

MENSCHEN

50.000 Euro: Die Summe gewann **Björn Beinhorn** (25, links) in der Pro-Sieben-Show „Schlag den Besten“. ➔ 28



Leben

Neue Presse Seite 23 Donnerstag, 16. April 2020

BLITZQUIZ

Laut Umfrage ist für Frauen der häufigste Grund für Paarreist die Aufgabenverteilung im Haushalt. Für Männer ist es „Zu wenig ...



- A. gemeinsame Zeit“
- B. Sex“
- C. Gespräche“

Lösung unten auf der Seite

Nach Corona wird es mehr Kinder geben, prophezeien die einen. Es wird mehr Trennungen geben, die anderen.

Wie Paare und Familien die schwere Isolationszeit überstehen können, verrät ein Familientherapeut.

Ein weiterer Experte weiß, **wie man jetzt nicht in Schwermut verfällt.**

Liebe in Zeiten der Corona-Krise

VON PETRA RÜCKERL

Erst vor Kurzem haben Sie den Traummann/die Traumfrau kennen- und lieben gelernt. Und nun herrscht Kontaktverbot! Oder Sie kennen Ihren Partner eigentlich nur von der besten Seite, weil man sich nur selten sieht und sich dann aufeinander freut. Und nun hockt man aufeinander! Oder: Egal was er macht, Ihr Partner geht Ihnen schon lange auf den Keks, und Sie sitzen innerlich ohnehin schon auf gepackten Koffern. Und nun müssen Sie womöglich die nächsten Monate noch nebeneinander leben! Was nun?

Familientherapeut und Love-Coach Olaf Schwantes aus Hannover weiß Rat – übrigens auch aus eigener Erfahrung. „Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man die eigene Beziehung vergeigt“, sagt der 50-Jährige. Als Finanzmanager konzentrierte er sich früher auf Job, Haus und Zusatzausbildung – „in dem Moment, als ich aufwachte, war es zu spät“. Der Diplom-Verwaltungswirt sattelte um auf Psychotherapie, seit 2010 ist er selbstständig und hat seitdem nach eigenen Angaben mehr als 800 Paaren dazu verholfen, „sich entweder zu trennen oder das Feuer der Liebe dauerhaft neu zu entfachen“.

Herr Schwantes, was sollen eigentlich zwei Menschen machen, die gerade frisch füreinander entbrannt und jetzt durch das Kontaktverbot getrennt sind – wie können die ihre Liebe am laufen halten?

Erst mal sollten sie gucken, ob sie sich auf Abstand treffen können. Je nachdem, wie weit sie schon waren, können sie sich bei so einem Treffen ja auch etwas von sich mitgeben, etwa ein Kleidungsstück wie einen Schal. Dann hat der eine den anderen gefühlt bei sich. Man kann Videotelefonate führen oder aber auch ein kleines Videos schicken. Oder man macht eine gemeinsame Liste mit den schönen Dingen, die man nach der Corona-Zeit zusammen machen möchte. Das hat viel positive Energie, man konzentriert sich jetzt auf das, was möglich ist und freut sich auf das, was dann kommt.

Ein anderes Beispiel: Beide Partner kennen sich lange, verstehen sich auch, aber jeder hat seinen eigenen Job, den eigenen Freundeskreis, eigene Interessen. Und plötzlich hocken die beiden aufeinander – kann das gut gehen?



JUNGE LIEBE: Wer sich frisch verliebt hat, kann in diesen Zeiten auch per Videotelefonat Kontakt halten. Fotos: Imago, dpa (2), privat

Wichtig ist, dass man sich austauscht und gemeinsam überlegt, wie man mit der Situation umgeht. Das sollte man nicht aussitzen und warten, dass etwas passiert. Man kann Regeln oder Absprachen treffen und die aber auch überprüfen, ob die nun Sinn ergeben haben. Man kann auch Übergänge schaffen vom Paar-Sein zur Arbeit.



