

# LIEBE AM LIMIT

**TITEL**

**Zu viel Nähe, zu wenig Intimität,  
zu viel Stress: Paare durchlaufen in  
Corona-Zeiten einen Härtetest.  
Wo es vorher schon knirschte, kann es  
jetzt mächtig krachen. Was hilft?**

Von Nina Poelchau; Fotos: Carolin Windel



## **Wer sind wir geworden?**

Bei dem Berliner Paar **Stefanie Gapp** und **Florian Lazik** war die Aufteilung lange Zeit klar: Sie kümmerte sich um den Ernst des Lebens, er war mehr der „Mister Sunshine“. Als die Pandemie plötzlich Unsicherheit in ihr Leben schwemmte, stritten sie – und handelten ihre Verantwortlichkeiten neu aus.

## LIEBESBEZIEHUNGEN FUNKTIONIEREN AM BESTEN, WENN ES EIN GEFÜHL VON GEBORGENHEIT GIBT



### Liebesstart auf engstem Raum

Lisa D. und Michael W. lernten sich im Januar 2020 in einem Münchner Café kennen, und schon nach wenigen Wochen war Lockdown. Alles, was frisch verliebte Paare abgesehen von intimer Zweisamkeit sonst miteinander machen, fiel weg: Kino, essen gehen, Freunde treffen und dem anderen vorstellen. Lisa arbeitet als Sozialpädagogin in einem Kindergarten, Michael ist Lehrer an einer Mittelschule. Er wurde für viele Wochen ins Homeoffice geschickt, sie musste weiter raus zur Arbeit und, immer mit Maske, Kinder in einer Notgruppe betreuen. Da Lisa zusammen mit ihren Eltern und ihren Großeltern in einem Haus wohnt und

auf keinen Fall das Virus einschleppen will, hält sich das Paar seit März fast ausschließlich in Michaels Zweizimmerwohnung am Stadtrand von München auf. Der Stresspegel ist hoch. Lisa verfasste sogar ihre Bachelorarbeit im selben Raum, in dem Michael kochte und Onlineunterricht vorbereitete. Es ist eine seltsame Zeit, um sich als Paar zu finden. Trotzdem sagen beide, sie hätten großes Glück. Denn sie merkten gerade wegen der Belastung schnell, wo ihre Stärken liegen. Zum Beispiel, dass sie über alles sofort sprechen wollen und können: „Wir haben nach einem solchen Jahr den Härtesten fürs Zusammenleben bestanden.“

# D

Die bisher letzte Schlacht, die sie schlugen, drehte sich ums Impfen. Martin Braun\* arbeitet in einer Reha-Einrichtung in Schleswig-Holstein. Er befindet sich in Kurzarbeit, ab und zu gibt es eine Videozusammenkunft. Dort wurde neulich von der Leitung mitgeteilt: Impfen sei Pflicht. Wer sich weigere, mit dem wolle man nicht mehr zusammenarbeiten. Marie Braun\* hörte mit. Sie sah ihren Mann immer aufgebracht den Kopf schütteln. Als er auflegte, sagte er: „Ich bin doch kein Versuchskaninchen! Sollen sie mich doch kündigen.“ Sie fauchte ihn an: „Lass dich verdammt noch mal einfach impfen!“ – Er: „Lass du dich impfen, und verdien du das Geld.“ Das Baby schrie, die Zwillinge hüpfen auf dem Sofa, sie war übernächtigt. Sie brüllte ihn an, er sei ein Idiot, ging auf ihn los, stieß ihn so fest, dass er aufs Sofa kippte. Er habe ihr gegen die Wade und den Oberschenkel getreten, sagt sie. Jetzt noch seien die blauen Flecken zu sehen. Sie habe geweint, vor Schmerz, vor allem vor Erschöpfung. Danach waren beide still. Entsetzt über sich selbst. Total überfordert.

Als Marie und Martin im Sommer 2019 erfuhren, dass sie noch ein Kind bekommen würden, wussten sie, dass das eng werden würde. Dreieinhalb Zimmer zu fünf. Aber sie freuten sich. Sie wollten ein Reihenhaus suchen. Martin hatte versprochen, mehr Nachtschichten zu übernehmen und sich häufiger um die Zwillinge zu kümmern als bisher.

