

# Eine ungewöhnliche Reise im Alltag

von SUSANNE POINTNER

---



Am 1. März öffneten nach mehrwöchiger Quarantäne erstmals die Standesämter in der zentralchinesischen Metropole Xi'an wieder und erlebten einen Ansturm: Termine für Scheidungen seien in einigen Behörden auf Wochen ausgebucht. Dieser Bericht der Global Times (<http://www.globaltimes.cn/content/1181829.shtml>) lässt darauf schließen, dass manche Paarbeziehungen der Belastung der mehrwöchigen Quarantäne nicht gewachsen sind. Zu der erzwungenen Nähe auf engem Raum kommt der Stress der 24 Stunden Kinderbetreuung sowie finanzielle Sorgen oder Angst um die Gesundheit von Angehörigen.

## Was sagt die Forschung?

Langzeitstress belastet Paarbeziehungen. Die Untersuchungen des Schweizer Paarforschers Guy Bodenmanns (2015) aus einer 5-Jahres-Längsschnittstudie mit über 2000 Personen zeigen, dass Paare mit viel Stress im Alltag ihre Paarbeziehung deutlich schlechter beurteilen als Paare mit wenig Stress, und dass die gestressten Paare am Ende ein erhöhtes Scheidungsrisiko aufweisen. Er sprach dabei vorwiegend von externen Faktoren, wie beruflicher Druck, welche zu einer Einschränkung der gemeinsamen Zeit (sprich Intimität, Gemeinsamkeiten) führt. Die Paare sprechen vorwiegend über organisatorische Themen, und erleben das als anstrengend, häufig konfliktreich: „Wer holt denn nun die Kinder ab vom Sportplatz?“. Die emotionale oder sexuelle Verbindung, die dem Gehirn ausgleichende positive Lernreize anbieten würde, dünnt aus. Die Folge ist eine Zunahme

dysfunktionaler Schutzmuster – die Partner gehen unbewusst mit Speeren und Schilden in den Austausch. Sie werden von Verbündeten im subjektiven Erleben zu Gegnern, die ihre Freiräume, Bedürfnisse, Würde verteidigen müssen. Damit verschlechtert sich der Kommunikationsstil, und das Risiko für seelische und körperliche Symptome wird größer, was die Beziehung noch mehr belastet. Die Partner erreichen einander nicht mehr in dem, was sie bewegt, und werden einander allmählich fremd. Sie sehen nicht mehr das Leid des anderen hinter der vorwurfsvollen oder abblockenden Fassade, und interpretieren seine/ ihre Fluchtversuche als Desinteresse.

In diesem Zustand befinden sich manche Paare, die nun angewiesen sind, Tag und Nacht zusammen zu sein, viele auch mit Kindern. Dieser Einschnitt kann das Fass zum Überlaufen bringen.

Oder es kann die Möglichkeit für einen Neubeginn eröffnen. Krise heißt griechisch „Wendepunkt“ und auf Chinesisch „Gefahr“ und „Chance“.

Bodenmann konnte zeigen, dass auch der Umgang mit den Stresssituationen die Qualität der Beziehung beeinflusst. Wenn Paare Stress im Alltag gemeinsam bewältigen, stärkt dies ihr Wir-Gefühl, ihr Wissen, dass sie aufeinander zählen können, das wechselseitige Vertrauen und die Bindung zwischen den Partnern. Den Lorbeerkrantz der Corona, man könnte sagen „Krönungskrise“ könnten jene Paare erringen, welche die Gelegenheit beim Schopf packen, und versuchen, aus der Quarantäne ein Abenteuer zu machen.

Arthur Aron (2000), Psychologe an der Universität in New York teilte Ehepaare, die im Durchschnitt länger als 14 Jahre verheiratet waren, in zwei Gruppen ein. Der einen verschrieb er jede Woche anderthalb Stunden eine aufregende Tätigkeit: einen Berg besteigen, Skifahren, ins Konzert oder zum Tanzen gehen. Die andere Gruppe musste sich mit Aktivitäten begnügen, die sie zwar als angenehm, jedoch nicht als sonderlich aufregend empfand, wie Freunde besuchen oder gemeinsam kochen. Zehn Wochen später befragte der Forscher die Paare nach ihrem Eheglück. Die erste Gruppe war mit ihrer Partnerschaft eindeutig zufriedener als zuvor. Bei der anderen hatte sich so gut wie nichts verändert. Gemeinsame Herausforderungen können also die Beziehung stärken, wenn ausreichend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, und wenn das Paar sich als Team sieht.

