

Paartherapeutin zur Quarantäne

Im Zweifel auch mal schweigen

Es wird viel zu tun sein, wenn das Schlimmste vorbei ist: Ein Gespräch mit der Paartherapeutin Sarah Hain über blanke Nerven, Monotonie, typisch menschliche Krisenstrategien und gesunde Distanz.

Von ELENA WITZECK



© privat

Sarah Hain ist Paartherapeutin in Frankfurt

Frau Hain, haben Sie gerade viel zu tun?

Es geht, die Homeoffice-Phase hat ja erst so richtig begonnen. Meine Beratungen finden unter den gebotenen Sicherheitsvorkehrungen noch in meiner Praxis statt – oder per Videogespräch, das war aber schon vor Corona so. Wir rechnen damit, dass demnächst viel zu tun sein wird – auch dann noch, wenn das Schlimmste vorüber ist. Es ist ja noch völlig unklar, wie lange das jetzt dauert und welche Konflikte uns erwarten.

Was raten Sie Paaren, die sich im Haushalt auf die Nerven gehen, denn normalerweise?

Zunächst suche ich nach den Auslösern. Wenn das Paar viel Zeit gemeinsam zuhause verbringt, empfehle ich, sich gegenseitig Raum zu geben, nicht alles zusammen zu tun. Auszuloten, wie viel Gemeinsamkeiten sein müssen und wie viel Unterschiede sein dürfen. Es gibt nichts Langweiligeres, als mit sich selbst verheiratet zu sein. Wichtig ist auch, sich beim anderen zu erkundigen, wie viel Nähe er oder sie sich gerade wünscht. Nicht jeder kann seinen Partner oder seine Partnerin so gut einschätzen, wie er glaubt.

Nun hat Corona die Beziehungssituation zuhause verschärft: Alle sitzen daheim, Kinder toben, nebenbei muss gearbeitet werden. Da lernt man seinen Partner noch einmal von ganz neuen Seiten kennen. Was erreicht Sie da bislang an heiklen Fällen?

Bislang habe ich den Eindruck, dass die Menschen sehr positiv mit der neuen Lage umgehen. Das hat damit zu tun, dass um uns herum Chaos ist. Dieses Chaos gleichen viele durch Vernunft und rationales Verhalten aus. Aber gerade weil die sozialen Kontakte fehlen, weil man viel enger an seinen Partner gebunden ist, rechne ich schon mit einer zusätzlichen Belastung. Da spielt auch das Thema Resilienz eine Rolle. Wie gut gelingt die eigene Anpassung?

Mal ehrlich, sind Menschen überhaupt dafür gemacht, so eine Situation auszuhalten, oder kann das nur schief gehen?

Dafür gemacht sind wir nicht. Wir sind soziale Wesen – und es gewohnt, uns frei zu bewegen. Aber der Zeitraum, von dem wir ausgehen, ist ja keiner von mehreren Jahren. Die Rede ist von ein paar Wochen. Solche Belastungen können Menschen auch ganz unbeschadet überstehen. Die Befriedigung der wichtigsten Bedürfnisse ist sicher gestellt. Viele kennen solche neuen, intensiveren Phasen des Zusammenlebens ja auch aus bestimmten Lebenssituationen, etwa wenn beide Partner in Rente gehen – oder, eher schlaglichtartig, an Weihnachten.

Paare, die vor einiger Zeit in Ruhestand gegangen sind, müssten das jetzt also besser wegstecken.

Ja. In Zeiten der Pensionierung gibt es immer wieder große Konflikte. Die Veränderung kommt dann allerdings weniger plötzlich.

Welcher Typus Mensch muss jetzt besonders aufpassen, nicht in eine Beziehungskrise zu rutschen?

Ausschlaggebend ist, wie stark sich die Situation für den Menschen verändert – und wie gut es gelingt, Strukturen zu schaffen. Wer ohnehin viel zuhause ist, hat es etwas leichter. Gleichzeitig scheinen diejenigen zu profitieren, die Krisenlagen im Alltag gewohnt sind. Wenn Kinder da sind, ist es zwar oft fordernder, aber die Aufgaben sind klarer, sie geben Struktur. Je weniger Routine, desto größer ist jetzt die Eigenverantwortung. Da hilft nur Absprache: über Aufgabenverteilung, Arbeitszeiten, Nähe. Und das Bestreben, das Paar-Dasein nicht unter diesen Aufgaben untergehen zu lassen.

Ist es gerade schlimmer für Paare, die sich schon lange kennen, weil die Verliebtheit als Kitt fehlt?