Dann kam Corona.

\*Name von der Redaktion geändert

Es wurde noch viel enger als befürchtet. Und Martin kümmerte sich noch weniger um die Zwillinge. Es gab viel Streit.

Nach der Eskalation ist er zu seiner Schwester gezogen. Baby, Zwillinge, Schule zu, Mann weg, Perspektive unklar: „Ich breche jeden Tag neu zusammen“, sagt Marie.

Das Leben mit der Pandemie ist eine extreme Herausforderung für Paare. Es ist eine Belastungsprobe für Beziehungen, ein Stresslabor mit Hauswänden – über einen langen Zeitraum, in immer neuen Schüben. Kaum sieht es so aus, als sei das Schlimmste überstanden, springt die Grenze zur Normalität wieder ein Stück zurück.

Es kommen Komponenten zusammen, die Gift für Beziehungen sind: Man kann sich nicht aus dem Weg gehen; Zukunftsangst überschattet alles; Pläne lassen sich nicht verwirklichen, ebenso wenig wie Urlaube und Familienfeste; die Kinder hocken zu Hause, den ganzen Tag. Zur privaten Schiefelage gesellt sich das Gefühl, dass die ganze Welt unkalkulierbar sei und voller beklemmender Fragen. Kommt bald das nächste Virus? Wird es jemals wieder so sein wie früher? Werden die Kinder einmal ohne Mundschutz leben können?

Wo sich festhalten in der Not? Am Partner, an der Ehefrau? Keine gute Idee, denn die sitzen im selben Boot, sind selbst bedürftig.

Liebesbeziehungen funktionieren am besten, wenn es ein Gefühl von Geborgenheit gibt und finanzielle Sicherheit. Dann Raum für je-

den Einzelnen und seine Interessen und, natürlich, guten bis innigen Kontakt. Gespräche, gemeinsame Unternehmungen, Zärtlichkeit, Sex.

Corona wirft in alle diese Bereiche Sprengsätze. Was daraus wird, hängt auch davon ab, wie das Fundament der Beziehung aussieht. Der Psychiater, Paartherapeut und Autor Christian Peter Dogs beobachtet: „Paare, die vorher schon gut mit Konflikten umgehen und auch über Unsicherheiten miteinander sprechen konnten, kommen meistens gut zurecht. Wenn die Grundlage instabil ist, kann es sehr ernst und sehr unangenehm werden.“ Manchmal seien Diskussionen zu Corona ein Nebenschauplatz, der von den echten Paarproblemen ablenke: „Endlich kann der Dampf abgelassen werden, der vor der Pandemie schon im Kessel war.“

### Zu viele Rollen auf einmal

Ähnliches beobachtet die Psychotherapeutin und Leiterin des Instituts „iska berlin“, Ilka Hoffmann-Bisinger: „Was vorher auch durch Ablenkungen von außen kompensiert werden konnte, verschafft sich Gehör, wenn Abstand nicht mehr möglich ist.“

Ausgerechnet jener Paar-Bereich, der auch in schwierigen Zeiten dafür sorgen kann, dass man sich verbunden fühlt, ist besonders bedroht – die Sexualität. Die Hamburger Sexualtherapeutin Katrin Hinrichs spricht von „Dichtestress“. Die Partner haben mit ihrer oder mit ihrem Liebsten zu viel auf einmal an ihrer Seite, nahezu pausenlos: ▶

## Auf Eskalationskurs

Marie Braun\* ist zutiefst erschrocken über das, was mit ihrer Ehe passierte. Sie will deshalb nicht zu erkennen sein. Sie und ihr Mann beschimpften einander, sie stieß ihn, und er trat sie, danach zog er erst mal aus. Auslöser war das Thema Impfen gewesen, doch die Probleme sitzen tiefer.