Wie kann das konkret aussehen? Hier ein paar Anregungen.

## **Keine Empathie ohne Selbstfürsorge**

Wenn ein Paar gemeinsam eine Bergtour macht, müssen beide dafür sorgen, dass sie kräftemäßig gut vorbereitet sind, und ihre Ausrüstung ihren Bedürfnissen entspricht. Jeder Partner kann also schon am Morgen darauf achten, sein/ihr spezielles Wellnessprogramm einzubauen. Dafür müssen sie einander Zeit und Raum verschaffen: „Während du laufen gehst, schaue ich mit den Kindern ihre Aufgaben an, danach ziehe ich mich eine Stunde zurück mit der Zeitung“. Wichtig ist dabei darauf zu achten, ob die alleine verbrachte Zeit wirklich ressourcenfördernd war. Eine Stunde, die man auf den Social Media Kanälen verbracht hat, kann während der Aktivität entspannend wirken, danach aber ein Gefühl der Unzufriedenheit verursachen. Die Botschaft ist dann: Ausrüstungsgegenstand austauschen gegen einen, der mehr Kräfte aktiviert.

## **Körper, Psyche, Geist**

Bei einer Abenteuerreise ist es wichtig, einen guten Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung, Bewegung und Ruhe einzuplanen. Alleine spazieren gehen ist nicht nur erlaubt, es ist das Gebot der Stunde zur Förderung der körperlichen und seelischen Resilienz. Wie kann ich die leere Stadt nutzen, um neue Blickwinkel zu entdecken, unbekannte Pfade zu gehen, mich berühren zu lassen von visuellen und akustischen Eindrücken? Es ist stiller geworden um uns herum, das kann helfen, unsere Sinne zu schärfen, und damit die emotionale Resonanz endlich wieder ins Schwingen zu bringen. Wie die Fische wieder in die Kanäle Venedigs vordringen, können unsere feineren Empfindungen wieder an die Oberfläche gelangen. Wir können wieder lernen, zu hören, zu schauen, zu staunen. Und wir haben erstaunlich viel zu erzählen, wenn wir heimkommen: Von der bemalten Hauswand, die uns an unsere Jugendtage erinnert hat. Von der alten Dame am Balkon, die plötzlich den Verlust der verstorbenen Großmutter, auch wenn sie so eine Hantige war, greifbar machte.

## **Einander zuhören**

„Die stärkste Droge für den Menschen ist der Mensch“ – Gerald Hüther

Wir haben eine große Macht über unsere Bezugspersonen, die wir zum Guten oder Schlechten einsetzen können. Beim gemeinsamen Klettern sind wir aufeinander mit allen Sinnen ausgerichtet, müssen es sein, um sicher die Wand zu bewältigen. Mit der gleichen Fokussierung gilt es nun, einmal am Tag in die Begegnung zu gehen. Dafür lohnt es sich sogar, ausnahmsweise den Babysitter Digitale Medien zu bemühen. Der Paardialog ist kein Spaziergang, er ist ein Klettersteig. Es

braucht vorher Entspannung und Zentrierung, ev. mit bewussten Atemzügen oder Musik, dann Fokussierung und gute Emotionsregulation. Wer zu Überschwänglichkeit neigt, sollte sich zurücknehmen, und die Brücke langsam und bedächtig überqueren. Wer eher zurückhaltend ist, sollte sich einen Ruck geben, voranschreiten, Emotionen bewusst zulassen, sich auch nonverbal mitteilen. Meistens fällt der Dialog leichter, wenn nur ein Partner zum jeweiligen Thema sendet, und bei einem späteren Zeitpunkt der andere. Ein ausgezeichnetes Hilfsmittel ist es, das Gesagte des anderen zwischendurch immer wieder zusammenzufassen, und wenn möglich, Verständnis dafür zu äußern: „Dir macht zu schaffen, dass Deine Firma finanziell belastet ist, und Du hast Angst, dass Du gekündigt wirst. Das kann ich verstehen, weil Dein Arbeitsplatz Dir viel bedeutet, besonders die netten KollegInnen.“ Im Dialog sollten möglichst wenig Fragen gestellt werden, und keine Korrekturen vorgebracht werden. Wenn der andere die Hängebrücke überquert, braucht er nur Ermutigung, und am Ende eine Wertschätzung. Feedback, Fragen, Konfrontation kann, wenn unbedingt nötig, später erfolgen, an einem anderen Ort, am besten beim Gehen im Freien. Oder noch besser: nach der Abenteuerreise.

