaktivitäten wie Vereinssport kompensieren können. Hinzu kommt, dass wir durch die Krise mit starken Emotionen und neuen Herausforderungen konfrontiert sind, das führt zu zusätzlichem Stress. Außerdem hinterfragen viele gerade, welche Werte sie haben und wie sie leben wollen. Wenn man zum Beispiel bisher toleriert hat, dass der Partner stundenlang Computer spielt, wollen manche das nun nicht mehr ignorieren.

Womit haben Paare in der Pandemie besonders zu kämpfen?

Haberstock: Manche haben Schicksalsschläge erlitten und Angehörige oder ihren Job verloren. Durch solche Belastungen entwickeln sich teils Ängste und Depressionen, was sich wiederum negativ auf die Beziehung auswirken kann. Viele fühlen sich auch hilflos und lassen das an ihrem Partner aus. Einige erwarten außerdem von ihrem Partner, dass er all ihre Bedürfnisse erfüllt, weil sonst niemand da ist.

Sind es bestimmte Gruppen, die sich jetzt häufiger bei Ihnen melden?

Haberstock: Ich bekomme vermehrt Anfragen von Menschen, die körperliche und emotionale Gewalt in ihrer Beziehung erleben. Diese hat ihren Ursprung unter anderem in von der Pandemie ausgelösten Ängsten und Depressionen, auch frühere Traumata können Aggressionen hervorrufen. Auch Ratsuchende im Alter von 18 bis 25 Jahren

kommen jetzt häufiger zu mir. Ich bin davon beeindruckt, wie reflektiert diese jungen Menschen oft schon sind.

Sind durch die Pandemie manche Probleme neu entstanden?

Haberstock: Es gibt Paare, bei denen ist einer gegen die Corona-Maßnahmen, der andere dafür. Das kann zu großen Differenzen führen.

Bringt die Krise für manche auch Vorteile?

Haberstock: Ja, einige Paare kommen näher zusammen, weil sie mangels Alternativen gezwungen sind, mehr Zeit miteinander zu verbringen. Viele entwickeln auch ein Teamgefühl, wenn sie merken, wie sie die neuen Herausforderungen zusammen hinbekommen. Das stärkt die Beziehung. Manche haben auch gemeinsame Aktivitäten neu entdeckt, zum Beispiel Yoga. Wieder andere sind achtsamer geworden und reflektieren sich selbst mehr. Das hilft, die Fehler nicht nur beim Partner zu suchen und dankbarer für die Beziehung zu sein.

Wird die Pandemie noch länger Auswirkungen auf Beziehungen haben?

Haberstock: Selbstverständlich. Einerseits sind psychische Belastungen entstanden, die sich noch länger auswirken werden. Andererseits haben manche Paare mehr Zeit ineinander investiert und so ihre Beziehung langfristig ins Positive verändert. Einige Eltern haben die Pandemie genutzt und an sich gearbeitet. Dadurch haben sie eine gesündere Beziehung zueinander entwickelt, das überträgt sich später auch auf die Kinder. Viele haben sich zudem mehr Gedanken über ihre Partnerschaft gemacht und sind dadurch empathischer geworden. Das macht langfristig glücklicher.

Welche Tipps haben Sie für Paare, die in der Pandemie hadern?

Haberstock: Partner können sich jeden Tag überlegen: Was kann ich heute Aufbauendes für den anderen tun? Dazu reichen kleine Gesten wie eine Blume auf den Frühstückstisch legen oder einen gemeinsamen Ausflug organisieren. Gerade für Paare mit kleinen Kindern ist es auch wichtig, sich Zeit zusammen zu nehmen. Familien hatten es in den vergangenen Monaten mit dem Homeschooling oft besonders stressig, doch umso wichtiger ist die Zeit füreinander. Zehn Minuten Aufmerksamkeit können Wunder wirken. Ein Tipp noch: Ich rate davon ab, während der Pandemie wichtige Entscheidungen, zum Beispiel zu einer Trennung, zu treffen. Wir sind momentan alle emotionaler, und man sollte abwarten, bis man sich innerlich stabil fühlt.

Interview: Naomi Rieger

Paulina Haberstock