

## Was die Krise mit uns macht – was wir mit der Krise machen

Ein Virus hat unsere gut funktionierende Welt auf den Kopf gestellt. Was lange selbstverständlich schien, war und ist plötzlich nicht mehr möglich: Schule, Einkauf, Arbeit, Freizeit, Sport, Kultur – nichts mehr war, wie zuvor. Auch Beziehungen waren und sind in dieser Krise in besonderem Masse gefordert. Nicht nur mit dem "gewöhnlichen" Alltag, der vielleicht schon belastend genug war, auch mit Home-Office, Home-Schooling und den eingeschränkten Möglichkeiten, sich aus dem Weg zu gehen, einander und sich selber etwas Gutes zu tun, galt es (und gilt es vielleicht noch einige Zeit lang) umzugehen.

Was macht das mit uns? Was macht es mit Paaren, Partnerschaften, Beziehungen und Familien? Spurlos an uns vorbei geht eine solche Situation nicht. Hinter den individuellen Reaktionen auf veränderte Lebensumstände stehen emotionale Prozesse, die wir nur zum Teil bewusst wahrnehmen. Unsere Emotionen sind ein einerseits angeborenes und andererseits im Verlauf des Lebens erlerntes, schnell reagierendes System, das uns hilft, Probleme in der Interaktion mit der Umwelt schnell und flexibel anzugehen, schon bevor wir bewusst darüber nachgedacht haben. Bedrohungen wie die Pandemie lösen bei vielen Menschen eher negative Emotionen aus.

Die Corona-Krise, deren Konsequenzen auf die unmittelbare und mittelbare Zukunft wir nur schwer abschätzen können, die von uns nicht persönlich kontrolliert werden kann und für die wir keinen unzweifelhaften Schuldigen finden, löst bei vielen Menschen Angst aus.

Was heisst das nun für Partnerschaften und Beziehungen? Bereits die erste emotionale Reaktion auf die Herausforderung, die die Krise darstellt, kann bei den Beteiligten verschieden sein. Auch die Art und Weise, wie sie im Verlauf des Lebens gelernt haben mit dieser emotionalen Reaktion umzugehen, unterscheidet sich bei einem Paar möglicherweise fundamental. Während ein Partner auf die Angst eher gelähmt und passiv reagiert und so mit der Angst umzugehen versucht, ist die (unbewusste) Strategie der Partnerin vielleicht eine andere. Sie wird durch die gleiche Grundemotion der Angst zu Aktivität motiviert, informiert sich pausenlos und versucht so, die Angst zu regulieren. Die Dynamik, die aus dem Zusammenspiel dieser beiden Menschen entsteht, beinhaltet ein grosses Konfliktpotential. Sie wirft ihm Passivität und Gleichgültigkeit, er ihr Aktivismus und Überreaktion vor. Beide fühlen sich weder wahrgenommen noch verstanden. Dies wiederum löst eine neue emotionale Reaktion aus, die die destruktive Dynamik verstärken kann.

Ziel der Arbeit in Beratung und Therapie während der Pandemie, aber auch in anderen verunsichernden Situationen, war und ist es deshalb oftmals, den Klientinnen und Klienten dabei zu helfen, diese Prozesse auf individueller Ebene und in der Paardynamik überhaupt wahrzunehmen. Darauf aufbauend können individuelle und gemeinsame Strategien entwickelt werden, wie konstruktiv(er) miteinander umgegangen werden kann. Während der Pandemie ist einer der Hauptverursacher der Verunsicherung vermeintlich "offensichtlich". Im gewöhnlichen (Beziehungs-)Alltag ist dies nicht der Fall. Dennoch laufen ähnliche Prozesse auch ohne den Hintergrund einer Krise ab. Bedrohlich, so lehrt uns die Bindungsforschung, empfinden wir dann nicht ein Virus, sondern alles, was unser tiefes Bedürfnis nach einer sicheren Bindung, nach einem Ort, an dem wir uns angenommen und akzeptiert fühlen, bedroht. Und darauf reagieren wir, ähnlich wie in der Pandemie, auf Grund unserer eigenen Prägung unterschiedlich. Und auch hier gilt es, die eigenen emotionalen Prozesse wahrzunehmen, kennenzulernen und der Partnerin oder dem Partner zu offenbaren und uns gleichzeitig auf deren Prozesse einfühlsam einzulassen.

David Kuratle, Beratungsstelle Bern