



Paartherapeuten bieten auf Corona zugeschnittene Online-Trainings an: Beziehungsknatsch hat derzeit Hochkonjunktur

Foto: Getty Images

Nadja Pastega

Statt Social Distancing zu praktizieren, hocken Paare so eng aufeinander wie wohl selten zuvor. Tausende sitzen am Küchentisch vor ihren Laptops, vermissen ihre Freunde, nerven sich über die Quarantäne – und über den Partner. Beziehungsstatus: Corona.

Hilfe suchen derzeit viele beim Paartherapeuten. Der Winterthurer Psychologe Henri Guttman hat schon seit Beginn des Ausnahmezustands auf den Onlinekanal umgeschaltet und therapiert per Skype direkt in Schweizer Wohnstuben hinein. Dort sitzen die Paare auf dem Sofa, «er ein Glas Rotwein in der Hand, sie einen Grüntee», sagt Guttman. «Das schafft eine ganz neue Nähe.»

Zu beraten gibt es derzeit so einiges. So zum Beispiel bei einem Paar mit zwei Kindern, das eigentlich ein Beziehungs-Time-out einlegen wollte. Doch dann kam der Corona-Hausarrest dazwischen. «Der Mann fand, dass er jetzt trotzdem in ein Hotel ziehe», sagt Guttman. «Ich musste ihm klarmachen, dass das nicht drinliegt. Im Moment braucht jeder den anderen, vor allem mit Kindern. Da geht es einfach mal darum: Wie

## Liebespaare lassen sich per Skype coachen

Der Corona-Hausarrest stellt viele Beziehungen auf eine harte Probe. Crashkurse für das gemeinsame Leben haben starken Zulauf

schafft man den heutigen Tag, wie schaffen wir die nächste Woche?»

Genau das kann Paare an den Rand treiben. «Ich habe eine Flut von Anfragen», sagt Paartherapeutin Andrea Salzmann in Baar ZG. Sie coacht per Skype-Video-Konferenz, Hangout-Meetings und Zoom-Sessions. «Enormen Zulauf» hat auch Guy Bodenmann. Er ist Psychologieprofessor an der Universität Zürich und hat das Paartraining Paarlife entwickelt. «Wir hatten in einer Woche etwa 1500 Zugriffe auf unsere Homepage», sagt Bodenmann. «Das ist ein Vielfaches mehr als sonst. Der Server der Universität Bern, wo das Online-Training gehostet wird, drohte mehrfach zusammenzubrechen.»

Der Paarexperte bietet zurzeit ein auf Corona zugeschnittenes Online-Training an – kostenlos. Bereits rund 30 Paare haben es innerhalb einer Woche absolviert. Beim Beziehungsknatsch gehe es um «die klassischen Konflikte», sagt Bodenmann: «Machtkämpfe, unterschiedliche Wünsche nach Nähe und Intimität. Hinzu kommen Meinungsverschiedenheiten bezüglich der Sorgfalt im Umgang mit der Vermeidung von Ansteckungen.» Bei einem Paar kam es zum Eklat, weil eine Affäre aufzog.

Hinzu kommt, was Therapeuten «Intimität als Stressabbau bei Männern» nennen. In Corona-Zeiten kann man weniger Sport machen, als Ausgleich will er mehr Sex – sie nicht.

Es gibt auch Paare, die sich im Kleinkrieg zermürben. «Paare, die sich schon vorher über einander genervt haben, nerven sich noch mehr. Und diejenigen, die es vorher gut hatten, nerven sich jetzt auch», sagt Therapeut Guttman. «Gestritten wird um Kleinigkeiten: wie man die Wäsche richtig aufhängt, wie man den Geschirrspüler optimal einräumt oder dass der Notvorrat falsch gelagert ist.»

### In China steigt jetzt die Zahl der Scheidungsanträge

Die Paarberatung des Kantons Zürich hat diese Woche eine Hotline eingerichtet. Auch Online-Coachings und Videokonferenzen werden angeboten. Die Anfragen seien zunächst zurückgegangen, sagt Beraterin Inma Vidal. «Jetzt zieht es wieder an. Die Leute merken, dass die derzeitige Situation länger andauern wird und der Stress zunimmt.»

Wie Beziehungen missglücken können, zeigte sich in China. In den Regionen, die von der Pandemie betroffen waren, steigen die

Scheidungsanträge, seit die Ämter wieder geöffnet sind. Auch hierzulande kann das Virus zum Beziehungskiller mutieren. «Sommerferien-Effekt» nennen es Paartherapeuten, wenn nach dem Urlaub die Scheidungsbegehren zunehmen. Also immer dann, wenn Paare es mal länger miteinander aushalten müssen – wie beim derzeitigen Sonderurlaub.