Die Kollegin, die im selben Zimmer ihr Homeoffice aufgeschlagen hat und mit ihren Videokonferenzen nervt. Gleichzeitig den Freund, mit dem man mangels Außenkontakten über den hässlichen Haaransatz redet. Dann den Vater oder die Mutter der Kinder und schließlich den Liebhaber. Sexualität lebt von Nähe und Distanz. Wenn nur noch Nähe da ist, geht die Spannung verloren,

\*Name von der Redaktion geändert

und es wird langweilig. Hinrichs sieht dieses Problem zurzeit besonders bei Paaren mit Kindern, weil es da so schwierig ist, Raum für sich allein zu schaffen. Bei Zweiergemeinschaften kann es auch anders sein, genau umgekehrt: Das Liebesleben kann wieder Fahrt aufnehmen: „Da lebt ein Paar im gemeinsamen Homeoffice schon mal aus, was früher nicht ging: Einfach mal mitten am Tag Laptop zu und Sex haben.“

### Gewalt wird oft verheimlicht

Ilka Hoffmann-Bisinger findet die Situation von Marie und Martin Braun aus Schleswig-Holstein geradezu klassisch – und gefährlich: Druck von allen Seiten, keine geübte Strategie, in schwierigen Zeiten kooperativ zu handeln. Das Gefühl von Ohnmacht führt zu Entladungen, die die Partnerin oder der Partner abbekommt. „Es ist leider gar nicht so selten, wie viele denken, dass es auch zu Handgreiflichkeiten kommt“, sagt sie. Es werde darüber nur nicht gesprochen; vom Anschreien erzähle man anderen schon mal, vom Stoßen, Schlagen oder Treten meistens nicht mal der besten Freundin. Auch wenn eine solche Eskalationsstufe für sie als Therapeutin keine Überraschung sei, sei das immer „Alarmstufe Rot“. In ihren Paarberatungen gelte: „Körperliche Gewalt darf nicht sein – darauf müssen beide Partner sich festlegen.“ Wer diese klare Grenze nicht ziehen wolle, mit dem arbeite sie nicht weiter. Die gute Nachricht: Sie hatte auch Paare in der Therapie, „die sind durch den Schock, wie weit es bei ihnen gekommen ist, aufgewacht“.

Einige Male hat Hoffmann-Bisinger auch erlebt: Die Grenze zur Gewalt wurde in Wahrheit schon vor der Pandemie überschritten. Aber erst in der Corona-Krise würden sich manche trauen, endlich auszu-packen, weil das Thema häusliche Gewalt jetzt in der Öffentlichkeit sei. „Eine Frau erzählte mir, dass ihr Mann wegen Corona so unter Stress geraten sei, dass er sie einmalig geschlagen habe.“ Nur allmählich sei sie damit herausgerückt, dass er ►

IM LOCKDOWN  
KOMMT AUF DEN TISCH,  
WAS VORHER UNTER  
DEN TEPPICH GEKEHRT  
WERDEN KONNTE



## Nähe auf Distanz

Ela Gehriger und ihr Mann Jan lebten auf den Malediven, als Corona ausbrach. Sie betreiben dort Tauchschulen. Dann kam Corona, und die Familie saß fest. Alles war unsicher. Fünf Monate verbrachten sie den Lockdown auf der Insel Embudu, zu viert in ihrem kleinen Zimmer, umgeben von Sand und Meer. „Eigentlich lebten wir einen Robinson-Crusoe-Traum, aber es fühlte sich doch mehr wie das Paradies im goldenen Käfig an“, sagt Ela Gehriger. Für die Beziehung war das eine intensive und heftige Zeit. Eine neue Zukunftsplanung musste her, es

kam auf den Tisch, was nicht mehr gut passte; voreinander weglaufen ging nicht. Sie entschieden: Ela würde mit den Kindern zurück nach Deutschland ziehen. Sonali und Linus sollten dort in die Schule gehen. Als es endlich wieder möglich war, flog Ela mit den beiden nach Hamburg. Jan kam nach. Und flog bald wieder zu seiner Arbeitsstelle nach Embudu. Es trennen sie jetzt 8000 Kilometer. Wie ihr Familienmodell funktionieren wird, wissen sie nicht. Reisewarnungen und Quarantänevorschriften lassen keine Zukunftsplanung zu.



