

Region: Ein Interview mit Paar- und Familienberaterin Karinna Schärli

# «Auszeiten aus einer Partnerschaft sind wichtig»

Während Kontakte zu Freunden in Zeiten von «Social Distancing» fehlen, kann die Nähe zum Partner schnell zu viel werden. Paarberaterin Karinna Schärli von der Interkonnessionellen Ehe- und Paarberatung Baden (IEB) weiss Rat.

◆ *Menschen leben aufgrund der Corona-Krise plötzlich auf engstem Raum zusammen. Wie wirkt sich das auf Paarbeziehungen aus?*

Karinna Schärli: Für jeden Menschen gibt es ein Leben ausserhalb der Beziehung. Freunde, Sport, Arbeitsumfeld: Das fällt derzeit in gewohnter Form weg. Die Situation erfordert viel Toleranz und Bereitschaft, vorbestehende Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Das ist nicht immer einfach, denn die räumliche Enge kann für Spannung sorgen.

◆ *Was ist nach Ihren bisherigen Erkenntnissen die grösste Herausforderung, welche die Corona-Krise für Paare mit sich bringt?*

Viele Menschen sind angespannt und verunsichert. Sie haben Existenzängste und sorgen sich um die Wirtschaft des Landes. Manche arbeiten in Berufen, in denen kein Homeoffice möglich ist – andere arbeiten von zu Hause aus, haben aber Mühe mit der fehlenden Tagesstruktur. Die Reizbarkeit erhöht sich und wirkt sich meist auf Partner und Familienmitglieder aus. Wenn wir jetzt in traditionellen Formen ausharren, ohne neue Ordnung und Kompromisse herzustellen, spitzen sich Konflikte zu.

◆ *Zu welchen Methoden raten Sie, um Konflikte rechtzeitig zu entschärfen?*



Karinna Schärli begleitet Paare und Familien im Hinblick auf Beziehungs- und Persönlichkeitsentwicklung – auch während der Corona-Krise. Foto: zVg

Jene Person, die den anbahnenden Konflikt bemerkt, muss ihn aufhalten. Es hilft, die aktuelle Lage als gemeinsame Herausforderung zu betrachten. Das Paar muss sich bewusst werden, dass der Konflikt nicht selbstverursacht ist, sondern durch die aktuelle Lage begünstigt wird. Die Menschen sind unruhig, nervös und isoliert. Paare können sich entweder bekämpfen oder unterstützen – wenn sie sich bekämpfen, wird das Zuhause zum Minenfeld. Es ist wichtig, jetzt nicht alte

Themen anzuschneiden. Diese können ausdiskutiert werden, sobald der normale Alltag wieder eingeleitet ist.

◆ *Wie können Ängste eingedämmt werden?*

Ich kann momentan keine super optimistische Weltanschauung vermitteln. Aber ich bin überzeugt, dass es Lösungen geben wird. Auch in einer Partnerschaft sind Zuversicht und Aufmunterung gefragt – es hilft nicht, sich in eine Spirale der Angst zu stimu-

ren. Manche Menschen reagieren sensibel auf Nachrichten. Jeder soll sich fragen: Wie viel vertrage ich? Möglicherweise macht es Sinn, sich hin und wieder von Nachrichten fernzuhalten.

◆ *Was gilt in einer Beziehung als gesunde Distanz?*

Auszeiten aus einer Partnerschaft sind sehr wichtig. Auch wenn das direkte Treffen von Freunden im Moment nicht möglich ist, haben die meisten Menschen nach wie vor das Bedürfnis nach Zeit für sich alleine. Manche Menschen sind es nicht gewohnt, sich selbst zu beschäftigen. Als psychologisches Rezept rate ich diesen, ein eigenes Ziel oder Projekt zu entwickeln: etwas, das sie selbst erfüllt und überrascht.

◆ *Wie kann man Raum für sich schaffen, ohne den Partner zurückzuweisen?*

Wenn es einem Partner zuviel wird, so soll er dies unbedingt kommunizieren. Im Stil von «Wir können nicht den ganzen Tag aneinander kleben. Ich brauche jetzt etwas Raum für mich.»

Womöglich teilt die andere Person dieses Bedürfnis nicht. Dann muss man klar machen, dass einem das für die psychische Hygiene und das innere Gleichgewicht wichtig ist. Lesen, Schreiben, Telefonieren oder Schlafen: Danach freut man sich umso mehr wieder auf die Zweisamkeit.

◆ *Gemeinsame Aktivitäten schweissen zusammen. Genau diese sind derzeit ausserhalb der eigenen Wände nicht möglich. Mit welchen Ritualen bleibt die Beziehung im Schwung?*

Paare können auch zu Hause zusammen kochen und danach das Essen zelebrieren, im Internet nach Paar-Workouts suchen, sich Geschichten

vorlesen, musizieren oder Musik hören. Sie können gemeinsam etwas ganz Neues lernen, beispielsweise eine Sprache. Alternativen suchen und finden: Das schweisst zusammen. Plötzlich kommt eine Kreativität an den Tag, die vorher nie da gewesen schien.

◆ *Bringt die Corona-Krise Chancen für das Beziehungsleben mit sich?*

Natürlich: Die Krise schweisst zusammen. Paare entdecken Solidarität und machen mehr Dinge miteinander. Nun finden sie Zeit für intensive Gespräche und können sich besser kennenlernen. Die Zeit ist da, um neue Projekte zu starten. Alles, was bisher wegen mangelnder Zeit liegengeblieben ist, kann jetzt beginnen. Wenn es gelingt, diese «Mehr-Zeit» nicht als Einschränkung zu erleben, kann sie als Chance für die persönliche und partnerschaftliche Weiterentwicklung genutzt werden.

