

PARTNERSCHAFT

Die Kunst der Nähe

**Was macht Corona mit unserer Beziehung?
In einer Zeit des ständigen Zusammenseins
echte Nähe zu finden, kann für Paare zur
Herausforderung werden.**

Ein Gastbeitrag von Yvonne Keßel

Foto: Adobe Stock/primipil



Lange Schlangen vor den Geschäften, gähnende Leere darin. Manche sind ganz geschlossen – und das seit Monaten. Unterricht in den Schulen ist zur Rarität geworden. Auch Kitas, in denen sonst täglich fröhliches Kinderlachen zu hören war, sind über mehrere Wochen und Monate immer wieder geschlossen, Bobby-Cars und Bastelschere unbenutzt. Auf der Straße blickt man in verhüllte Gesichter. Ein freundliches Lächeln erreicht uns nur noch über die Augen. Genussmomente sind spärlich gesät. Feiern, tanzen, sich umarmen, all das bleibt uns seit über einem Jahr verwehrt. Die Coronavirus-Pandemie hat unsere Gesellschaft unvorbereitet getroffen und unseren Alltag nachhaltig verändert. Darüber, wie das Virus in unserem Körper wirkt, haben wir in diesem Jahr viel gelernt. In Rekordschnelle konnte ein Impfstoff entwickelt werden, der uns Hoffnung geben soll. Doch nicht nur unser Körper leidet. Corona greift auch unsere Seele an, und welche Folgen es für unsere Psyche nach sich ziehen wird, können wir aktuell nur erah-

Yvonne Keßel

Jahrgang 1983, Diplom-Psychologin und Paartherapeutin, berät seit 10 Jahren Paare und Einzelpersonen in ihrer Praxis in Frankfurt mit Schwerpunkt auf Partnerschaften, persönlicher Entwicklung und Umgang mit Affären. Nach ihrem Psychologie-Studium an der Goethe-Universität promovierte sie 2018 im Fach Psychologie.

www.psychologische-praxis-ffm.de



nen. Eines ist jedoch gewiss: Betroffen sind wir alle. Ob jung oder alt, arm oder reich, Frau oder Mann – es gibt keinen Menschen, der von dieser Pandemie unberührt bleibt. Die Schwierigkeiten und Belastungen, die das Virus mit sich bringt, sind vielschichtig. Und gerade das erschwert es, den psychischen Folgen entgegenzuwirken. Allzu häufig wirkt es wie eine Art Brennglas und verstärkt Probleme, die bereits vor Ausbruch der Pandemie bestanden, um ein Vielfaches. Die Einsamen macht das Virus noch einsamer, die Traurigen niedergeschlagener, die Ängstlichen hoffnungsloser. Die Macht ungesunder zwischenmenschlicher Beziehungen vermag sich aufgrund fehlender Freiräume jenseits des partnerschaftlichen oder familiären Umfeldes immer weiter zu entfalten. Doch auch zuvor zufriedene Menschen und gesunde Beziehungen werden durch die anhaltende Pandemie-Situation in beispielloser Weise belastet.

Wer als Paar aufgrund von Ausgangsbeschränkungen, Homeoffice und weitreichenden Beschränkungen im Freizeit-

bereich den Großteil der Zeit gemeinsam in der Wohnung verbringt, dessen Beziehung ist auf eine harte Probe gestellt. Freundschaften und Hobbies können nicht mehr wie gewohnt gepflegt werden; gesundheitliche oder existenzielle Sorgen, die den Einzelnen belasten, nagen auch an der Partnerschaft. Wie gut ein Paar mit diesen Schwierigkeiten und der ständigen physischen Nähe umgehen kann, hängt auch stark davon ab, wie kompatibel die Persönlichkeiten sind, die hier aufeinandertreffen. Je unterschiedlicher die Partner sind und je mehr bereits bestehende Paarprobleme es vor der Pandemie gab, desto mehr Sprengstoff bietet die aktuelle Situation, da eine Ent-

faltung der eigenen Persönlichkeit außerhalb der Partnerschaft kaum mehr möglich ist. Auseinandersetzungen und Streitigkeiten sind schnell auf den Plan gerufen und eskalieren mangels Fluchtmöglichkeiten ins Büro, zu Freunden oder in den Sportverein häufiger. Die dabei entstandenen Verletzungen fressen sich tief in die Partnerschaft. Gegenseitiges Vertrauen wird nachhaltig beschädigt und es fällt zunehmend schwerer, dieses wieder aufzubauen und emotionale Nähe zuzulassen.