MANCHE SIND DURCH  
DEN SCHOCK, WIE  
WEIT ES IM STRESS BEI  
IHEN GECOMMEN IST,  
AUFGEWACHT

# S

**Sie sind nicht nur Paartherapeuten – sondern auch ein Paar. Macht Ihnen die Corona-Krise zu schaffen?**

**Sabine Bösel:** Oh ja. Ich bin gestern ausgerastet. Wir waren gerade fertig mit Langlaufen, mein Mann hat eine unkonzentrierte Bemerkung gemacht, die ich als abwertend empfand – und ich habe einen Schreianfall bekommen. Mein Mann wusste gar nicht, wie ihm geschieht.

**Roland Bösel:** Sie hat geschrien vor Wut. Ich wusste aus langjähriger Erfahrung, dass ich jetzt deeskalieren muss und bloß nicht dagegengehen darf. Ich habe sie in den Arm genommen.

**Sabine:** Da habe ich dann etwas Beleidigtes im Stil von „Ich bin anscheinend eben zu blöd“ gesagt, und das machte ihn wiederum wütend. Obwohl wir beide mit dem Auto nach Hause fahren mussten, bin ich ein Stück in die andere Richtung gelaufen – wie ein trotziges Kind.

**Dass so etwas bei Ihnen vorkommt, ist fast beruhigend.**

**Sabine:** Unter Druck fallen wir in alte Muster. Auch wenn wir sie längst durchschauen. Bei mir gibt es das Thema: Ich hatte einen älteren Bruder, der mich früher oft kleingemacht hat. Stehe ich unter Druck und wird der entsprechende Knopf gedrückt, reagiere ich wie ein Kind.

**Welchen Druck beschert Ihnen die Pandemie?**

**Roland:** Sehr viel mehr Menschen als vorher suchen dringend unsere Hilfe. Manchmal können wir nicht richtig planen, und so wird es für alle schwierig, wenn Termine verschoben und erneut verschoben werden.



**Sabine und Roland Bösel** arbeiten als Psychotherapeuten in Wien. 2020 erschien ihr Buch „Liebe, wie geht's?“

## „Wer sich angiftet, hat immer noch Energie“

**Ist die Grundstimmung in der Beziehung gereizt, hilft manchmal Unkonventionelles. Zum Beispiel: Lientherapie mit Freunden**

Bei der Psychotherapie, die wir weiterhin live anbieten dürfen, müssen wir genau auf die Hygienevorschriften achten. Vieles spielt sich am Computer ab. Am Abend raucht dann der Kopf.

**Was macht das mit Ihrer Beziehung?**

**Roland:** Es gelingt uns, vielen Menschen Halt zu geben. Aber wir verlieren uns gegenseitig.

**Sabine:** In der Sexualität etwa. Vor Corona hatten wir nach einem Seminar eine Art Ritual: Wir wohnen hinter dem Rathaus in Wien, in einer Viertelstunde sind wir in einer schönen Kneipe, dort trinken wir ein Glas Wein, essen zwei Brötchen, reden. Wenn wir dann zu Hause noch Sex hatten, war die Anstrengung weg und die Welt wieder in Ordnung. Nach unserem letzten Seminar war es so: Wir hingen zu Hause rum, saßen viel zu lange vor dem Fernseher, waren für Sex beide zu müde. Die Rechnung kriegt man dann beim Langlaufen.

**Was empfehlen Sie Paaren, die sich miteinander wie in einem Gefängnis fühlen?**

**Sabine:** Das trifft auf viele zu, die wir erleben. Das Gefährliche ist, wenn sie glauben, handlungsunfähig und ohnmächtig zu sein. Uns fällt auf, dass es diesen Tunnelblick gibt; tatsächlich befinden sich die Menschen aber meistens gar nicht in einem Tunnel. Der Horizont ist wesentlich größer, als sie denken. Ich sage: Schalten Sie die Stirnlappen ein – das ermöglicht es, Abstand zu bekommen. Der Horizont wird weiter!

