

Heinz Bernegger, Fachpsychologe der Interkonfessionellen Eheberatungsstelle Baden (IEB) im Interview

«Kleine Gesten sind jetzt Gold wert»

Fachpsychologe Heinz Bernegger gibt im Interview Tipps, um negative Auswirkungen der Corona-Situation auf eine Partnerschaft zu vermeiden.

STEFAN HALLER

Die Corona-Pandemie und die entsprechenden Massnahmen des Bundes haben den Alltag drastisch verändert und machen einem bewusst, wie rasch statt Normalität grosse Unsicherheit und Ängste entstehen können. Die aktuelle Situation fordert alle stark heraus und ruft unterschiedlichste Belastungen hervor, welche Auswirkungen auf eine Partnerschaft oder auch auf einer individuellen Ebene haben können. So steigt in China nach den Lockerungen der einschneidenden Massnahmen die Scheidungsquote massiv an, und auch hierzulande erwarten die Frauenhäuser eine deutlich erhöhte Nachfrage. Die dargebotene Hand verzeichnet ebenfalls ein starkes Aufkommen an Anrufen. Viele Menschen fühlen sich verunsichert; dies kann aus gesundheitlicher Sicht, aus finanziellen oder anderen Gründen sein. Die soziale Isolierung und die erzwungene Nähe zu Hause kommen als zusätzliche Belastungsfaktoren wegen der Ausgangsbeschränkung noch dazu.

Heinz Bernegger, Sie arbeiten als Fachpsychologe für Psychotherapie FSP in der Interkonfessionellen Eheberatungsstelle Baden, die auch Coaching anbietet. Stellen Sie seit den vom Bund verordneten Massnahmen gegen die Corona-Pandemie eine erhöhte Anzahl der Konsultationen fest?

Bis Anfang April haben wir bei uns noch keine erhöhte Nachfrage nach Konsultationen feststellen können. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Anzahl Ratsuchender zunehmen wird, wenn der Lockdown länger anhalten



Heinz Bernegger: «Neue Alltagsroutinen und Rituale etablieren»

BILD: ZVG

wird. Bei langandauerndem Stress und einem Gefühl der Ohnmacht und des Kontrollverlustes können schon kleine Meinungsverschiedenheiten zu heftigen Streitereien führen.

Wie können Sie Ihre Hilfeleistungen in der aktuellen Situation durchführen?

Aktuell ist es uns zum Schutz unserer Ratsuchenden und von uns Beratenden nicht möglich, Gesprächstermine vor Ort an der IEB durchzuführen. Wir führen jedoch Beratungen via Telefon- oder Videokonferenzen durch. Das ist für die meisten Klienten zu Beginn unge-

wohnt, unsere Erfahrungen sind jedoch sehr positiv.

Was beschäftigt die Menschen derzeit am meisten?

Viele Menschen sind stark verunsichert. Sie spüren, wie fragil unser Alltag, unsere Wirtschaft und unser aller Zusammenleben sind, wie schnell es gehen kann, dass gewohnte Sicherheiten bröckeln. Durch die erzwungene Nähe und die fehlenden «Fluchtmöglichkeiten» werden wir reizbarer. Es müssen neue Alltagsroutinen und Rituale etabliert werden, welche uns ein Gefühl der Kontrolle, Sicherheit, Ver-

bundenheit und Zuversicht vermitteln.

Welche weiteren Sorgen haben die Ratsuchenden?

«Social Distancing» fällt vielen Menschen schwer, da es ein Grundbedürfnis von uns Menschen ist, Zeit mit unseren Freunden zu verbringen und sich mit ihnen direkt auszutauschen. Weiter stehen Sorgen um die Arbeitsstelle, den eigenen Betrieb und die Gesundheit hoch oben auf dem «Sorgenbarometer». Vorbestehende psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen können sich in der aktuellen Krise verschlimmern.

Was können Paare in der gegenwärtigen Krise tun, um sich und ihre Familien zu schützen?

Das Erlebenkönnen von emotionaler Nähe und Verbundenheit zum Partner ist jetzt entscheidend. Es gilt, den Fokus darauf zu richten, was mir am Partner gefällt. Paare können zusammen auf die Suche gehen und sich folgende Frage stellen: Was haben wir Schönes erlebt? Was für Schwierigkeiten haben wir gemeinsam gemeistert? So könnten gemeinsam etwa Fotoalben angeschaut werden. Auch gemeinsame Aktivitäten können Nähe geben. Kleine Gesten der Wertschätzung sind jetzt Gold wert und stärken die Zuversicht!

Das tönt nach Teambuilding?

Ja, genau. Die Paare müssen sich bewusst werden, dass sie mit einer Situation konfrontiert werden, die von aussen an sie herangetragen wird. So können sie ein Team gegen eine äussere Bedrohung bilden. Ferner braucht es Toleranz und die Bereitschaft, Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Dazu ist es nötig, dass jeder ein Ventil findet, um sich selber beruhigen zu können, sich zurückzuziehen, joggen zu gehen, Musik zu hören. Es gibt diesbezüglich einige Möglichkeiten, die sich anbieten. Bekannte

«Dauerbrenner» an Streitthemen sollten jetzt vermieden werden und das Augenmerk sollte auf das gerichtet werden, was uns im Moment guttut.

Im Moment sind mehr oder weniger alle Kinder den ganzen Tag zu Hause. Es gibt Hausaufgaben zu erledigen und die Kinder wollen beschäftigt sein. Haben Sie Verhaltenstipps auf Lager?

Schädlich wäre vor allem, jetzt zu hohe Erwartungen an uns und an die Kinder zu haben. Hilfreich ist es, sich jeden Tag am Morgen oder Anfang Woche einen Plan zu machen, was wann erledigt werden soll. Ferner sollte auf einen guten Mix zwischen den Schulfächern geachtet werden, also zum Beispiel Englisch und Mathematik und nicht Englisch und gleich anschliessend Französisch. Regelmässige Pausen sind wichtig, je jünger die Kinder sind, desto kürzer sollten die Lerneinheiten sein.

Darf man auch einmal gar nichts tun?

Auf jeden Fall! Wir sollten uns auch erlauben, unproduktive Tage zu haben. Es kann auch eine gute Zeit sein, um zu experimentieren, wie lerne ich am besten, was hilft mir und was ist eher ablenkend und störend?

Kann eine plötzliche und unvorhergesehene Situation wie die Corona-Pandemie auch positive Auswirkungen haben auf eine Beziehung?

Selbstverständlich kann eine solche Krise wie die Corona-Pandemie ein Paar auch zusammenschweissen. Nun finden zwei Partner Zeit für intensive Gespräche und können sich besser kennenlernen. Die Zeit ist da, um neue Projekte zu starten. Alles, was bisher wegen mangelnder Zeit liegen geblieben ist, kann jetzt beginnen. Wenn es gelingt, diese «Mehr-Zeit» nicht nur als Einschränkung zu erleben, kann sie als Chance für die persönliche und partnerschaftliche Weiterentwicklung genutzt werden.