

Liebende bleiben trotz Pandemie – das rät eine Paarpsychologin

Seit dem ersten Lockdown werden auch Therapiesitzungen online durchgeführt. Paarpsychologin Isabella Bertschi aus Brugg erklärt, warum das schwierig ist und wie sich Beziehungskonflikte während Corona lösen lassen.

Maja Reznicek

Plötzlich ist man sich näher als je zuvor. Homeoffice und Isolation stellen Paare auf die Probe. Paarpsychologin Isabella Bertschi aus Brugg sagt: «Die aktuelle Pandemie löst sehr viel Unsicherheit und damit psychischen Stress aus. Insbesondere nachdem sich nun zeigt, dass es sich nicht um eine kürzere, akute Krise handelt, sondern eine sehr langfristige Unsicherheit, deren Ende mittlerweile nicht mehr absehbar ist. Der damit verbundene Alarmzustand wird quasi zum «Dauerzustand.»

Dieser Stress belastet Partnerschaften auf vielfältige Weise, wie die Arbeit von Professor Guy Bodenmann der Universität Zürich zeigt: «Man zieht sich zunehmend zurück, hat weniger Energie, um einfühlsam auf den anderen einzugehen. Wenn vermehrt Kinderbetreuung anfällt, diese parallel zu Homeoffice jongliert werden muss und es generell nur wenige Freizeitmöglichkeiten gibt, können Erlebnisse zu zweit weniger werden. Dies kann zu schleichender Entfremdung führen und die Beziehung weiter belasten.»

Bodenmann entwickelte basierend auf seiner Forschung zu Stress und Partnerschaft das Angebot Paarlife, welches zur Beziehungspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen dient und für das auch Bertschi tätig ist. Laut Isabella Bertschi ruft die Pandemie darum bei Paaren prinzipiell zwei Muster hervor: Die einen führt Corona zusammen, die anderen treibt es auseinander. Die Paarpsychologin sagt: «Die unsichere und belastende Situation kann bereits vorher bestehende Unstimmigkeiten und schwelende Konflikte verstärken. Andererseits kann sie Paare auch im positiven Sinn auf sich selbst zurückwerfen.» Dies vor allem, wenn man sich auf das Positive fokussiere, etwa darauf, dass mehr entschleunigte Zeit zusammen zur Verfügung steht.

Digitale Sitzungen sind eher die Ausnahme

Im letzten Jahr sorgte Corona am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich für eine verstärkte Nachfrage nach Einzel- und Paartherapien. Dr. Mirjam Kessler, Paartherapeutin und Arbeitskollegin von Bertschi, fasst zusammen: «Die Leute sind stärker belastet und Corona ist fast immer ein Thema. Es gibt sonst kein einziges Thema auf dieser Welt, das in jeder Sitzung angesprochen wird.»

Wegen des Lockdowns verschoben sich im Frühling 2020 viele Sitzungen in den digitalen Bereich. Dies hätte sich mittlerweile wieder geändert, wie Bertschi sagt: «Aktuell finden therapeutische Angebote wieder hauptsächlich live statt. Online-Therapien sind die Ausnahme.»



Für viele Paare ist Corona eine Zusatzbelastung, die es in der Beziehung kriseln lässt.

Bild: Esther Michel (Symbolbild)

«Nur weil man sich vorher kannte, weiss man in der Pandemie nicht automatisch alles über den anderen.»



Isabella Bertschi
Paarpsychologin

Dies gelte wegen der aktuellen Coronabestimmungen aber nicht für Workshops mit hohen Teilnehmerzahlen, wie sie Bertschi im kommenden März durchführt.

Für Paarlife betreut die Psychologin über Zoom einen dreiteiligen virtuellen Abendkurs, der ein niederschwelliges Angebot zur Partnerschaftspflege ist. Isabella Bertschi führt aus: «Es handelt sich um ein Format mit inhaltlichen Inputs zu wichtigen Aspekten der Liebe und wie man sie im Alltag pflegen kann.

