

Region

«Solange das Beziehungskonto noch nicht leer ist, ist das eine grosse Chance»

Wetzikon Wegen Corona hat «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» ihr Angebot ausgebaut, mit einer halbstündigen Beratung für Familien und Paare – anonym und kostenlos. Laut Mediatorin Salome Roesch hat die Krise für Beziehungen auch positive Seiten.

Annette Saloma

Frau Roesch, rechnen Sie mit vielen Trennungen, wenn die Krise vorbei ist?

Salome Roesch: Die Scheidungszahlen in China zeigen, welche Auswirkungen die wochenlange Quarantäne auf die Paar- und Familienbeziehungen haben kann. Natürlich kann man China nicht eins zu eins mit der Schweiz vergleichen. Trotzdem ist klar, dass schwelende Konflikte in der Zeit der Krise noch stärker präsent werden. Das ist normal.

Was heisst das für Sie als Paarberaterin?

Ich gehe auch hierzulande von einer starken Belastung der Paar- und Familienbeziehungen durch diese Krise aus. Die Nachfrage nach Beratungen wird deshalb vermutlich zunehmen – spätestens nach Lockerung der Massnahmen.

Mit welchen Problemen kämpfen Paare momentan?

Es sind die Probleme, die auch sonst in der Paarberatung auftreten. Man geht sich gegenseitig auf die Nerven – hat unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche. Man streitet sich. Die Krisensituation wirkt dabei wie ein Brandbeschleuniger. Gewisse Prozesse laufen schneller ab. Wenn man sich eh schon auf die Nerven geht und dann auch noch zusammen in der Wohnung feststeckt, mit Homeoffice und Fernunterricht der Kinder, eskaliert es schneller.

Warum?

Die Nerven liegen blank, die sozialen Kontakte fehlen, man sitzt enger aufeinander. Menschliche Eigenschaften – positive wie negative – treten schneller zutage. Man wird viel stärker mit den eigenen Schwächen und denen des anderen konfrontiert. Dazu

kommt die ganze Unsicherheit, teilweise Existenzängste. Das alles führt dazu, dass man gereizter und konfliktbereiter ist. Im schlimmsten Fall führen die negativen Gefühle zu Gewalt.

Wann holt man sich am besten Hilfe?

Ich empfehle, möglichst früh eine Paarberatung aufzusuchen. Wenn sich das Paar entscheidet, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, solange das Beziehungskonto noch nicht leer ist, ist das eine grosse Chance. Miteinander zu sprechen, sich zu erzählen, wie man sich fühlt, ist ein wichtiger Teil einer Partnerschaft.

Kommen Paare tendenziell zu spät zu Ihnen?

Ja, das ist häufig so. Viele gehen erst dann zur Paarberatung, wenn der Druck sehr gross ist. Dann ist aber oft schon zu viel

«Man spürt im Idealfall, dass man aufeinander angewiesen ist, um diese Zeit gemeinsam zu überstehen.»



Salome Roesch weiss, was eine Beziehung stärkt. Foto: Christian Merz

Meist will aber nur ein Partner die Beratung.

Das ist oft so. Aber die Paarberatung ist auch offen für Einzelpersonen. Wenn eine Person etwas in ihrem Verhalten verändert, wirkt sich das auf die Beziehung aus, und die Dynamik in der Be-

ziehung verändert sich. Das hat auch einen Einfluss auf den Partner oder die Partnerin.

Gibt es auch positive Seiten der Krise?

Auf jeden Fall. Man muss nicht mehr so viel herumreisen. Der

Arbeitsweg fällt weg. Das kann Druck und Stress nehmen. Man hat viel mehr Zeit. Wenn man die dann positiv und produktiv nutzt, kann das durchaus eine Chance für die Beziehung sein.

Inwiefern?

Man spürt im Idealfall, dass man aufeinander angewiesen ist, um diese Zeit gemeinsam zu überstehen. Man kann sich gegenseitig Trost spenden – füreinander da sein. Man merkt auch, was man aneinander hat.

Und wenn genau das nicht der Fall ist?

Am wichtigsten ist es, wie wir mit Konflikten umgehen. Dabei ist Kommunikation das A und O. Droht eine Eskalation, ist eine räumliche Trennung das Wirkungsvollste. Eine Person geht ins Nebenzimmer, in den Garten oder man dreht eine Runde ums Haus. Durchatmen, auf zehn zählen hilft auch. Danach kann man den Konflikt besprechen – und zwar in Ruhe. Dann, wenn nicht gerade die Kinder stören oder eine wichtige Videokonferenz ansteht.

Sollten dabei gewisse Spielregeln eingehalten werden?

Wichtig ist, dass jede Person ihre Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen äussert und dabei nur in der Ich-Form spricht. Man soll einander zuhören, sich entschuldigen, wenn man im Streit etwas sagte, was man eigentlich nicht wollte – aber auch eine Entschuldigung annehmen. Wenn man trotzdem keinen Weg findet, sollte man sich nicht scheuen, unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie wichtig ist Körperkontakt, Sex?

Mit oder Corona ist Sex und Zärtlichkeit ein wichtiger Teil der Partnerschaft. Und auch hier ist es essentiell, dass man darüber

spricht. Jedes Paar muss für sich in der Krise selbst herausfinden, was für beide stimmt. Weil man sich momentan weniger aus dem Weg gehen kann, muss unbedingt miteinander geklärt werden, wie viel Zeit jeder für sich benötigt und wie viel Zeit man gemeinsam als Paar verbringen möchte.

