

Corona Pandemie eine Belastung für Paare?

Ein Gespräch mit Tobias Kammerer, conex familia, Paar-, Familien- und Jugendberatung

Was hat sich für Paare in Zeiten von COVID-19 verändert?

TK: Die COVID-19- Pandemie erfordert und erforderte einschneidende Massnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung. Diese Einschränkungen beziehen sich auf die individuellen und sozialen Hygieneregeln, sowie wo notwendig die Beschränkung von zwischenmenschlichem Kontakt. Gerade am Anfang der Pandemie waren die Einschränkungen für die Menschen am grössten. Paare verbrachten sehr viel mehr Zeit gemeinsam zuhause ohne andere Personen, wie z.B. Freunde, Familie oder Arbeitskollegen. Daneben fielen Betreuungsmöglichkeiten weg, wodurch Kinder teilweise zu einer grossen Mehrbelastung wurden. Es musste und muss zum Teil weiterhin geklärt werden, wer die Betreuung übernimmt und es braucht häufig mehr Absprachen. Auch die tägliche Arbeitsstruktur der Paare hat sich verändert, sodass von zuhause aus im Homeoffice gearbeitet wird oder es durch Kurzarbeit zu weniger oder keiner Beschäftigung kommt. Für einige Paare hat COVID -19-, auch Erleichterung gebracht. Dies vor allem, weil es mehr gemeinsame Zeit mit den Kindern oder/und Partnern gab und eben auch Zeit da war, neue Strukturen zu erarbeiten und einmal mehr gemeinsam das Wetter und Freizeit zu geniessen.

Wie wirkt sich Stress auf die Kommunikation aus?

TK: Das Zusammenleben auf engem Raum verlangt viel Kommunikation und Absprachen. Während dem Lockdown verbrachten viele Paare die gemeinsame Zeit häufig nicht nur am Wochenende, sondern die ganze Woche zusammen. Hierdurch benötigte es von beiden Partnern erhöhte Kooperationsbereitschaft. Zusätzlich kann die Reduktion von sozialen Kontakten, die häufige Mehrbelastung der Kinderbetreuung, das Wegfallen der täglichen Arbeitsstruktur und finanzielle und berufliche Ängste zu erhöhtem Stress führen. Insbesondere bei Paaren, bei denen es schon vor Covid-19 in der Beziehung schwierig war, können sich Konflikte verschärfen.

Was kann Paaren in dieser Situation helfen?

TK: Paaren in einer konfliktreichen Beziehung kann es helfen, am Thema Kommunikation zu arbeiten. Meist wird nicht sachlich, sondern viel mit Vorwürfen und Anschuldigungen kommuniziert. Die Beobachtung und Veränderung der Kommunikation kann hierbei erfolgsversprechen sein. Dabei kann es helfen, in Ich- Botschaften und Wünschen zu kommunizieren. Zusätzlich kann es hilfreich sein, wenn man in der Kommunikation mehr den Fokus darauf legt, was man am Partner schätzt, um aus der Negativspirale von Vorwürfen und Anschuldigungen auszusteigen.

Wann kann professionelle Hilfe von Nöten sein?

TK: Gerade Paaren, denen es nicht gelingt aus der Negativspirale von Vorwürfen und Anschuldigungen herauszukommen, lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Meist können schon wenige Termine eine positive Veränderung in der Paarbeziehung bewirken.

Tobias Kammerer ist Paarberater bei conex familia

30.06.2020

conex familia, Wuhrstrasse 2, 8580 Amriswil