Ergänzt werden die Inputs durch regelmässige Übungen, welche die Paare jeweils zu zweit durchführen.» Ziel sei die Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Partnerschaftspflege sowie das Mitgeben konkreter Ansatzpunkte.

Was ist Paarlife?

Paarlife ist ein Angebot der Universität Zürich, das zur Beziehungspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen beitragen soll. Unter anderem können Paare dabei in einem Gratis-Online-Programm mehr über das Stressmanagement im Zusammenleben lernen. Gleichzeitig bietet das Fachteam von Paarlife kostenpflichtige Workshops und Kommunikationstrainings, mit denen Beziehungskompetenzen gestärkt werden.

Isabella Bertschi ist seit 2020 lizenzierte Paarlife-Workshopleiterin. Die Bruggger Paarpsychologin doktoriert bis Ende Jahr am Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich. (mre)

Das digitale Setting der Workshops hat Vor- und Nachteile. Sie sind gemäss Bertschi vergleichbar mit denen von virtuellem Unterricht: «Der wichtigste Vorteil ist sicher die wegfallende Anreise, welche ortsungebundene Gruppen ermöglicht.»

Bei Paartherapien, in denen tiefere Konflikte gelöst werden sollen, seien die Unterschiede von Angesicht-zu-Angesicht-Sitzungen und der Online-Variante deutlicher: «Subtile zwischenmenschliche Vorgänge sowie emotionale Schwingungen lassen sich im virtuellen Rahmen nicht gleich wahrnehmen. Unter anderem, weil die Bildqualität Nonverbales meist nicht genau erkennen lässt, der Bildausschnitt nur auf das Gesicht beschränkt oder die Tonqualität nicht gleich ist, wie

wenn man sich gegenüber sitzt.»

Die grösste Hürde im virtuellen Setting bestehe darin, dass es für die Paartherapeuten nur sehr schwer möglich sei, das Gespräch via Blickkontakt oder Ähnlichem zu steuern. Bertschi sagt: «Das erschwert die Durchführung von praktischen Übungen, bei denen das Paar direkt miteinander spricht, während die Therapeutin vereinzelt Hilfestellung leistet, beispielsweise einen Sprecherwechsel einleitet.» Nichtsdestotrotz habe es sich bereits vor der Pandemie gezeigt, dass psychotherapeutische Angebote auch auf Distanz funktionieren. Dies betreffe aber vor allem Einzelgespräche. Isabella Bertschi fügt an: «Ich denke, in Zukunft wird es sich in gewissen Bereichen in Richtung Hybrid-Form bewegen, die die Vorteile von Face-to-Face-Kommunikation und virtuellem Setting möglichst gut kombiniert.» Die Wichtigkeit des persönlichen Kontakts werde aber wohl nie ganz verschwinden, weil er so zentral für den «Wirkfaktor Nummer 1» von Psychotherapie sei: die Beziehung zwischen Therapeut und Klientin.

Unromantische Ratschläge, die man versuchen sollte

Unabhängig davon, ob ein therapeutisches Angebot in Anspruch genommen wird oder nicht, hat Isabella Bertschi für Paare, die die aktuelle Situation besser bewältigen wollen, einen klaren Rat: «Reden Sie miteinander darüber, wie es Ihnen geht und sagen Sie, was Sie brauchen. Hören Sie einander aber auch gut zu. Corona ist jetzt noch ungewohnt und nur weil man sich vor der Pandemie zu kennen glaubte, weiss man in der aktu-

ellen Situation nicht automatisch alles über die Partnerin oder den Partner.» Um zudem Nähe und Distanz im Homeoffice sinnvoll zu regulieren, gelte es, als Paar zu überlegen, wo Rückzugsmöglichkeiten nötig und umsetzbar seien. Bertschi sagt: «Eine Person braucht eine Joggingrunde, um nach dem Tag im Homeoffice einen klaren Schnitt zum Feierabend zu machen. Jemand anders benötigt über Mittag eine halbe Stunde Ruhe, um zu lesen oder zu meditieren.»