Olaf Schwantes

Man schenkt sich gegenseitig eine Herzumarmung, eine Umarmung von mindestens einer Minute, um sich zu spüren, den anderen bewusst zu spüren – das macht man morgens, wenn man zur Arbeit „geht“ und abends, wenn man „wiederkommt“. Egal, ob nur einer oder beide im Homeoffice sind und auch wenn beide in der selben Wohnung sind. Man geht vom Privat- in den Arbeitsmodus und umgekehrt. Entweder hat man dann am Ende festgestellt, wir sind wirklich ein super Team, oder wir sind uns auf den Keks gegangen.

Sie wollte sich ohnehin trennen und kann ihn

eigentlich nicht mehr leiden, nun sind die beiden in einer Wohnung gefesselt. Was nun?

Die Frage ist, wie klar sie in ihrer Entscheidung ist. Wenn es für sie am Kippunkt ist, könnte man ins Gespräch kommen und gemeinsam überlegen: Wie wollen wir Beziehung gestalten und wo braucht es Veränderung? Dass man die Zeit nutzt, aber nun auch nicht jeden Tag darüber spricht. Da kann man sich nämlich auch verheddern und erst recht verlieren. Wenn ihr aber sehr klar ist, dass sie die Trennung will, dann sollte sie gucken, welche Optionen es gibt. Was gibt die Wohnung her, kann man sich räumlich trennen? Oder ob es die Möglichkeit gibt, bei einem anderen Menschen unterzukommen?

Manche Paare giften sich ohnehin nur noch an, die Gefahr steigt, dass es gewalttätig werden kann. Was raten Sie Leuten, die nicht Täter oder Täterin werden wollen?

Großteils geht die Gewalt vom Mann aus, aber ich hatte auch schon Paare, wo die Frau zugeschlagen hatte. Da braucht man ein emotionales Ventil. Bei mir sind es Spaziergänge, um aus der Situation rauszukommen. Musik ist ebenfalls für mich ein riesiges emotionales Ventil. Man kann auch auf einen Boxsack schlagen oder nur auf ein Kissen, Hauptsache, man schlägt nicht den Partner oder die Kinder. Sport ist befreiend, man kann auch seine Gefühle draußen in der Natur ausschreien. Es gibt auch Stilleres wie meditieren, man muss sehen, was zu einem passt.

Eigentlich ist die Familie harmonisch, doch jetzt in der Enge nerven die sonst so lieben Kleinen total. Darf man seine Kinder auch mal schrecklich finden? Oder muss man ein schlechtes Gewissen haben?

Nein, man darf alles denken. Wenn man sich das verbietet, wird der Frust noch größer. Man darf die Kinder oder den Partner für sich auch auf den Mond schicken, das ist völlig in Ordnung. Und natürlich muss man Kindern auch Grenzen setzen. Man kann sich abends aber auch zu-



KRISE ALS KIPPPUNKT: Wer sich jetzt nur noch streitet, sollte sich möglichst auch in einer Wohnung räumlich trennen.



BERUHIGT DIE NERVEN: Eine Runde Laufen baut häufig Stress und Aggression ab.

sammensetzen und eine Art Familiengespräch machen. Begrenzt, nicht länger als eine Viertelstunde, wo jeder

sagt, was sein Highlight des Tages war und was nicht so gut gelaufen ist. Selbst kleine Kinder machen das mit.

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... weil es eine interessante Ersatzdroge für Serienjunkies gibt, die die vierte Staffel der spanischen Serie „Haus des Geldes“ zwei Wochen nach Start schon leergeguckt haben: Wer Sehnsucht hat nach dem soften Bankräuber Rio (berühmt für seinen Dackelblick: Miguel Herran) oder dem raubeinigen Charme von Denver (Jaime Lorente, Foto: Instagram), der kann sich jetzt drei Staffeln der ebenfalls spanischen Netflix-Serie „Elite“ reinziehen. Beide Darsteller sind dabei! In drei Staffeln wird das Aufeinandertreffen von zwei Welten erzählt: Drei Schüler aus einem Elendsviertel bekommen ein Stipendium für eine Eliteschule – und erkennen, dass die Welt der Reichen und Schönen Abgründe hat.

