

# Ist der Hausarrest schlecht für die Liebe?

In China hat die Isolierung während der Corona-Virus-Epidemie zu einer höheren Zahl an Scheidungen geführt. Paarberater verraten, was man machen kann, damit es nicht so weit kommt.

Deborah Gonzalez

«Ende des Jahres werden wir definitiv eine erhöhte Scheidungsrate haben», sagt Paarberaterin Tamara Berke. Dass sie mit ihrer Prognose richtig liegen könnte, zeigt eine Meldung aus der chinesischen Stadt Xi<sup>1</sup>, wo die Menschen gut zwei Monate isoliert lebten. Dort hat es in den letzten Wochen vermehrt Scheidungsanträge gegeben. Die chinesische Zeitung «Global Times» berichtet, dass die zuständigen Büros so viele Scheidungsanträge erhalten hätten wie nie zuvor.

Durch den Lockdown sind viele Familien und Paare nun gezwungen, den Tag gemeinsam zu Hause zu verbringen. «Das werden nicht alle hinkriegen. 24 Stunden, sieben Tage lang zusammensitzen – das führt zu Unruhen und Konflikten.» Insbesondere für Familien mit Kindern werde es schwierig, sagt die Paarberaterin. Sie selbst ist Mutter von drei Kindern und weiss, wovon sie redet: «Tag drei und ich spüre die Herausforderung jetzt schon.»

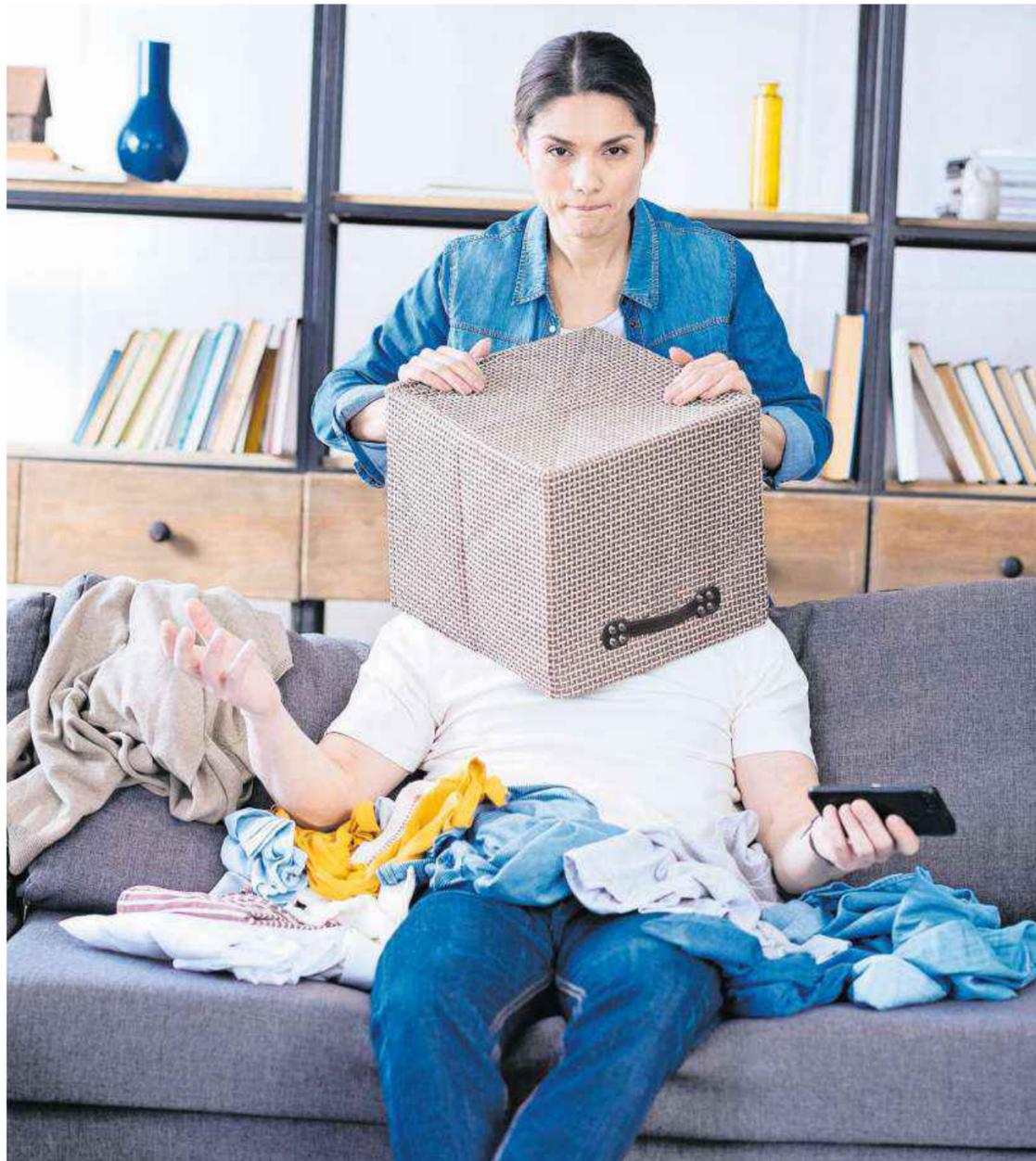
Mal sei es das eine Kind, das etwas möchte. Dann ist es ein anderes, das Hunger hat. Oder das dritte, das einfach genervt ist. «Home-Office, Essen machen, Betreuung, Besspassung – da kommt viel auf uns zu.» Das sorgt für Stress, gerade in einer Beziehung. Beide Parteien arbeiten von zu Hause aus und keiner fühlt sich angesprochen oder verantwortlich für das, was in seinem Umfeld passiert. Das führe zu Streit. Dazu kommt die spezielle Situation. Es ist eine Zeit, in der Angespanntheit und Unruhe herrscht. Das übertrage sich auf jeden Einzelnen. Die Paarberaterin spricht von einer Kettenreaktion: «Ungewissheit führt zu Stress. Da verliert man schneller die Geduld und explodiert leichter als sonst.»

