

# LIEBE IN AUSSER-GEWÖHNLICHEN ZEITEN

IN VIELEN BEZIEHUNGEN EIN IMMER WIEDERKEHRENDES THEMA: DER UMGANG MIT NÄHE UND DISTANZ. „WIE NAHE KÖNNEN, WOLLEN, MÜSSEN WIR ZUEINANDER SEIN, DAMIT ES UNS BEIDEN GUT GEHT?“

TEXT **EVELIN UND KLAUS BREHM**

Während der oder die eine darauf bedacht ist, genügend Zeit und Freiraum für sich zu haben, sehnt sich der oder die andere nach Nähe, dem Gespräch, einer Berührung. Aus Sicht der Imago Theorie die klassische Schildkröte-Hagelsturm Thematik!

Zufriedenheit und Glück einer Beziehung hängen wesentlich davon ab, inwieweit es beiden Partner\*innen gelingt, Individualität und Gemeinschaftlichkeit konstruktiv zu regeln. Eigenständigkeit und Verbundenheit sind nur scheinbar widersprüchliche Bedürfnisse: Jeder Mensch braucht beides. Das Maß des Guten wird dabei, wie fast immer im Leben, von der eigenen Kindheits- und Lebensgeschichte bestimmt.

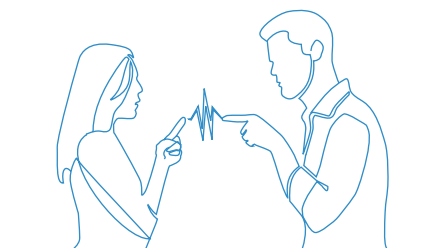
Jedes Paar hat seine individuelle, meist unbewusste Strategie entwickelt, die Balance zwischen diesen scheinbar widersprüchlichen Bedürfnissen zu halten. Dabei spielt das soziale Umfeld eine wichtige Rolle. Freund\*innen und Familie besuchen, Erfüllung im Beruf finden, Urlaubsreisen oder Sport genießen – für viele Menschen bewährte Methoden, um die innere Ausgeglichenheit aufrechtzuerhalten.

Was aber, wenn das alles nicht mehr möglich ist? Wenn, wie im Frühjahr durch den Covid-19-bedingten Lockdown, gewohnte Verhaltensweisen nicht mehr funktionieren? Wenn eine unsichtbare und schwer fassbare Bedrohung vieles infrage stellt? Wenn das, was bisher als selbstverständlich erschien, plötzlich nicht mehr gilt?

Ideal wäre die Reflexion des bisherigen Umgangs mit dem Nähe-Distanz-Thema und infolge davon ein Anpassen des Verhaltens an die neue Situation. Das gelingt nicht immer und es kommt zu dem, was kommen

muss, wenn bisher Bewährtes nicht mehr funktioniert: zu einer Krise.

Wir haben bei Paaren in unserer Praxis nachgefragt, wie sie diese Zeit im Frühjahr bewältigt haben, wie es ihnen ergangen ist, was sie in ihrer Beziehung erlebt haben. Die Antworten und Erfahrungen lassen sich im Großen und Ganzen folgenden drei Verhaltensmustern zuordnen:



## Konflikte eskalieren

Bei manchen Paaren steigt durch die Einschränkungen der Corona-Maßnahmen der Stresslevel. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die Kinder gehen nicht mehr zur Schule, die Arbeit soll im Home Office erledigt werden, die Wohnung ist klein und bietet wenig Raum für Rückzug, das alles vielleicht noch verbunden mit der Angst vor Ansteckung und Erkrankung. Wesentlich dabei ist allerdings der Umgang miteinander. Und hier wirkt sich das oben schon erwähnte Schildkröte-Hagelsturm-Thema meist nicht sonderlich positiv aus. Der Partner, die Partnerin, der oder die mehr Nähe sucht, orientiert sich in Stresssituationen häufig nach außen, schaut auf die scheinbaren Bedürfnisse und Wünsche der anderen und versucht, den eigenen Stress durch Kontakt mit dem Partner/der Partnerin zu regulieren. Das reibt sich häufig mit dem Freiheits- und Individualisierungsbedürfnis des Gegenübers. Aufgrund geringer Ausweichmöglichkeiten steigt die



© Philipp Simonis

### Mag.<sup>a</sup> Evelin Brehm

Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenterin, Senior Clinical Instruktor)