**Kinder, die vorm Computer hängen, unsichere Jobzukunft, dazu noch Probleme in der Beziehung, die man vorher gut unter dem Teppich gehalten hat – was nutzt da ein weiterer Horizont?**

**Roland:** Ich hatte ein Paar in der Onlinesitzung, das hat keinen Fuß mehr vor die Tür gesetzt. Warum sitzen die denn bloß den ganzen Tag zu Hause? Frische Luft ist doch nicht verboten, habe ich gedacht. Ich sagte zu ihnen: Ich arbeite nicht mehr mit Ihnen, bevor Sie nicht zusammen eine Wanderung gemacht haben. Sie empfanden das zuerst als eine Zumutung. Dann haben sie

sich durchgerungen. Nach dem Ausflug ging es ihnen deutlich besser.

**Sabine:** Wir beide müssen uns auch immer wieder einen Ruck geben. So viel, wie wir auf dem Tisch haben, so schwierig alles ist – eine Stunde zusammen rausgehen ist immer möglich. Wenn das Hirn durchgelüftet ist, geht es einem besser. Auch zusammen.

**Warum sollte man mit seinem Partner losgehen, wenn die Stimmung im Keller ist?**

**Sabine:** Weil man dabei oft besser reden kann. Warum sollte man sich die Probleme, die hochkommen, nicht anschauen miteinander? Häufig sind es alte Verletzungen, die verdrängt wurden. Im Lockdown hat man Zeit für so etwas. Das kann eine Chance sein.

**Roland:** Ich liebe diesen Satz von Max Frisch: Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.

**Sind Paare, die durch den Lockdown sowieso belastet sind, damit nicht überfordert?**

**Roland:** Natürlich bietet es sich jetzt an zu sagen: Sie sollten einen Therapeuten dazunehmen. Aber es müssen nicht immer Profis sein. Es kann schon helfen, sich mit einem anderen Paar zur „Videokonferenz“ zu verabreden. Und offen darüber zu sprechen, wie es einem als Paar geht.

**Es ist vielen unangenehm, anderen von ihren Problemen zu erzählen.**

**Sabine:** Genau deshalb ist es gut, zu erfahren, dass das eigentlich überall vorkommt. **Auch, dass dem Partner „Idiot“ an den Kopf geschleudert oder er getreten wird?**

**Roland:** Wir finden Wut nicht schlimm. Auch nicht, in der Wut mal Kraftausdrücke zu verwenden. Wir ziehen eine klare Grenze bei körperlicher Gewalt. Handgreiflichkeiten kommen vor. Aber beide müssen aus unserer Sicht für sich definieren, dass sie das auf keinen Fall wollen.

**Muss sich derjenige entschuldigen, der einen Kraftausdruck gebrüllt hat? Wie geht das am besten?**

**Sabine:** Manchmal weiß der „Idiot“ genau, dass er zu weit gegangen ist. Dann ist für ihn eine Entschuldigung gar nicht wichtig. Manchmal braucht es Zeit, weil der andere verletzt ist. „Soul-Lag“ nennen wir das. Da ist es gut, wenn man mal in verschiedenen Betten schläft, Abstand schafft, um später darüber reden zu können. Wir empfehlen, sich gegenseitig zu fragen, was man vom anderen braucht, um sich wieder gut und sicher zu fühlen.

**Gerade Paare mit Kindern, die auch noch zu Hause arbeiten müssen, könnten aktuell durchdrehen. Was tun die am besten?**

**Sabine:** Die Gefahr ist groß, dass sie in Rollen geraten, die sie gar nicht wollen. Auch bei mir war das so: Da wir nicht mehr essen gehen konnten, habe plötzlich vor allem ich gekocht. Obwohl mein Mann das eigentlich sogar lieber macht als ich. Wir haben das aber gelöst, indem wir beschlossen haben, uns immer mal wieder Essen liefern zu lassen. Wir haben also auch hier die Stirnlappen, unsere Rationalität, dazugeschaltet und überlegt, welche Möglichkeiten es gibt, die uns entlasten.

**Roland:** Die Teamleistung muss immer wieder abgeglichen werden, das empfehle ich Paaren sehr. Stimmt die Balance noch bei den Aufgaben? Wo können wir uns Hilfe holen?