Der Streit ist also vorprogrammiert. Und wenn die Parteien dann den Tag damit verbringen, sich Dinge an den Kopf zu werfen, schwindet die Liebe. «Dann beginnt man sich zu fragen, ob man als Paar wirklich zusammenpasst.» Ein Fehler, wie Berke betont. Man müsse sich der Situation bewusst sein und nicht überschnell reagieren. Wie geht das? «Man sollte versuchen, die Zeit zu geniessen.» Als Paar, aber auch alleine für sich. Das permanente Beisammensein könne man lernen.

Das A und O sei die Struktur. Ob als Paar, Familie oder Single – das sei egal. «Um drei Uhr nachts ins Bett gehen und bis 13 Uhr schlafen, das geht nicht», sagt Berke. Man solle sein normales Leben und den Tagesrhythmus so gut wie möglich weiterführen. Früh aufstehen, sich herrichten, Sport machen und Essen kochen. Solange es noch möglich ist, solle man rausgehen. «Keine Struktur zu haben, kann auf die Psyche schlagen», sagt Berke. Man kann in ein Tief fallen, das bis zur Depression reicht. Umso wichtiger sei es, Ressourcen zu tanken. Das kann man in Form von Musik hören, spazieren gehen oder sich selbst einfach mal Ruhe gönnen. Diese Momente für sich muss jeder unbedingt suchen.

## Raum für Streitereien ist gegeben

Auch langjährige Beziehungen sind in dieser speziellen Situation nicht geschützt, sagt die Paarberaterin. «Es kann sein, dass immer alles super war und dass es auf einmal nicht mehr



Ausweichen geht kaum noch: In der Quarantäne wird die Beziehung auf die Probe gestellt.

Bild: Getty Images

klappt.» Es komme häufig vor, dass man im Berufsleben stark eingebunden ist und keine Zeit oder Energie hat, um am Abend noch zu streiten. «Aber jetzt wird der Raum gegeben und man kann sich alles an den Kopf werfen», sagt Berke. Also müsse jeder Einzelne mehr Kraft investieren, um die Beziehung aufrechtzuerhalten. Genauso sieht es auch Paarberater Peter Michalik: «In diesen Zeiten ist es umso

«Man beginnt sich zu fragen, ob man als Paar wirklich zusammenpasst, und das ist ein Fehler.»

Tamara Berke  
Paarberaterin

wichtiger, einander mit viel Verständnis, Gelassenheit und Humor zu begegnen.»

Einen Fluchtweg gibt es nicht. Sich mit Freunden zu treffen oder sich in ein Café zu setzen, ist momentan nicht möglich. «Unsere Freiheit wird komplett eingeschränkt, das kennen wir so nicht», sagt Berke. Hier müsse man sich immer wieder selbst sagen, dass die Situation ein Ende haben wird. Ausserdem: «Jede Krise kann einen weiterbringen und eine Beziehung stärken.» Romantik spielt eine wichtige Rolle. Die Quarantäne sei eine Chance, all das zurückzuholen, was im Alltag verloren geht. Massagen, Kerzenlichter, Dinner oder eine gemeinsame Badewanne – all diese Dinge können die Liebe aufleben lassen.

Nähe ist also sehr wichtig in diesen Tagen. Aber auch Distanz ist gefragt. «Es ist ein schmaler Grat», erklärt Berke. Denn zu viel Zeit gemeinsam könne auch das Gegenteil bewirken. Um die richtige Balance zu halten, schlägt die Beraterin einen Terminplan vor. «Man kann am Morgen schon sagen, was man wann machen möchte – das hilft ungemein.»