Interview: Saskia Iten

## Zur Person

Frau lic. phil. Karinna Schärli ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Paar- und Familienberaterin bei der Interkonnessionellen Ehe- und Paarberatung Baden (IEB). Die Beratungsstelle unterstützt Paare und Familien im Hinblick auf Beziehungs- und Persönlichkeitsentwicklung. Aufgrund der Corona-Krise bietet die Beratungsstelle neu auch ein spezielles Coaching mit dem Titel «Partnerschaft und Familie in Zeiten von Corona: Die Krise gemeinsam als Paar bewältigen!» – Mehr dazu unter: [www.ieb-baden.ch](http://www.ieb-baden.ch) (sit)



Praxis statt Theorie: Jugendliche der Oberstufe Niederwil machten sich mit dem Thema der Ersten Hilfe vertraut.



Fotos: zVg

Niederwil: Gemeinsam unterwegs im Zeichen der Ersten Hilfe

## Praxisnahe Vermittlung der Ersten Hilfe

Anfang März wurden alle Jugendlichen aus der Oberstufe Niederwil und deren Lehrpersonen von Fachpersonen des Samaritervereins Niederwil mit dem Thema der Ersten Hilfe vertraut gemacht.

In einem Halbtageskurs konnten Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen von der grossen Erfahrung und dem Wissen der Samariterinnen und Samariter profitieren. Nicht die vermeintlich graue Theorie stand im Vordergrund, sondern realistische und handfeste Übungen und

Inputs bildeten den Inhalt. So wurde die Bewusstlosenslagerung geübt, fiktive Alarmiergespräche mit der Polizei oder Ambulanz geführt und Druckverbände wurden angelegt. Die Jugendlichen waren interessiert und engagiert bei der Sache und die humorvolle und praxisnahe Vermittlung des Einmaleins der Ersten Hilfe hat so manchen eher passiven Schüler oder manche scheue Schülerin aus der Reserve gelockt. Der Defibrillator wurde vorgeführt und die anfänglichen Berührungsängste konnten auch diesbezüglich abgebaut werden.

Die Kursteilnehmenden hatten die Möglichkeiten, direkt Fragen und Unsicherheiten anzusprechen und wurden in ihren Anliegen kompetent un-

terstützt und ernstgenommen. Eine Schülerin nach dem Kurs: «Ich habe so vieles gar nicht gewusst und habe heute viel gelernt. Ich habe jetzt viel weniger Angst, wenn ich einer verletzten Person helfen müsste und weiss, dass es sehr wichtig ist, immer mit der Person zu sprechen, auch wenn sie bewusstlos ist.»

Mit viel neuem Wissen, Selbstbewusstsein im Notfall handeln zu können und den wichtigsten Telefonnummern im Handy gespeichert, kehrten die Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen in den Schulalltag zurück. Was bestimmt bei allen hängengeblieben ist – jeder und jede ist zur Ersten Hilfe nach bestem Wissen verpflichtet. Die Samariterinnen und Samariter

haben den grossen Beitrag geleistet, dass dieses Wissen grösser und/oder aufgefrischt wurde und das Selbstbewusstsein diesbezüglich gestärkt wurde. Eine Samariterleiterin: «Ich bin beeindruckt, in welcher kurzer Zeit einige Jugendliche selbstsicher mit dem Thema der Ersten Hilfe vertraut waren. Es war uns ein Anliegen, die Berührungsängste der Jugendlichen abzubauen und sie darin zu bestärken, beherzt und überlegt zu handeln.»

Die gelungene Zusammenarbeit zwischen der Schule und dem Samariterverein bestärkt alle Beteiligten für weitere gemeinsame Projekte – und deshalb an dieser Stelle: Ein herzliches Dankeschön an alle Verantwortlichen. (zVg)

## Mellingen

### Beschränkte Ausleihe in der Bibliothek

Die Bibliothek bleibt bis auf weiteres geschlossen, bietet aber seit Donnerstag, 16. April allen Kunden Zugang zu einer restriktiven Medienausleihe. Gibt es doch nichts Schöneres, als gerade in dieser schwierigen Zeit in einen spannenden Roman, Krimi oder ein kurzweiliges Hörbuch einzutauchen und am Abend gemütlich mit der Familie oder zu zweit einen unterhaltsamen Film anzuschauen. Ab sofort können ausgeliehene Medien gegen neue ausgetauscht werden.

Die gewünschten Medien müssen per E-Mail bestellt (nur in Ausnahmefällen telefonisch), oder können vom Kunden direkt im Online-Katalog der Bibliothek reserviert werden ([bibliothek-mellingen.ch](http://bibliothek-mellingen.ch)). Es werden bis auf Weiteres keine Medienausleihen und Rücknahmen direkt in der Bibliothek angeboten.

Kunden haben auch die Möglichkeit, auf Anfrage ihr Abo verlängern zu lassen, oder das bestehende Leser-Abo in ein Kombi umzuwandeln, um zusätzlich das digitale Angebot von rund 10 000 E-Medien bei ebookplus zu nutzen. Neukunden sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Abgabe von vorreservierten Medien sowie ein Telefondienst für allfällige Fragen und Auskünfte werden bis auf weiteres wie folgt angeboten: Dienstag von 15.30 bis 17.30 Uhr, ab 21. April, Donnerstag von 18 bis 20 Uhr, ab sofort, Tel. 056 491 20 47, E-Mail: [bibliothek.mellingen@bluewin.ch](mailto:bibliothek.mellingen@bluewin.ch). (zVg)