**Gibt es Paare, bei denen auch Sie den Rat geben: Am besten, Sie reichen die Scheidung ein?**

**Sabine:** Wenn sie sich angiften und anschreien, muss noch lange nicht das Ende erreicht sein. Dann ist da viel Energie. Klärungsenergie. Bedenklicher ist es, wenn fortwährend frostige Stimmung herrscht. Kühltankschranktemperatur über einen langen Zeitraum.

**Roland:** Ich hüte mich, ein Paar abzuschreiben. Ich habe immer wieder erlebt, dass Menschen es schaffen, ihre Probleme zu lösen und wieder einen guten Weg miteinander einzuschlagen. Manche trennen sich – sogar die erbittertsten Streithähne schaffen das immer wieder im Guten.

Interview: Nina Poelchau

sie schon seit Langem immer wieder misshandelte. „Sie hatte all die Jahre noch nie mit jemandem darüber gesprochen.“

Aus China, aus Kanada, Belgien und Italien gibt es Berichte, dass die Anfragen nach Beratungsterminen zur Scheidung im vergangenen Jahr eklatant zugenommen hätten. Für Deutschland wurde dazu noch keine Statistik erstellt. Doch die auf Familienrecht spezialisierte Kanzlei Dr. Rose in München berichtet: „Wir spüren, dass der Druck steigt und dass sich die Ventile öffnen. Wir haben 20 bis 25 Prozent mehr Anfragen zu Scheidungen als vor einem Jahr.“

So paradox das erst mal klingt – für einige Paare hat die Krise aber durchaus auch eine segensreiche Wirkung, zumindest unterm Strich. Die Partnervermittlung Elite hat dazu gerade eine repräsentative Umfrage veröffentlicht. Befragt wurden 4000 Liierte, Alter, Berufe, Familiensituation breit aufgefächert. Die Hälfte der Befragten sagte da, sie fühlten sich durch die Krise sogar stärker als vorher. Noch etwas mehr als die Hälfte gab an: „Die gemeinsame Zeit und intensive Beschäftigung mit Wertvorstellungen hat uns deutlich gemacht, wie gut wir zusammenpassen.“

**Zuständigkeiten neu sortieren**

Stefanie Gapp und Florian Lazik aus Berlin hat die Corona-Wucht dabei geholfen, sich bald ein Leben mit Kindern zuzutrauen. Sie ist Ingenieurin, er Physiotherapeut in einer Zeitarbeitsfirma. Während des ersten Lockdowns im Frühjahr krachte es heftig. Stefanie Gapp sagt: „Ich habe in meiner Empörung gedacht: Das klappt nie auf die Dauer. Was haben wir denn für eine Zukunft?“ Denn mit einem Mal passte das, was vorher noch leicht unter den Teppich zu kehren war, gar nicht mehr. Stefanie hatte immer den Großteil des Geldes verdient und sich für Themen wie Altersversorgung zuständig gefühlt. „Florian hatte mehr so die Mister-Sunshine-Rolle“, sagt sie: „Er machte sich keinen Kopf.“ Dann musste er in Kurzarbeit – netto blieben ihm 900 Euro. Stefanie

hatte einen neuen Job angetreten, Probezeit. Sie wusste nicht, ob die Firma sie in diesen Zeiten behalten würde. Sie waren beide Tag und Nacht zu Hause; in der Beziehung ging es ans Eingemachte. Wie ungerecht, fand sie, dass sie sich für alles verantwortlich fühlte und ihr Freund wie Hans im Glück in den Tag hineinlebte! Wie würde denn seine Rolle sein, wenn sie Kinder hätten?

Die erste Corona-Welle wurde für Florian zu einer Episode des Erwachsenwerdens. Mit Zorn und Frust und eisigem Schweigen. Aber mit einem guten Ergebnis. Stefanie sagt: „Wir haben das vorher schon in Konflikten gut geschafft, die Kurve zu kriegen. Einer sagt: Lass uns eine Runde spazieren gehen – und das machen wir auch mal mitten im Zoff zusammen.“ Florian erzählt: „Ich war selbst geschockt, wie wenig Geld ich in der Kurzarbeit verdient habe. Nach zwei, drei Diskussionschleifen habe ich gesagt, dass sie recht hat.“ Er hat sich entschieden, nach einer Fortbildung zu suchen. Und spätestens als Familienvater mehr zu verdienen.