Mit der Struktur kommt dann die Qualität von selbst, bekräftigt Michalik. Man solle seinen Partner jeden Tag fragen: «Was brauchst du heute?». Das

helfe der täglichen Struktur, aber auch der Beziehung. So fühlt sich das Gegenüber wahrgenommen. Ausserdem solle man den alltäglichen Dingen mehr Wichtigkeit geben: Sich bewusst begrüssen. Sich bewusst umarmen oder bewusst einen Kaffee trinken. «Es ist ein Unterschied, ob man diese Dinge einfach so tut oder sich vornimmt, es zu machen», erklärt der Paarberater.

## Das Besondere im Alltäglichen

Egal, ob man nun mit seinem Partner, alleine oder mit den Kindern zuhause sitzt. Drei Dinge sind wichtig: Bewegung, Ruhe und Wertschätzung. Für Ersteres schlagen die Berater Sport-Apps und Spaziergänge vor. Um die Ruhe reinzubringen, solle man sich manchmal auch bewusst abkapseln. Ein Buch lesen oder die Sonnenstrahlen geniessen.

Für die Wertschätzung schlägt Michalik Folgendes vor: «Man sollte sich 60 Sekunden Zeit nehmen und überlegen, was der Partner heute gemacht, was einem gutgetan hat.» Dabei handele es sich um das Alltägliche, nicht um das Besondere. «Wie du mich angelächelt hast» oder «Als du nichts mehr gesagt hast». Das könne man sich dann gegenseitig sagen und es «einfach nur geniessen».

## Tipps

Egal ob als Paar, Single oder in der Familie. Diese Tipps sollen helfen, in dieser besonderen Zeit nicht zu verzweifeln und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen nicht zu gefährden:

### Paare:

- Sofern es möglich ist, sollte jeder und jede den eigenen Arbeitsraum haben. So sitzt man nicht die ganze Zeit beieinander und verliert sich auch mal für ein paar Stunden aus den Augen.
- Man sollte sich die Arbeit aufteilen, damit jeder weiss, wann er was machen muss. Wenn der eine das Mittagessen macht, sollte der andere sich um das Abendessen kümmern. So ist die Arbeit gerecht aufgeteilt, und es gibt weniger Reibungspunkte oder Diskussionen.
- Romantik schaffen: Ein heisses Bad einlassen, Fotoalben zusammenfüllen, sich gegenseitig massieren, vor dem Fernseher kuscheln.
- Das Positive aus dem Tag ziehen und es dem jeweils anderen vor Augen halten.
- Die Zweisamkeit anders gestalten als im Alltag. Jetzt ist beispielsweise Zeit für einen Spiele- oder Fernsehabend – all das, was normalerweise zu kurz kommt.

### Singles:

- Mit anderen in Kontakt bleiben. Telefonieren, chatten, skypen. Wichtig ist: sehen und gesehen werden.
- Zu sich selbst finden und überlegen, was einem gefällt. Vielleicht findet man so zu einem alten Hobby zurück. Malen, schreiben oder vielleicht tanzen?
- Tagebuch schreiben. Seine Gefühle zum Ausdruck bringen, damit man nicht in eine Depression fällt.
- In Bewegung bleiben. Youtube-Tutorials anschauen und diese zuhause nachmachen. Sport-Apps runterladen und Übungen machen.
- Dating-Apps nutzen und sich die Zeit mit Flirten vertreiben. So macht man nette Bekanntschaften, mit Leuten, die momentan in der gleichen Situation sind.

### Familien:

- Dinge als Familie angehen: Einen Spieleabend organisieren und ausmachen, dass das Handy oder der Laptop dann zur Seite gelegt wird.
- Den Kindern auch Zeit für sich lassen. Dann können sie alleine Hörspiele hören, lesen, malen und zur Ruhe kommen.
- Familienrituale schaffen. Am Montag wird immer gemeinsam gebacken, am Dienstag kochen die Kinder, am Mittwoch wird zusammen ein Buch gelesen. Die Aktivitäten können frei gewählt werden. Das Wichtige ist das Beisammensein.
- Aufgaben verteilen. Das bringt ein Gefühl von Zusammenhalt und gibt den Kindern Verantwortungsbeusstsein.
- Mit jedem einzelnen das Gespräch suchen und herausfinden, was einen bewegt. Wovor hat der andere Angst? Was bedrückt ihn? Existenzielle Fragen klären. Das gibt Nähe und so lernen auch die Kinder, dass man über solche Themen reden kann. (dbo)

## Haben Sie einen Tipp, der gegen Langeweile oder schlechte Laune zu Hause hilft?

Dann schreiben Sie uns unter: [community@chmedia.ch](mailto:community@chmedia.ch). Ab morgen stellen wir jeden Tag eine Idee vor. (aba)