### Mag. (FH) Klaus Brehm

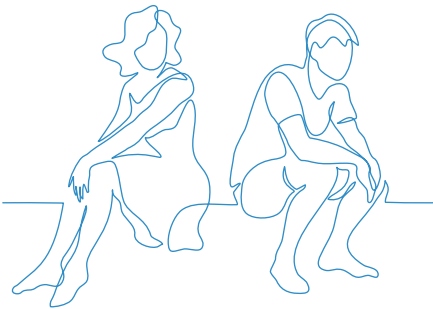
Psychotherapeut (EAP), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenter, Senior Clinical Instruktor)

A-1180 Wien, Staudgasse 7  
Tel.: 01 9426152

[www.brehms.eu](http://www.brehms.eu)

Evelin und Klaus Brehm betreiben in Wien ihr Therapie- und Seminarzentrum brehms+zentrum. Seit 1999 arbeiten sie gemeinsam mit Imago, zunächst im Bereich der Paartherapie, später auch als Imagoworkshop Presenter\*innen. Sie sind Mitglieder der internationalen Imago Faculty und Ausbilder\*innen für Imago Paartherapie im deutschsprachigen Raum. Vor über zehn Jahren haben die beiden das Imago Professional Facilitator Training entwickelt, um auch Menschen aus anderen Berufsfeldern zu ermöglichen, Imago in ihrer jeweiligen Profession anzuwenden.

Spannung, beide fühlen sich immer unwohler und finden keinen Weg, die Situation zu verändern.



### Die Isolation nimmt zu

Eine Strategie, um mit scheinbar unauflösbaren Konflikten umzugehen, ist, sie möglichst zu vermeiden. Doch Konflikte vermeiden heißt in letzter Konsequenz auch, Beziehung zu vermeiden. Das lässt sich allerdings unter den durch die Corona-Krise bedingten Maßnahmen nur mühsam umsetzen. Um als Paar oder Familie auf begrenztem Wohnraum Spannungen aus dem Weg zu gehen, bleibt nur der Weg in die innere Isolation. Dieser Rückzug tut niemandem gut. Die Sehnsucht

nach Nähe schlägt um in Resignation, und auch der Wunsch nach Eigenständigkeit geht nicht wirklich in Erfüllung. Denn die Spannung, die in der Luft liegt, verhindert ein Gefühl von wirklicher Freiheit.



### Intensivere Verbundenheit

Doch es gibt noch eine dritte, überraschend große Gruppe, die diese Zeit trotz der unsichtbaren Bedrohung durch das Virus als überwiegend positiv erlebt hat. Der Wegfall unzähliger Anforderungen eines hoch getakteten Lebens hat bei nicht wenigen Paaren zu Entspannung, Verbundenheit und großer

Intimität geführt. Die Gelegenheit, ohne Ablenkung auf die gegenseitigen Bedürfnisse einzugehen, war in vielen Beziehungen eine lange vermisste Erfahrung. Wie ein Paar treffend meinte: „Wir müssen nicht mehr funktionieren, wir können sein!“

Was es nun genau ausmacht, dass Paare die Einschränkungen durch die Corona-Maßnahmen so unterschiedlich erleben, hängt von vielen Faktoren ab. Stress-Resilienz, Persönlichkeitsmerkmale, Beziehungserfahrung und natürlich auch hier wieder: die eigene Kindheits- und Lebensgeschichte. Diese zu reflektieren hilft, gut mit dem Thema Nähe und Distanz in der eigenen Beziehung umzugehen und zukünftige, von außen bedingte Krisen so zu bewältigen, dass die Paarbeziehung ein Ort der Stabilität und Sicherheit sein kann.

Eine gute Möglichkeit dafür ist die Paarambulanz der Imago Gesellschaft Österreich. Diese gemeinnützige Einrichtung hilft vor allem einkommensschwachen Paaren, Stresssituationen gut zu bewältigen und besser miteinander zu leben. Nähere Informationen dazu unter: [www.imagopaarambulanz.at](http://www.imagopaarambulanz.at)

# IMAGO Ausbildungen

mit Evelin und Klaus Brehm

**IMAGO Clinical Track** für Psychotherapie (auch mit PartnerIn)

**IMAGO Professional Facilitator** für Training, Coaching, etc.

**Lebens- und Sozialberatung**, die Berufsausbildung für Beratung



Termine für kostenlose Infoabende, ausführliche Informationen und Anmeldunterlagen finden Sie im Internet unter: [www.brehms.eu](http://www.brehms.eu)

**brehms<sup>+</sup>imago**  
paartherapie und mehr

Staudgasse 7 1180 Wien Tel.+43(1)9426152 [www.brehms.eu](http://www.brehms.eu)