Auch Daniela und Dennis Ohlsen haben miteinander einen Sprung nach vorn gemacht, im allergrößten Stress, den sie je miteinander hatten. Beide empfanden sich stets als ein modernes Paar: viele Freunde, viele Interessen, Arbeitsteilung selbstverständlich. Sie arbeitete, bis im Dezember das zweite Kind kam, vier Tage die Woche als Tourismusexpertin, er als Finanzchef in einer Kanzlei in der Hamburger Hafencity. Das Coronavirus änderte vieles. Die vierjährige Tochter durfte nicht mehr in die Kita, Daniela und Dennis mussten beide ins Homeoffice. Sie teilten sich nach den ersten chaotischen Erfahrungen strikt Zeiten zu. Daniela saß von 6 bis 9.30 Uhr am Computer. Dennis danach. Der kleine Unterschied: Während Danielas Schicht schlief die Tochter nach. Während Dennis' Schicht musste dagegen nicht nur alles, was im Haushalt anfiel, geregelt, sondern auch noch die Tochter, der ihre Freundinnen fehlten, bei Laune gehalten ▶

## Neu sortiert

Daniela und Dennis Ohlsen hatten einen harmonischen Alltag. Doch im Homeoffice brachen Konflikte auf.



**„WIR SIND EIN STARKES PAAR, DESHALB IST BEI UNS NICHTS KAPUTTGEANGEN. WIR WAREN GEZWUNGEN, SACHEN ZU KLÄREN“**

den eine entsetzliche Retraditionalisierung erfahren“, prophezeite sie im Mai in der Talkshow von Anne Will. Die Gefahr sei groß, sagte sie, dass die Frauen im Homeoffice, mit den Kindern um sich, zu „Heim-Mütterchen“ würden, für die es sehr schwierig werde, nach der Pandemie wieder aus dieser Rolle herauszukommen.

Daniela und Dennis haben diese Gefahr umschifft, indem sie die Dinge früh beim Namen nannten. „Wir haben den Vorteil, dass wir sehr gut miteinander reden können“, sagen beide. So fanden sie den Kern ihrer Probleme heraus. Dennis resümiert: „Ich weiß jetzt, was der Begriff ‚Mental Load‘ bedeutet: Eine Person hat alles im Kopf, was an Familienarbeit getan werden muss. Der andere macht einen Teil, wenn er darum gebeten wird.“ Das Paar hat nach dieser Erkenntnis eine Excel-Liste erstellt, in der alle Aufgaben verteilt sind, das „Daran-Denken“ inbegriffen. Daniela sagt: „Wir sind ein starkes Paar, deshalb ist bei uns nichts kaputtgegangen. Der Druck hat uns gezwungen, noch ein paar wichtige Sachen zu klären.“

### Neustart oder Absturz?

Für Marie Braun, die Mutter der Zwillinge und des Babys, die schließlich sogar auf ihren Mann einschlug, gestaltete sich die Situation innerhalb weniger Corona-Wochen so: Ihr Partner saß schlecht gelaunt auf dem Sofa und schaute in seinen Laptop. Seine Versuche, mit den Zwillingen Rechenaufgaben zu lösen, waren gescheitert. Also hatte sie das auch noch übernommen, zusätzlich zu „eigentlich allem außer dem Verfolgen der Nachrichten“, sagt sie. „Ich bin halt stressresistenter als er“, habe sie anfangs gedacht. Und dann gespürt, wie sie wütender und wütender wurde und plötzlich vor Augen hatte, dass längst vor der Covid-19-Plage zwischen ihnen bei der Familienarbeit große Ungerechtigkeit herrschte.

