

So vermeiden Sie familiäre Konflikte

Beziehungsstress wegen Corona Die ausserordentliche Lage stellt für Familien und Paare, die im gleichen Haushalt leben, eine besondere Herausforderung dar. Wer sich jedoch einige Ratschläge zu Herzen nimmt, kann Streitereien aus dem Weg gehen.

Flavio Zwahlen

Vergangene Woche kam es in Glattbrugg zu einem heftigen Streit zwischen einem Paar, wobei der Mann schwere und die Frau leichte Verletzungen erlitt. Leider kommt es im Kanton Zürich immer häufiger zu vergleichbaren Fällen von häuslicher Gewalt. Besonders jetzt während der Corona-Krise dürfte sich dieses Problem noch weiter verschärfen. So sagte der Zürcher Sicherheitsdirektor Mario Fehr (SP) kürzlich: «Wenn man in schwierigen Zeiten auf engem Raum miteinander zusammenlebt, nehmen die Spannungen zu und die Gefahr von häuslicher Gewalt steigt.»

Corinna Müller, Einzel-, Paar- und Familienberaterin aus Dielsdorf, sagt: «Wenn wir keinen Ort der Ruhe und Stille mehr haben, dann laufen wir nonstop auf Hochtouren, und es schaltet sich automatisch der Modus von Genervtsein, Anspannung, Überreizung und Überlastung ein.» Werner Klumpp, Paarberater und Mediator in Bülach, führt aus: «Das Bedürfnis nach persönlichem Freiraum ist nach wie vor

vorhanden, kann aber jetzt nicht mehr so leicht ausgelebt werden. Das ruft Konflikte hervor.» Jede Beziehung komme hier an ihre Grenzen, das sei auch verständlich. «Im schlimmsten Fall führen die negativen Gefühle dann zu Gewalt.»

Umgang ist entscheidend

Oft gehen familiäre Konflikte glimpflich aus, nervenzehrend sind sie aber allemal. Wer sich jedoch einige Ratschläge zu Herzen nimmt, kann Streitereien in der jetzigen Zeit vermeiden. So soll man sich laut Corinna Müller bewusst sein, dass es zusammen leichter ist. «Man kann für die Dauer der Ausnahmesituation eine Art Vertrag beschliessen, in dem Konflikte beiseitegelegt, Diskussionen und Streit bis auf weiteres eingestellt werden.» Dabei gelte es vor allem, schwierige Gesprächsthemen gar nicht erst anzusprechen. «Es gibt ein Danach, in dem alles andere entschieden und besprochen werden kann.» Das Zuhause soll auch während dieser aussergewöhnlichen Zeiten ein Rückzugsort bleiben. Dass in einer solchen Krisenzeit häu-

figer Konflikte auftreten, ist laut Werner Klumpp erst mal ganz normal. Entscheidend sei jedoch der Umgang damit. «Wichtig ist, sich im Falle eines Streits zunächst selbst zu beruhigen.» Manchmal sei es hilfreich, innerlich bis zehn zu zählen. Mitunter brauche es aber auch eine räumliche Trennung. «Dabei empfiehlt sich zum Beispiel ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft.» Hilfreich sei auch, eine Stopp-Regel einzuführen: «Sagt einer stopp, wird das Gespräch unterbrochen und erst zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sich die Situation wieder entspannt hat, fortgesetzt.»

Stösst man bei der Lösung eines Konflikts an seine Grenzen oder entsteht Streit, der in Gewalt mündet, sollte man unbedingt fachliche Hilfe beziehen. Die Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich hat dafür schon vor der Corona-Krise eine Hotline eingerichtet, die man von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr (ausser feiertags) erreichen kann. Dort erhält man eine kostenlose Sofortberatung bei Stress und Frust in der Beziehung.

Sowohl Corinna Müller als auch Werner Klumpp haben die Beratungstermine bis mindestens 19. April ausgesetzt. «Ich habe meinen Klienten angeboten, dass sie sich bei mir per Mail oder Telefon melden können», sagt Müller. Als Ersatz sei dies aber nicht vorstellbar. Auch die Option der Onlineberatung mit Webcam sei für die Dielsdorfer Paarberaterin schwierig umsetzbar, da sie nicht ausschliesslich mit Gesprächstherapie arbeite. Werner Klumpp bietet in Bülach – wie die übrigen Beratungsstellen der Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich – neben der telefonischen und schriftlichen Beratung über die Hotline auch eine Onlineberatung per Videokonferenz an.

Erhöhte Nachfrage

Erwarten die Unterländer Paarberater nach überstandener Krise einen Grossansturm auf ihre Praxen? «Nein, im Gegenteil. Dann kommt hoffentlich erst einmal eine langsame und vorsichtige Zeit der Erleichterung, des Wiedersehens und des Umarmens», sagt Müller. Für

viele sei es jedoch auch eine Zeit der Trauer und des Verlustes. «Seien wir auch dann noch solidarisch.»

Klumpp ist nicht ganz so optimistisch: «Die Scheidungszahlen in China zeigen, welche Auswirkungen die wochenlange Quarantäne für die Paar- und Familienbeziehungen hatte.» Er gehe auch hierzulande von einer starken Belastung der Paar- und Familienbeziehungen durch diese Krise aus und rechne mit einer

deutlich erhöhten Nachfrage nach Beratung, spätestens nach Lockerung der Massnahmen. «Vermutlich werden die Menschen aber zuvor schon von unserem Online-Beratungsangebot respektive unserer Hotline verstärkt Gebrauch machen.»

Hotline der Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich:
Tel. 044 204 22 20, Mo–Fr,
8–18 Uhr, hotline@paarberatung-mediation.ch

Tipps für ein einvernehmliches Zusammenleben

- Sich als Paar bewusst Zeit füreinander nehmen, Raum für Zärtlichkeit und Romantik schaffen
- Regelmässige Familiengespräche, um zu hören, wie es jedem geht und was jeder braucht
- Zeit bewusst nutzen: allein, als Paar, als Familie, für Dinge, die man lange aufgeschoben hat
- Aussenkontakte unter Einhaltung der Verhaltensregeln pflegen
- Versuchen, Humor in den Alltag zu bringen
- Gegenseitige Rücksichtnahme, Nachsicht und Toleranz
- Jeder sollte die Möglichkeit haben, sich zurückziehen zu können
- Sich gegenseitig Komplimente machen
- Konfliktträchtiges frühzeitig ansprechen, bevor es sich aufstaut
- Sich bewusst machen, dass diese Krise nicht ewig dauern wird
- Vorausplanen: Was machen wir nach der Krise? (red)