Bei der Klärung der Wünsche sei es einerseits wichtig, eigene Bedürfnisse zu äussern, auch wenn sich diese von denen des Partners unterscheiden. «Andererseits braucht es einen kreativen Willen, die Dinge neu anzugehen. Das gilt für Routinen im Paaralltag wie auch für die Aufteilung der Wohnräume.» Solche Strukturen können Kontrolle und Handhabbarkeit in die ungewisse Zeit bringen. Dies klinge vielleicht unromantisch, sei aber einen Versuch wert, denn: «Die neu hinzugekommenen Herausforderungen lösen sich nicht von allein.»

Auch positive gemeinsame Erlebnisse tragen laut Bertschi zum Schutz und zur Pflege der Partnerschaft bei. Diese Positivität kitte viele rissige Stellen und könne in schwierigen Momenten Halt und Zuversicht geben. Dafür reiche es zum Beispiel schon, sich im Terminkalender einen fixen Zeitpunkt für den Austausch einzutragen. Das müsse kein extravagantes Date sein. Isabella Bertschi erklärt: «Auch eine Verabredung zum Teetrinken auf dem Sofa sendet das Signal: Unsere Beziehung ist mir wichtig, selbst wenn es zurzeit drunter und drüber geht.»

Leserbrief

Es stehen zu viele Fragen im Raum

Diverse AZ-Artikel zum Dohlenzelg-Neubau, Windisch

Die Situation präsentiert sich in einer politischen Ausgangslage, wie sie die Schweiz seit 1848 nie erleben musste. Es stehen nach wie vor zu viele Fragen im Raum! Die Diskussion gehört zur Demokratie und diese Diskussion konnte nicht stattfinden. Abwarten und Tee trinken? Nein. Mit meiner grossen Erfahrung um Schulbau im In- und Ausland empfehle ich, eine Denkpause einzuschalten und nochmals über die Bücher zu gehen.

Ueli Rüegg, Arch. SIA, Planer NDS, Windisch

Knapp drei Viertel für Abschaltung

Schinznach An der Umfrage zum Thema Strassenbeleuchtung in Schinznach haben 340 Einwohnerinnen und Einwohner teilgenommen. 72% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstützen generell eine Abschaltung der Strassenbeleuchtung in Schinznach, eine Mehrheit während der Zeit von 24.00 bis 5.30 Uhr. Dies ist zusammengefasst das Resultat der Bevölkerungsumfrage, heisst es im aktuellen Mitteilungsblatt «Der Schinzbacher». Es seien mit der Umfrage auch zahlreiche Wortmeldungen eingegangen, die der Gemeinderat nicht ausser Acht lasse. Anlässlich der nächsten Gemeindeversammlung wird das weitere Vorgehen erläutert. (az)

Vollsperrung hat sich verschoben

Veltheim Wegen schlechter und kalter Witterung vor rund zwei Wochen musste die Baustelle auf der Bruggerstrasse in Veltheim für über eine Woche eingestellt werden. Der vorgesehene Termin konnte nicht eingehalten werden. Die Vollsperrung hat sich verschoben und dauert bis und mit Freitag, 19. März.

Die Zufahrt Imbelerweg ist für den motorisierten Verkehr in dieser Zeit gesperrt. Es wird eine Umleitung über den Rischhaldeweg und die Schulhausstrasse signalisiert. In der Mitte des Rischhaldewegs wird eine provisorische Ausweichstelle eingerichtet, damit das Kreuzen eines Personewagens mit einem Lastwagen möglich ist. Die Zufahrt Imbelerweg wird auf der Höhe Rosenweg gesperrt, die Bewohner des Quartiers Rosenweg müssen ebenfalls die Umleitung benutzen. Fussgänger können weiterhin die Baustelle beim Einlenker Imbelerweg passieren. Die Vollsperrung ist notwendig, damit die AEW-Werkleitungsblockierung sowie der Strassenbau im Einlenkbereich Imbelerweg und Kantonstrasse durchgeführt werden können. (az)