Doch auch zuvor stabile und gesunde Beziehungen können durch die Coronakrise stark belastet sein. Der eintönige Alltag und die fehlende Anregung von Außen lassen die Partnerschaft und die Partnerin/den Partner schnell an Attraktivität verlieren und langweilig erscheinen. Häufig schlafen Kommunikation und Sexualität gleichermaßen ein, denn beides lebt von einer gesunden Balance zwischen Nähe auf der einen und Distanz auf der anderen Seite. Schnell glaubt man, die Partnerin/den Partner in- und auswendig zu kennen und der Reiz geht verloren, unser Gehirn

„Auch zuvor zufriedene Menschen und gesunde Beziehungen werden durch die anhaltende Pandemie belastet.“

„Der erste Schritt mag schwerfallen, aber häufig braucht es viel weniger als wir denken, um als Paar wieder zueinanderzufinden.“

findet vor allem das Neue und Unbekannte spannend, denn dabei wird Botenstoff und Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Das Belohnungszentrum unseres Gehirns wird aktiviert und das macht süchtig nach mehr. Fehlen jedoch neue, spannende und anregende gemeinsame Erlebnisse als Paar, fehlt der Paarbeziehung eben auch die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn und das lässt die Beziehung verkümmern. Wenn dann auch noch Kinder da sind, die vermehrte Aufmerksamkeit und Fürsorge durch Homeschooling und Betreuung zu Hause benötigen, während gleichzeitig die Anforderungen des Jobs im Homeoffice erfüllt werden sollen, lässt

dies zudem die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol in die Höhe schnellen. Hormone, die den Körper physisch in einen Kampf- oder Fluchtmodus versetzen. Letztlich beides Situationen, in denen Lust und Genuss nicht an erster Stelle stehen. Unsere Libido leidet. Sex wird nicht nur aufgrund von fehlender Paarzeit, sondern auch durch Dauerstress und Erschöpfung zur Mangelware. Und das wirkt sich wiederum negativ auf die Beziehung aus, denn beim Sex wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, welches die emotionale Verbindung zwischen den Partnern stärkt und vertieft. Schnell ist man als Paar in einem negativen Kreislauf gefangen: Die fehlende äußere Anregung und Abwechslung sowie Dauerstress lassen uns lustlos werden und wer keinen Sex mehr hat, dessen emotionale Verbindung wird meist ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen.

Düstere Nachrichten für unser Liebesleben, könnte man meinen. Und tatsächlich scheint es bei Paartherapeut:innen eine erhöhte Nachfrage zu geben. Und doch kann aus der Krise eine Chance werden. Voraussetzung ist jedoch, sich offen und ehrlich mit der aktuellen Paarsituation und der Partnerin/dem Partner auseinanderzusetzen. Wer sich gemeinsam oder zunächst auch alleine mit einer schonungslosen Bestandsaufnahme der Bezie-

hung befasst, kann anschließend besser entscheiden, was gut und beizubehalten ist (und da gibt es immer etwas) oder was verändert werden soll, um sich mit und in der Beziehung wieder wohlfühlen zu können. Der erste Schritt mag schwerfallen, aber häufig braucht es viel weniger als wir denken, um als Paar wieder zueinanderzufinden. Weder immens viel Zeit noch ein aufwändig geplantes und teures Liebeswochenende sind nötig.

Um sich als Paar wieder näher zu kommen und die emotionale Verbindung zueinander wieder herzustellen oder zu vertiefen, braucht es zunächst nicht mehr, als den festen Willen, sich mindestens ein Mal am Tag bewusst der Partnerin/dem Partner zu widmen und ihr/ihm die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Hier reichen schon 20 bis 30 Minuten Zeit, beispielsweise morgens beim Kaffee, mittags bei einem kurzen Spaziergang, abends bei einem gemeinsamen Bad oder im Bett vor dem Einschlafen. Dabei geht es um Kommunikation, aber nicht darum, Organisatorisches zu besprechen, sondern den anderen wirklich anzuschauen und mit Neugier erfahren zu wollen, was ihn bewegt. Es geht darum, den Blick zu öffnen und neue Seiten und Facetten an der Partnerin/dem Partner entdecken zu wollen. Dieses bewusste Verbinden miteinander klappt noch besser, wenn wir daraus ein kleines Ritual machen, etwas, auf das wir uns täglich freuen können.

Außerdem ist es hilfreich, sich als Paar stets neuen Input zu holen und Dinge zu überlegen, die zum Beispiel auch während eines Lockdowns zusammen ausprobiert werden können: Gemeinsam ein spannendes Buch lesen oder sich gegenseitig vorzulesen, einen Podcast zu hören, eine Sportart auszuprobieren oder beim Wandern neue Ecken zu erkunden – all das bringt neuen Input, Gesprächsstoff und belebt so nebenbei auch die Sexualität. Der schöne Nebeneffekt: Alles Neue, das wir gemeinsam ausprobieren und uns als Paar Freude macht, aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn. Und was das Belohnungszentrum stark aktiviert, das tun wir in der Folge häufiger. Haben wir als Paar also einen ersten Schritt aus dem negativen Kreislauf herausgemacht, so fallen uns alle weiteren Schritte zunehmend leichter. Doch schon Konfuzius wusste: „Wer ständig glücklich sein will, der muss sich oft verändern.“ Den Willen, die Beziehung zu pflegen und sich immer wieder aufs Neue damit auseinanderzusetzen, an sich selbst und der Bindung zu arbeiten, den sollten wir uns deshalb unbedingt beibehalten – auch wenn die Talsohle einmal durchschritten ist.

Foto: Adobe Stock/Gorodenko