Salome Roesch

Salome Roesch (56) ist Paarberaterin und Mediatorin bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich und in der Beratungsstelle in Wetzikon tätig. Sie lebt in einer Beziehung, wohnt in Uster und hat bisher die Corona-Krise gut überstanden. Sie ist jetzt oft zu Fuss in der Natur unterwegs – zum Ausgleich zur Arbeit am Computer und am Telefon. (ahu)

«Paarberatung & Mediation»

Die «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» hat neun Beratungsstellen – unter anderem in Uster, Wetzikon, Winterthur und Zürich. Die Fachstelle wird von der Reformierten und Katholischen Kirche getragen und vom Kanton Zürich subventioniert. Während der Corona-Zeit hat die Geschäftsstelle eine Hotline eingerichtet. Diese unterstützt Paare, Familien und Einzelpersonen mit einer kostenlosen und anonymen Sofortberatung. Unter der Nummer 044 204 22 20 kann man sich für eine halbstündige Erstberatung melden oder seine Fragen per E-Mail oder Chat auf der Website stellen. Die Hotline ist Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr bedient. (ahu)

Weitere Infos gibt es auf www.paarberatung-mediation.ch

Blog

Never have I ever ...



Corona hier, Corona da, Corona überall. Würde ich immer einen Shot trinken, wenn das Virus Thema ist, wäre ich vor 9 Uhr am Morgen bereits angesäuelt. Andere, die nicht in der Medienbranche arbeiten, vielleicht so gegen 10 Uhr. Aber garantiert nicht später.

Wegen des Lockdowns sind unsere Beschäftigungsmöglichkeiten noch mindestens bis zum 26. April stark eingeschränkt. Wie ich aber bei mir selber merke, habe ich mich mehr oder weniger daran gewöhnt. Ich finde die Situation nicht gut, ja nicht einmal befriedigend – aber ich habe sie akzeptiert und mich entspre-

chend organisiert. Längst überfällige Erledigungen werden endlich angegangen – Zeit ist genügend vorhanden.

Womit ich wieder zum Trinkspiel und Alkohol komme. Statt «Ich habe noch nie» zu spielen, könnte man momentan auch «Ich habe schon» beziehungsweise «Ich habe endlich» spielen – und wenn man besagtes eben nicht gemacht hat, schämt man sich ein bitzeli, trinkt einen Shot und kümmert sich am nächsten Tag schleunigst darum.

Das Gute an diesem Spiel? Es ist nicht nötig, die Menschen dafür persönlich zu treffen. Jeder kann zu Hause vor seinem Computer sitzen, mit einem Getränk, und los gehts.

Anleitung «Ich habe noch nie» und «Ich habe endlich»: Je-mand sagt «Ich habe noch nie geputzt». Sie haben schon ge-

putzt? Dann müssen Sie einen Schluck des alkoholischen Getränks Ihrer Wahl trinken. Und bei der «Ich habe endlich»-Version funktioniert es genau umgekehrt: Ein Mitspieler sagt «Ich habe endlich geputzt». Sie haben noch nicht geputzt? Dann trinken Sie.

Folgende «Ich habe endlich»-Szenarien fallen mir spontan ein:

■ Ich habe endlich die Steuererklärung ausgefüllt und abgeschickt.

■ Ich habe endlich länger als nur unbedingt nötig mit meinen Eltern oder Grosseltern telefoniert – und ihnen sogar angeboten, für sie einkaufen zu gehen.

■ Ich habe endlich meinem Mitbewohner/Freund/Partner gesagt, dass es mich doch ein-

bitzeli stört, dass sein Badetuch nach dem Duschen immer noch eine halbe Ewigkeit triefend nass auf dem Badezimmerboden liegt.

■ Ich habe endlich mein Fahrrad hervorgeholt und auf Vordermann gebracht, um mich an der frischen Luft sportlich zu betätigen – in meinem Quartier, vorerst.

■ Im gleichen Zug habe ich endlich die Garage und/oder den Keller aufgeräumt. Weil ich sonst nämlich nicht an das Fahrrad gekommen wäre.

■ Ich habe endlich den Frühlingssputz gemacht – und die Fenster nicht «einfach so vergessen».

■ Ich habe endlich alle leeren PET-Flaschen und Kaugummipapierli aus meinem Auto geräumt.

Waldbrandgefahr im Kanton Zürich erneut erhöht

Zürich Die wenigen Regenschauer in den letzten Tagen können der Trockenheit in der Schweiz kaum einen Abbruch tun. Diverse Kantone haben bereits vor einer Woche generelles Feuerverbot ausgesprochen. Nun hebt auch der Kanton Zürich die Gefahrenstufe weiter an.

Seit gestern Mittwoch gilt die Gefahrenstufe 3 von 5 und wird damit als «erheblich» eingestuft. Die Abteilung Wald des Amts für Landschaft und Natur mahnt zum sorgfältigen Umgang mit Feuer im Wald und in Waldesnähe. Die nächste Stufe wäre das eigentliche Verbot von Feuern in Waldesnähe, wie es in rund zehn Schweizer Kantonen bereits festgesetzt wurde. (zo)

Eine Übersicht der Waldbrandgefahrenlagen und Massnahmen in den Kantonen gibt es auf der Website des Bundes unter: www.waldbrandgefahr.ch