Im Gegenteil. Es wird für diejenigen einfacher, bei denen die Veränderung sich in Grenzen hält. Stellen Sie sich vor, wie viel schneller bei frisch verliebten Paaren aus der Liebesbeziehung jetzt voraussichtlich eine Partnerschaft wird. Dann fällt die rosarote Brille – und Teamwork ist gefordert.

Manche Menschen scheinen sehr glücklich damit zu sein, sich zu zweit verkriechen zu dürfen, bei anderen knallt es täglich. Woran liegt das?

Daran, wie gut oder schlecht die Beziehung bislang war. Wer vorher schon dauernd Probleme hatte, bekommt die jetzt mehr zu spüren. Vielen gibt die Zweisamkeit aber Sicherheit. In Ausnahmesituationen greifen wir auf ganz basale Strategien zurück – das sieht man etwa an den Hamsterkäufen. Sozialkontakt gehört auch zu diesen Strategien. Das wohltuende Gefühl, dass da jemand ist, der einen versteht und die Einsamkeit verscheucht. Dieser Kontakt hilft deutlich langfristiger beim Reduzieren der Angst als der Spaghetti-Vorrat im Küchenregal.

Wie kann es dann sein, dass die Stimmung so schnell kippt?

Ich habe bei meinen Klienten nicht den Eindruck, dass die Stimmung zu kippen droht. Zu Beginn der Pandemie war das kritischer – als die Auswirkungen auf Deutschland noch ganz unklar waren und die Ungewissheit groß. Jetzt, wo die Lage klarer ist und die Regeln bekannt sind, kehrt mehr Ruhe ein. Diese Gewissheit gilt für die nächsten Wochen der Kontaktsperre. Danach sehen wir weiter.

Und wenn es doch einmal eskaliert?

Dann sind Abbruchstrategien wichtig. Statt einen Streit endlos weiter zu verschärfen, sollte man sich ein Stoppzeichen überlegen und im Zweifel auch mal schweigen. Aber bitte nicht schlafen gehen, solange die Wut auf den anderen noch im Kopf ist.

Was empfehlen Sie Ihren Klienten jetzt?

Es gibt jetzt viel zu Organisieren. Dafür sollte man genauso Zeit einplanen wie für die sogenannte Quality Time in der Partnerschaft. Sie sollten sich an ganz konkrete Probleme und Herausforderungen machen, die gerade drängen – und jetzt auch wirklich gelöst werden können. Einen realistischen Blick bewahren auf das, was in so einer Zeit möglich ist. Und was sich auch vertagen lässt. Über Ängste sprechen. Erwartungen runterschrauben, auch mal ein Auge zudrücken.

Auf Ihrer Website schreiben Sie, in neuen Situationen sei man als Paar oft auf der Suche nach etwas. Was könnte das jetzt sein?

In solchen Belastungssituationen lohnt sich die Erinnerung daran, was einen am Anfang am anderen begeistert hat. Was war anziehend – und wie wollen wir das wiederbeleben? Man sollte auch weiter über die Zukunft nachdenken, Pläne schmieden – die Gedanken an schöne gemeinsame Unternehmungen nicht aufgeben. Über einen Tanzkurs für die Zeit nach Corona kann man doch auch jetzt schon sprechen.

Aus China hört man von gestiegenen Scheidungszahlen nach der Ausgangssperre – aber auch von mehr Schwangerschaften. Dürfen wir uns auch auf solche Entwicklungen einstellen?

Möglich ist es. Das sind ja die beiden Extreme, mit denen wir es jetzt zu tun haben. Aber ob es wirklich so weit kommt, hängt davon ab, wie lange wir noch zuhause festsitzen.

Ist denn zu befürchten, dass, säßen wir nur lange genug fest, keine positive Konditionierung mehr hilft und reihenweise Beziehungen kaputt gehen?

Man muss natürlich damit rechnen, dass sich die Situation, je länger sie mit so geringem Ausgleich fortbesteht, verschärft. Diese Monotonie ist schwer zu ertragen. Aber ich bin nicht pessimistisch. Viele Menschen bewältigen das gerade sehr gut und pragmatisch.

Kann man Resilienz lernen?

Nach dem aktuellen Forschungsstand ja. Es handelt sich nicht um eine angeborene Fähigkeit. Sie können zum Beispiel versuchen, in kleineren Schritten zu denken, Probleme nicht so groß aufzublasen und lieber in Etappen zu rechnen, als den ganzen Berg immer vor Augen zu haben. Sie sollten sich Ziele setzen und konstant an ihnen festhalten. Im Blick behalten, was Sie selbst in der Hand haben. Das ist auch in diesen Zeiten nicht wenig.

Quelle: FAZ.NET