Die gute Nachricht: Es gibt Kniffe, wie man aus der Streitfalle kommt. «Man sollte jetzt keine Grundsatzdiskussionen führen, sie führen rasch zur Eskalation», rät Guttman. «Bewährt hat sich auch, wenn man streitfreie Zonen einrichtet, zum Beispiel im Schlafzimmer.» Den Tag zu strukturieren, helfe ebenfalls. «Dabei sollte man Zeit für Sinnlichkeit und Zärtlichkeit einplanen», sagt Guttman. «Man kann zum Beispiel sagen: Einmal pro Woche sitzen wir zusammen in die Badewanne.»

Doch der Intimität sind in Corona-Zeiten zuweilen Grenzen gesetzt. Wie bei einer Frau, die seit kurzem bei der Spitex arbeitet. «Sie erzählte mir, dass sie jetzt zu Hause Social Distancing macht», sagt Guttman. «Ihr Mann sei aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausgezogen – um sich nicht anzustecken.»

## Not lehrt beten

Die Landeskirchen verzeichnen rekordhohe Austritte. Doch die Bedrohung durch das Coronavirus könnte die Austrittswelle stoppen

Die Zahlen erschüttern die Landeskirchen: Aus der katholischen Kirche sind vergangenes Jahr im Kanton St. Gallen 3392 Gläubige ausgetreten. In der Region Bern kehrten ihr über 1000 Personen den Rücken, im Kanton Aargau 5672. Und mit 7044 Austritten verzeichnen die Katholiken in Zürich die höchste je erfasste Zahl. Auch bei Reformierten sieht es nicht besser aus. 6432 Gläubige traten in Zürich aus, ein Rekord.

Doch seit sich das Coronavirus auch in der Schweiz verbreitet, ist

alles anders. Wenn Sorgen, Krankheit, Tod über die Menschen kommen, dann suchen auch die Halbgläubigen wieder Halt. Not lehrt beten, besagt eine Volksweisheit. In der aktuellen Krise sind die Seelsorgenden so gefragt wie schon lange nicht mehr.

### Die aussergewöhnliche Situation ist eine Chance

«Die soziale Isolation setzt den Menschen zu. Insbesondere denen, die in der digitalen Welt nicht zu recht kommen», sagt Theo Hand-

schin. Er ist reformierter Pfarrer in der ökumenischen Bahnhofskirche in Zürich. Diese hat, wie so viele andere Kirchen, extra eine Hotline eingerichtet. Zudem haben die drei Landeskirchen in Zürich die Kampagne «Wenn beten nicht reicht» lanciert und verschiedene Hilfsangebote aufgelistet.

Insbesondere der progressive Flügel sieht die aussergewöhnliche Situation als Chance für die Kirchen. «Das kirchliche Leben ist mehr als die Gottesdienste in Kirchengebäuden», schreibt Alt-Abt

Martin Werlen. Monika Schmid, Pfarrbeauftragte der Katholischen Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, pflichtet dem bei. «Auch von der Kirche distanzierte Menschen melden sich derzeit bei uns», sagt Schmid. «Jetzt können wir zeigen, dass wir für alle da sind.»

Ob die aktuelle Krise eine neue Gläubigkeit hervorruft oder die Austrittswelle stoppt, ist offen. Albrecht Herrmann von der Pfarrei Heiliggeist in Belp erlebt aber, dass die Arbeit der Kirche neu geschätzt wird. Neben Nachbarschaftshilfe,

Telefonketten und Whatsapp-Gruppen für Hilfesuchende hat die Pfarrei auch im Notausgang der Kirche einen Kühlschrank aufgestellt und liefert von dort gespendete Lebensmittel aus. «Die aktuelle Situation erlaubt es uns als Kirche, zu unseren Wurzeln zurückzukehren und Nächstenliebe im wahrsten Sinne des Wortes zu leben», sagt Herrmann.

Davon ist auch Priorin Irene Gassmann vom Kloster Fahr im Aargau überzeugt. Die Schwestern vom Kloster Fahr geben derzeit

Einblick in ihr Leben in selbst gewählter Isolation. So streamen sie beispielsweise das Donnerstagsgebet. «Wir hoffen, den Menschen dadurch Mut und Kraft zu geben. Denn wir leben das Leben, das nun vielen aufgezwungen wurde.»

Ob die Krise nicht nur Kirchenabgewandte zurück zum Glauben führt, sondern die Landeskirchen sogar Neu- oder Wiedereintritte verzeichnen können, wird sich zeigen. Noch haben sich erst ganz wenige zu diesem Schritt entschlossen. Fabienne Riklin