... am 16. April 1948 die **OECD** gegründet wurde. Quizfrage, die wir uns in fast jeder Nachrichtensendung stellen könnten: Was bedeuten die Buchstaben? Organisation for Economic Co-operation and Development. Zu deutsch: Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Und wieder was dazugelernt!

... wir uns in diesen Tagen in einen alten Bekannten aus den 80er-Jahren vertiefen: Der **Zauberwürfel** des ungarischen Ingenieur und Erfinders Erno Rubik hat uns als Jugendliche fast in den Wahnsinn getrieben. Doch jetzt gibt es Youtube-Tutorials, die auf dem Weg zur Lösung des Drehpuzzles helfen. Wir müssen ja

nicht den aktuellen Rekord brechen – der liegt bei 4,22 Sekunden.



BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: A.

INFO

Bei Problemen mit der Psyche, dem Partner oder Angstattacken kann man sich zum Beispiel an die Telefonseelsorge Hannover wenden. Die kostenlosen Rufnummern lauten 0800/111 01 11 oder 0800/111 02 22. Die Telefone sind rund um die Uhr besetzt.

Tipps vom Experten: So hat die Schwermut keine Chance

VON PETRA RÜCKERL

Wie schafft man es, in der Flut der täglichen Corona-Nachrichten, nicht in Schwermut zu verfallen? Kai-Uwe Harz (58) aus Wettmar gründete den AWD mit, kümmert sich heute lieber um die Seelen der Menschen statt um ihre Renditen, schreibt Beziehungs- und Selbsthilferatgeber wie „Du! bist der Regisseur deines Lebens“.

Bevor man in Angststarre verfallen würde „wie das berühmte Kaninchen vor der Schlange, sollte man sich lieber in Arbeit stürzen und ablen-

ken“, sagt er der NP. Bloß nicht die negativen Gedanken dominieren lassen, das Bild „aus Angst vorm Tod Selbstmord begehen – das ist genau der falsche Weg“.

Aber was ist mit den Menschen, die sich jetzt nicht in die Arbeit stürzen können, sondern daheim langweilen? Klare Sache, meint ein positiv gestimmter Kai-Uwe Harz, endlich könne man die Dinge erledigen, die man schon lange vor sich hergeschoben hat. „Welches Buch will ich schon seit drei Jahren lesen? Was kann ich im Haus umdekorieren, das mich schon so lange stört? Wel-

che Schubladen wollte ich schon so lange ausmisten? Was kann ich jetzt erledigen, was mich in normalen Zeiten schon so lange genervt hat?“.

Das gelte für die Familie als auch für den Einzelnen. Man könne mal wieder richtige Familiengespräche führen, gemeinsam Spiele entdecken, zusammen backen und kochen, alte Videos oder alte Fotoalben anschauen. „Man sucht den positiven Weg, denn wenn man nur an das Negative

denkt, verstärkt sich das ja auch.“

Und dann seien da ja noch die digitalen Möglichkeiten, die man heutzutage habe.

Wer im Freundeskreis gern Partys gemacht hat, wer sich zusammen verkleiden mag, könne das weiterhin tun. „Man kann seinen normalen Gewohnheiten treu bleibt, die moderne Technik kann hier helfen. Auch zu Hause in der Isolation kann ich mit meinen Freunden weiter kommunizieren. Ich kann mit Freun-



Kai-Uwe Harz



ENDLICH MAL ANGEHEN: Wer schon immer vollgestopfte Schubladen sortieren wollte, findet nun die Zeit. Foto: dpa

ausgeliefert fühlt, solle sich auf seine Selbstwirksamkeit besinnen. „Ich habe das Heft des Handels noch in der Hand, ich kann gestalten, aktiv werden, etwas bewegen.“