Die Hoffnung aufgegeben hat sie nicht. Nach fünf Tagen Schweigen hat ihr Mann ihr jetzt eine SMS geschrieben, er wolle seine Familie nicht verlieren – er wolle zurückkommen. Und er werde sich impfen

werden. Dennis erzählt: „Daniela ist dreimal so schnell wie ich bei allem – sie hat vorher schon sehr viel, was im Haushalt anfiel, nebenher gemacht.“ Jetzt, da die Tochter nicht in die Kita konnte, sie schwanger war und Dennis den ganzen Tag ein Zimmer weiter vor dem Computer saß, stieß Daniela an ihre Grenzen.

Schon früh im großen Corona-Fiasco hatte die Soziologin Jutta Allmendinger davor gewarnt, dass Frauen den Kürzeren zögen: „Sie wer-

lassen. „Immerhin ist dann schon mal das Finanzielle gesichert“, sagt sie lakonisch. Sie sucht jetzt nach einer Onlineberatung für Paare, weil sie Angst hat, dass ihre Konflikte wieder so ausarten könnten.

Manchmal fördert eine solche Therapie aber auch die Erkenntnis zutage, dass das Ende der Beziehung unvermeidbar ist. In Bregenz am Bodensee trifft sich ein deutsches Gastronomenpaar bereits zur vierten Mediationsstunde – via Zoom. Als das Hotel und die drei Gaststätten, die ihnen gehören, coronabedingt in die roten Zahlen rutschten, als sie beide sehr viel zu Hause saßen und der Mann mit der fadenscheinigen Ausrede, er schlafe in seinem Hotel, um dort nach dem Rechten zu sehen, immer wieder über Nacht verschwand, mussten sie sich eingestehen, dass sie keine gemeinsame Basis mehr hatten.

Tatsächlich hatte der Mann seit Jahren eine Geliebte, die darauf drängte, er solle sich endlich trennen. Und seine Frau fühlte sich seit Langem nicht mehr gesehen, nicht geliebt, „irgendwo zwischen Aushilfskellnerin und Vorzeigefrau an seiner Seite“, sagt sie. Sie hatte vor der Pandemie gehäht, dass er eine Affäre hatte, war aber davor zurückgeschreckt, das anzusprechen. Beide hatten versucht, sich mit der Situation zu arrangieren, und das funktioniert, solange das Leben außerhalb ihrer Ehe auf Hochtouren lief. Der Mediator erzählt: „In der Krise hat sie ihren Mann dann als gebrochen erlebt, sein Hansdampf-Image war weg.“ Sie sagt: „Er hatte nur noch Schiss, dass ihm alles davonschwimmt.“

Immerhin also Klarheit haben die Corona-Krise und ihre Auswirkungen in diese Beziehungen gebracht.

Der Mann sieht jetzt auch keine andere Möglichkeit mehr, als eine klare Entscheidung zu treffen und einen Schlussstrich zu ziehen. Bei den beiden werden in den Mediationsstunden inzwischen die Modalitäten einer Trennung verhandelt.

„Beschleuniger und Brennglas“ – so bezeichnete der Präsident der Diakonie, Ulrich Lillie, die Pandemie auf einer Podiumsdiskussion seiner katholischen Kollegen in Berlin. Er bezog sich auf die gesamte Gesellschaft und ihre Probleme. Wie zutreffend auch für die kleinste Einheit des Zusammenlebens: Paare. ✘



**Nina Poelchau** (l.) hatte mit ihrem Mann ausgerechnet an

Silvester Krach. Beide waren genervt vom Zu-Hause-Sitzen. Da entstand die Idee für dieser Geschichte. **Carolyn Windel** fotografierte

[www.hidrofugal.com/de/men](http://www.hidrofugal.com/de/men)



# MÄNNER, WAS SOLL DER SCHWEISS?

- SCHÜTZT 50% EFFEKTIVER VOR ACHSELNÄSSE UND GERUCH.\*
- DER STÄRKSTE DEO-SCHUTZ VOM EXPERTEN GEGEN SCHWEISS.

#schweissegal

\* Im Vergleich zum HIDROFUGAL-internen Teststandard mit Standard-Wirkstoff, bezieht sich auf den Maximal Schutz Roll-On.