### **Alles zu seiner Zeit**

Es empfiehlt sich, in der Quarantäne nur auszusprechen, was unbedingt für das Bewältigen des Abenteuers nötig ist, und alle Grundsatzdiskussionen auf die Zeit danach verschieben. In der Zwischenzeit können die persönlichen Anliegen eventuelle schriftlich festgehalten werden. Wenn die Angst besteht, dass danach wieder keine Zeit dafür ist, können die Partner einen Termin vereinbaren, an dem die Konfliktpunkte diskutiert werden. Eventuell kann überlegt werden, sich dabei später professionell begleiten zu lassen und den Termin schon jetzt zu fixieren. Das spart Zeit und Nerven, entlastet und eröffnet neue Perspektiven.

### **Etwas Neues ausprobieren**

Gewohnheit kann zur Abstumpfung führen. Glücksgefühle stellen sich ein, wenn wir Anregendes, Entwicklungsförderndes erleben. Das ist auch mit einem Partner möglich, mit dem man lange zusammen ist. Bei einer Entdeckungstour geht es darum, Neues auszuprobieren – ein gemeinsames Bild zu malen, einander die Hände zu wachen und massieren, eine Collage zu machen und darüber zu sprechen, einander vorzulesen, miteinander auszumisten und sich auszutauschen, was besonders schwer wegzugeben ist – und warum – mit Töpfen und Kochlöffeln zu kommunizieren, alte Fotos anzuschauen und die Assoziationen zu teilen ... und danach wieder mit sich alleine das Erlebte zu verarbeiten.

## Frustrationstoleranz üben

Abenteuer bestehen heißt Niederlagen überwinden. Jeder Hollywoodfilm führt uns vor, dass HeldInnen erst geboren werden, wenn sie ihrem Schatten begegnen, scheitern, an ihren Tiefpunkt gelangen. Die Krise kann das Beste in uns zum Vorschein bringen – und sie kann unsere inneren Dämonen aus den Höhlen hervorholen. Wer sich wappnet, sich und dem anderen in diesen Tagen viel nachsehen und verzeihen zu müssen, ist auf Enttäuschungen besser vorbereitet und kann sich besser schützen, wenn Gewitterwolken aufziehen. Nach dem Motto: Stell Dir vor es ist Streit, und keiner geht hin.

## Sich helfen lassen

In der Begleitung von Paaren zeigt sich immer wieder, dass mehr Außenressourcen da sind, als ursprünglich gedacht, wenn man erst mal danach sucht. Das kann Onlineberatung sein, aber auch private Kontakte. Viele Freunde sind dankbar, wenn endlich mal jemand das Tabu bricht und über Persönliches, auch in der Paarbeziehung spricht. Voraussetzung ist, dass man sich vorher ein Zeichen vereinbart, wo die gegenseitige Wertschätzung gefährdet ist: Also nur Ich-Botschaften, Gefühle, Sehnsüchte, offene Fragen formulieren und austauschen: Wie macht ihr das mit unterschiedlichen Bedürfnissen bezüglich Ordnung, Kindererziehung, Sexualität? Was mögt ihr aneinander? Womit tut ihr euch schwer? Was hilft euch, durchzuhalten? Wenn Skype- oder Zoomtreffen dieser Art möglich werden, kann nicht nur die Paarbeziehung, sondern auch die Freundschaften eine neue Tiefe gewinnen, und es können beim gemeinsamen Abschlussfest der Quarantäne gleich mehrere Lorbeerkränze verteilt werden.

In diesem Sinn: Auf ins Abenteuer!

---

### Verfasserin



Mag. Susanne Pointner

Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse International - <https://www.existenzanalyse.org>

Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin (Existenzanalyse); Psychologin;

Leitung des Wiener Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse der GLE-Österreich (gemeinsam mit Dr. Helene Drexler)

Kontakt: [susanne.pointner@existenzanalyse.org](mailto:susanne.pointner@existenzanalyse.org)