



Ein Jahr Corona-Pandemie hat mit vielen Einschränkungen und langen Phasen des Lockdowns in vielen Partnerschaften deutliche Spuren hinterlassen. Zu sehr hat das Virus unsere täglichen Lebensgewohnheiten verändert. Die Folge: In immer mehr Beziehungen kriselt es zunehmend.

Wir haben einen Spezialisten für partnerschaftliche Beziehungen zu Ursachen und Folgen des „Partnerschafts-Killers“ Corona befragt. Der Kladower Paartherapeut Julian Ramin Burstedde (41) erklärt die Ursachen Coronabedingter partnerschaftlicher Veränderungen und was man dagegen tun kann:

„Die Corona-Pandemie bestimmt seit etwa einem Jahr weite Teile unseres Lebens. Natürlich habe ich das als Paartherapeut auch bei meiner Arbeit gespürt. Die Corona-Thematik hat sich je nach Paarbeziehung sehr unterschiedlich ausgewirkt. Im Wesentlichen habe ich drei verschiedene Varianten festgestellt:

In einigen Paarbeziehungen hat sich die Corona- Thematik zum zentralen Streitthema in der Beziehung entwickelt. Das betrifft insbesondere Paare, die lange Jahre gut miteinander auskommen und in wesentlichen Themen immer einer Meinung waren. Plötzlich stellen sie fest, dass der Partner bei der Corona-Thematik völlig anders tickt. Sei es die Maskenpflicht, die Schließung von Restaurants und Friseuren oder die Anordnung von Home-schooling und Homeoffice. Über alles war man plötzlich unterschiedlicher Meinung.

Und dann der Gedanke: Ist mein Partner schon ein Verschwörungstheoretiker oder einfach nur ein kritischer Geist? Gefährdet mein Partner mit seinem Verhalten unsere Familie? Mit die-

sen Paaren kläre ich zunächst: Geht es dem Paar wirklich um das Sachthema? Oder geht es vielmehr um ganz andere Bedürfnisse, wie etwa Selbstbehauptung („Ich traue mich erstmals, anderer Meinung zu sein als Du.“)

Bei wiederum anderen Paarbeziehungen ist nicht Corona selbst das Thema. Vielmehr führten die Corona-Einschränkungen zur größeren Sichtbarkeit immer da gewesener Konfliktthemen. Hier spielt insbesondere das Homeoffice eine zentrale Rolle. Dinge, die einen am Partner schon immer latent gestört haben, sind plötzlich viel präsenter. Einfach weil man viel öfter aufeinander hockt und sich immer weniger aus dem Weg gehen kann. Oft geht es dabei um den vermeintlichen Perfektionismus des einen Partners oder die vermeintliche Nachlässigkeit des anderen Partners. Wichtig ist es hier, bei den jeweiligen Partnern zu hinterfragen, ob ‚nerviger Perfektionismus‘ vielleicht auch als ‚verlässliche Sorgfalt‘ interpretiert werden kann und ‚störende Nachlässigkeit‘ als ‚gesunde Gelassenheit‘.

Nicht zuletzt gibt es auch Paarbeziehungen, in denen die Corona-Risiken eine Art zusammenschweißende Wirkung haben. Gerade die steigenden Infektionszahlen führen bei manchen Paaren zur Frage ‚Was wäre eigentlich, wenn ich meinen Partner wegen Corona verliere?‘ Diese Frage führt oftmals dazu, dass sich Paare auf das zurückbesinnen, was sie am anderen besonders schätzen. Ich gehe an dieser Stel-

le oft noch einen Schritt weiter. Dabei rege ich an, sich ins Gedächtnis zu rufen, warum man sich damals für diesen Partner entschieden hat. Das erweist sich oft als gute Methode, Paare aus einer Problemtrance herauszuführen, hin zu einem neuen Bekenntnis zueinander.“

Gerade dieser letzte Punkt gäbe ihm persönlich Mut; und diene gleichzeitig als schöne Anregung für die Paare, durchzuhalten und sich dabei vielleicht sogar neu als Paar zu erfinden. ud



Paartherapeut Julian Ramin Burstedde