

Wenn Corona die Beziehung belastet

Im familiären Kontext funktioniert die Pandemie oft wie ein Haken, an dem sich diffuse Ängste, alte Spannungen und unbewusste Partnerschaftsprobleme aufhängen lassen

Ich bin Allergikerin und in dieser Corona-Zeit besonders ängstlich. Ich bin sehr glücklich mit meinem Mann, und wir beide sind bisher gut damit klargekommen. Seit aber vor einigen Monaten seine Ex-Frau Corona hatte und er die Umgangsregeln für sich und die beiden fast erwachsenen Jungs gelockert hat, geraten wir häufig aneinander. Mein Mann freut sich, dass seine Jungs wieder Freunde treffen, und findet, ich sollte es ihnen auch gönnen. Er wirft mir übertriebene Anstellerei vor und vermutet, dahinter stecke eine Ablehnung seiner Jungs. Ich habe Angst, dass wir uns immer weiter verstricken.
Marlene, 54

Sie beschreiben eine Situation, die wahrscheinlich viele sehr gut nachvollziehen können. Die Corona-Regeln helfen, die Angst vor Ansteckung zu verringern. Sie verletzen aber auch soziale Bedürfnisse, die ebenfalls ihre Berechtigung haben. Wie schwierig es ist, mit diesem Dilemma umzugehen, haben wir nun seit mehr als einem Jahr auf vielen Ebenen erlebt.

Im familiären Kontext funktioniert Corona oftmals wie ein Haken, an dem sich diffuse Ängste, alte Spannungen und unbewusste Beziehungsproblematiken aufhängen lassen. Damit werden sie auf einmal sichtbar. Sie beschreiben eine ambivalente Situation: Sie wollen einerseits sich und andere schützen. Andererseits sollen Sie den Kindern erlauben, die Schutzmaßnahmen zu unterlaufen. Ebenso will ihr Mann es allen seinen Liebsten recht machen. Das funktioniert in diesem Falle aber nicht, da die Bedürfnisse nicht miteinander vereinbar sind.

Anstatt in einen produktiven Auseinandersetzungsprozess einzusteigen, sind Sie in einen Machtkampf geraten. Ihr Mann entscheidet nun als Bindeglied oder Schiedsrichter zwischen Ihnen und sei-



KATHARINA
GRÜNEWALD

„Ihr Mann wertet Ihre Angst als »übertrieben« ab. Eine solche vermeintliche Abkürzung eines hoch komplexen Konfliktes funktioniert besonders in Liebesbeziehungen nicht



nen Kindern, welcher Standpunkt die größere Berechtigung hat oder wichtiger ist. Und da wertet er Sie und Ihre Angst als „übertrieben“ ab. Diese vermeintliche Abkürzung eines hoch komplexen Konfliktes funktioniert besonders in Liebesbeziehungen nicht.

Sie befinden sich in einer strikten und rigiden Entweder-oder-Dynamik, in der es darum geht, wer Recht hat und wer den Machtkampf gewinnt. Wechseln Sie lieber in die Sowohl-als-auch-Dynamik! Nutzen Sie die Corona-Situation, um ein Prozedere einzuüben, das Ihnen und Ihrer Familie auch in anderen Konflikten und schwierigen Situationen helfen kann. Sie sind in Ihrem familiären Gefüge zu viert. Also gibt es auch mindestens vier Perspektiven. Diese stehen gleichberechtigt nebeneinander. Dabei hat jeder die Verantwortung für die eigene Perspektive und darf entscheiden, was geht und was nicht.

Nun brauchen Sie die Familienintelligenz, um die Frage „Was machen wir jetzt?“ zu klären: Schreiben Sie dazu alle Vorschläge auf – und zwar wirklich alle, sollten sie Ihnen auch noch so abwegig vorkommen. Erst in einem nächsten Schritt überprüfen Sie, was davon machbar ist. Vielleicht kann der eine von Ihnen sich dann vorstellen, sich bis zur vollständigen Impfung vor einem Familientreffen testen zu lassen; die andere könnte erwägen, die Sitzordnung so zu ändern, dass es für sie ok ist. Vielleicht können Begegnungen entzerrt werden, und auch darf es sein, dass in manchen Momenten ein Treffen nicht möglich ist, wenn Ihre Angst zu groß ist und die Kinder Kontakte hatten.

So puzzeln Sie provisorische Lösungen für den Moment zusammen. Vielleicht ist nicht die perfekte Lösung dabei. Aber doch die eine oder andere tragbare und tragfähige, die sich für alle besser anfühlt.

Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Annette Frier bringt als Schauspielerin die Kunst ein, in jemand anderes Haut zu schlüpfen. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an: » in-sachen-liebe@dumont.de