

TIPPS VOM THERAPEUTEN DR. BRUNO STERNATH AUS RAPPERSWIL-JONA

Corona als Brandbeschleuniger – auch bei Beziehungsproblemen

Fehlender Abstand, einsame Feiertage, finanzielle Sorgen – viele Familien fühlen sich durch die Einschränkungen erschöpft und geraten zunehmend in eine Krise. Nicht selten eskaliert die Situation.

Umso wichtiger sei es da, wieder ein wenig Distanz im Sinne von Freiraum zum Partner zu gewinnen, rät Paar- und Familientherapeut Dr. Bruno Sternath. «Wir befinden uns alle in einer Notsituation. Wir sind unserer Freiheiten beraubt, müssen Einschränkungen hinnehmen und werden zum Teil selbst mit dem Tod von engen Verwandten oder Bekannten konfrontiert. Das gab es schon lange nicht mehr, das sind wir nicht gewohnt», so Sternath. In der Familie muss mit einmal viel Zeit gemeinsam verbracht werden.

Dabei könne die eingeschränkte Bewegungsfreiheit bei manchen Personen Angst, Wut oder Verzweiflung auslösen. Für das Zusammenleben auf engem Raum mit wenig alternativen sozialen Austauschmöglichkeiten und geringen individuellen Freiräumen kann das gemeinsame Definieren von Regeln betreffend zeitlicher und räumlicher Rückzugsmöglichkeiten hilfreich sein. Sicherlich sind viele froh, einen Partner zu haben, denn wären sie jetzt allein, wäre vieles noch anstrengender und schwieriger zu bewältigen. Da sind Kreativität und Mut zur offenen Kommunikation, manchmal sogar zur Konfrontation gefragt. «Das Zusammenleben könnte besser organisiert werden», sagt der Therapeut, «Fa-



Dr. Bruno Sternath: «Wir befinden uns aktuell in einer Notsituation.»

Foto: M. Aeschbach

milienkonferenzen, in denen jedes Mitglied sich einbringen kann, können in solchen Situationen sehr dienlich sein.»

Gerechte Verteilung

Gründe für Streit gibt es während der Pandemie viele. Fehlende Freizeitmöglichkeiten für Kinder, geschlossene Restaurants, keine Veranstaltungen, Homeoffice. Frauen fühlen sich in die 1950er Jahre versetzt: Der Mann verdient das Geld, die Frau kümmert sich

um alles andere. Mit dem Unterschied, dass heute – anders als in den 1950er Jahren – auch Frauen häufig einen Beruf ausüben, dem sie gerecht werden müssen. Wer kocht, wer kauft ein, wer bringt die Kinder ins Bett? Führen diese Fragen nicht zu noch heftigeren Konflikten als sonst? «Das kann passieren», so der Familien- und Paartherapeut. Gerade in Krisen sei die Gefahr grösser in veraltete Rollenbilder zurückzufallen, was mehr Dispute mit sich bringen kann. Dann sei es umso

wichtiger, gemeinsame Vereinbarungen zu treffen und sich auf Kompromisse einzulassen. Miteinander reden und für alle Familienmitglieder individuelle Freiräume schaffen, darauf komme es an.

Auch ein Blick nach innen lohnt sich: Was ist mir wichtig, was brauche ich jetzt? Ganz wichtig ist auch, die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen auf dem Radar zu haben und sie zu berücksichtigen. Für alle Familienmitglieder ist diese Situation eine Heraus-

forderung und jedes der Mitglieder hat seine eigene Art mit dieser umzugehen – Rücksichtigkeit sich selbst und Anderen gegenüber ist in den meisten Fällen angebracht.

Hilfe holen

Auch wenn auf persönliche Kontakte noch verzichtet werden sollte, ist es wichtig, sich helfen zu lassen, wenn man das Gefühl hat, der Situation nicht mehr gewachsen zu sein. «Online-Therapien sind jederzeit möglich», erklärt Dr. Bruno Sternath. Auch wenn die Person digital nicht als Ganzes erfasst werden könne, sei es eine Möglichkeit Personen rasch Unterstützung anbieten zu können. Die Probleme, mit denen Menschen jetzt via Bildschirm zu ihm kommen, sind unterschiedlich und zum Teil neu. Keine einfache Frage, die nun viele beschäftigt: Wie nehme ich in Zeiten von Corona Abschied von einem geliebten Menschen?

An den äusseren Bedingungen und Einschränkungen wird sich so schnell leider nichts ändern. Umso wichtiger ist es, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und die eigenen Freiräume aufrecht zu erhalten. Vorhandene Ressourcen – positive Erinnerungen, Werte, Stärken und Ziele – gilt es zu aktivieren und zu nutzen. Sie geben uns Kraft und Halt und haben dazu eine positive Wirkung auf das Miteinander in der Familie.

Martina Heinrich

Infos oder Fragen an:

bruno.sternath@humanpsychology.ch
www.humanpsychology.ch