

Beziehungsprobleme in der Quarantäne: Tipps vom Coronaberater

Das Paarsein zwischen Abwasch, Kinder, Home Office und Kosmos in Zeiten von Corona kann einem Paar leicht abhandenkommen.

Wenn die übliche Geschäftigkeit im Hamsterrad wegfällt und **Zwangsnähe** einzieht, sind wir in unseren vier Wänden aufeinander zurückgeworfen. Ständig zu mailen, zu smartphonen oder sich hinzuskypen, ist auch nicht das Gelbe aller **Nähebedürfnisse**. Wenn dann auch noch wegen **zu wenig Wohnraum** die Rückzugsmöglichkeiten nicht vorhanden sind, kann der „emotionale Kochtopf“ schnell pfeifen.

Und was heißt schon „Paarsein“?

Wenn die Beziehung konflikt-(vor)belastet ist, ist das häuslich bewährte „SocialDistancing“ in Quarantäne schwieriger bis unmöglich. Besonders schlimm ist es, wenn Trennungs- oder Scheidungspläne im Hinterkopf schon angedacht, geplant oder gar schon eingeleitet wurden. Dann ist das Zusammenwohnen, (auch nur um der Kinder willen) oft eine Mission Impossible. Kniet im Hintergrund eine Geliebte oder ein Geliebter im „Startblock der Liebe“, wird das Leiden schier unaufhaltbar. Dann gibt es vor lauter Distancing kein Dancing mehr.

Tipps für Paare in Quarantäne

Seien Sie pragmatisch. Nehmen Sie den „emotionalen Kochtopf“ vom Feuer. Sie atmen ja noch.

Grundsätzlich gilt: Nichts muss sich in der Beziehung verändern, schon gar nicht in Zeiten von Corona. Machen Sie aus der Quarantäne keine wochenlange Paar-Therapiesitzung. Versuchen Sie nicht gerade jetzt, „alte Baustellen“ zu schließen. Bei Diskussionen können Sie sich auch fragen „Will ich lieber Recht haben oder geliebt werden?“

Sagen Sie sich: Jeder hat das gleiche Recht auf Nichtveränderung! Haben Sie jedoch Lust darauf, dann machen Sie etwas Anderes, Neues, noch Unbekanntes; Sie brauchen sich von sich selbst ja nichts gefallen lassen.

Sollten Sie sich als Paar wieder unerwartet näher kommen, genießen Sie es, es muss nicht immer gleich aus Liebe sein. Pragmatismus und Solidarität genügen auch.

Machen Sie ein Rollenspiel, stellen Sie sich wie zwei Oberbuchhalter den existentiellen Sorgen. Machen Sie ein Haushaltsrechnung-Projekt bis Ende 2020. Jede Ausgabenposition

darf dabei in Frage gestellt werden. Diskutieren Sie ihre eingespielte Werte-Hierarchie. Dealen Sie miteinander. Es geht nicht um Einschränkung sondern um neuen Sinngenuss.

Mit freundlicher Unterstützung

DLB Gottfried Kühbauer, Buchautor und seit über 20 Jahren Paar-Berater und Mediator mit Praxis in Wien.

Für Menschen, die gerade jetzt in dieser Ausnahmesituation Unterstützung brauchen, bietet Gottfried Kühbauer auch eine **Online-Beratung über Skype oder Telefon** an. Melden Sie sich gerne telefonisch um einen Termin zu vereinbaren.

DLB Gottfried Kühbauer

Beziehungsberatung für Einzelpersonen und Paare, sowie Mediation

Praxis: 1010 Wien Schwedenplatz 2/3/26 (Ecke Laurenzerberg 5)

Tel.: (+43) 01 403 64 94

Website: www.kuehbauer.at
