

22.06.2020 15:06 Uhr

"Bei vielen Paaren lagen die Nerven blank"

Was die Dresdner Paartherapeutin Kathrin Nake in der Corona-Krise beobachtete und warum Beziehungen in der Stadt besonders gefährdet waren.



Kathrin Nake rettet beruflich Beziehungen und hat es in Corona-Zeiten mit besonders gestressten Klienten zu tun. © Sven Ellger

Von Henry Berndt

5 Min. Lesedauer

Frau Nake, sind Gesellschaftskrisen gute Zeiten für Paartherapeuten?

Mit Sicherheit nicht. Ich musste über Wochen zahlreiche Termine absagen. Auf dem Höhepunkt der Krise durften nur die psychologisch dringendsten Therapiesitzungen durchgeführt werden – und auch die nur unter strengen Sicherheitsvorkehrungen.

Aber gab es denn nicht auch vermehrt Anfragen von Paaren?

Erst seit Beginn der Lockerungen ist die Zahl der Anfragen deutlich gestiegen. Einerseits, weil die Paare wohl die Krise abwarten wollten, andererseits aber sicher auch, weil in dieser Zeit neue Beziehungsprobleme aufgetaucht sind.

Mit welchen Sorgen kommen Paare normalerweise zu Ihnen?

In der Regel sind es Kommunikationsprobleme, die zu Streit und Eskalationen führen. Leider haben wir in der Schule nicht gelernt,

wie man richtig kommuniziert. Natürlich spielen auch Seitensprünge und Affären eine Rolle, fehlende Sexualität und allgemeine Unzufriedenheit.

Kommen eher die Männer oder die Frauen?

Meist sind es die Männer, die sich an mich wenden und um Unterstützung bitten. Sie beklagen unter anderem, dass ihre Frauen ihnen nicht sagen würden, was sie wollen. Nach dem Motto: "Ich hol dir die Sterne vom Himmel. Du musst mir nur sagen, welchen." Und die Frauen antworten dann, dass die Männer das doch selbst sehen müssten.

Das klingt aber sehr nach Klischee.

Ist aber deswegen nicht weniger richtig.

Hat die Corona-Krise viele Paare an ihre Grenzen gebracht?

Ganz nah an ihre Grenzen und auch darüber hinaus.

Warum genau hat die Krise den Beziehungen so zugesetzt?

Die gleichzeitige Bewältigung von Home-Office und Home-Schooling war für viele Paare einfach kaum zu schaffen. Auch Kindergartenkinder wollten ständig zu Hause bespaßt werden. Durch die fehlende Kinderbetreuung waren manche meiner Klienten psychisch völlig am Ende. Und dies bekam dann oft der Partner zu spüren.

Was sind die größten Streitthemen seit Corona?

Massiv haben Ängste zugenommen und damit die Anspannung und der Stress in den Beziehungen. Während des Lockdowns lagen die Nerven oft blank und die Paare stritten sich oft schon über Kleinigkeiten. Auch der Umgang mit der Krise selbst spielte in vielen Fällen eine Rolle. Während der eine Partner echte Angst verspürte, sich anzustecken, redete der andere die Krise klein oder bestritt gar jede Gefahr.

Während des Lockdowns waren viele Dresdner quasi in ihren Wohnungen gefangen. Bedeutet viel Zeit gemeinsam automatisch auch viel Streitpotenzial?

Für mich hat sich gezeigt: Wenn es vorher kleinere Schwierigkeiten gab, dann sind die oft durch die zusätzlichen Belastungen verstärkt worden. Aber auch in gesunden Beziehungen führte die Corona-Zeit zu einer erheblichen Zusatzbelastung und es kam zu Konfrontationen.

Und dann flogen die Fetzen?

Interessanterweise beobachte ich, dass in einer unglücklichen Beziehung meist nur einer immer lauter wird und der andere immer leiser. Das heißt nicht, dass nicht auch mal ein heftiger Streit reinigend ist, aber auf lange Sicht entsteht dadurch ein Ungleichgewicht, dem etwas entgegengesetzt werden muss.

Haben die Ausgangsbeschränkungen Beziehungen von Menschen in der Stadt besonders belastet?

In gewisser Weise schon, da viele in der Stadt keinen Garten haben, in dem sie mal durchatmen konnten. Vielleicht nicht mal einen Balkon. Das hat die Lage natürlich noch einmal verschärft.

Welche Rolle spielen Freiräume in Beziehungen?

Sie sind sehr wichtig. Das sind genau die Zeiten, in denen man nicht funktionieren muss und seinen eigenen Interessen nachgehen kann. Wenn zwei Menschen sich nur auf einander fokussieren, schadet das langfristig der Beziehung. Und in der Corona-Krise gab es eben zeitweise keine andere Möglichkeit.

Wie hat das Coronavirus Ihre eigene Arbeit verändert?

Ich bin flexibler geworden, was die Absagen und Verlegung von Terminen angeht und habe zuletzt viel telefonisch beraten und mich auf Einzeltherapien konzentriert. Eine Sitzung habe ich aber auch schon nach draußen in den Park verlegt. Die Klienten saßen auf einer Bank und ich auf einem Campingstuhl.

Ist das nicht ein wenig indiskret?

Es war der Wunsch des Paares, weil diese keine geeignete Kinderbetreuung für die Zeit der Paartherapie gefunden haben. Außerdem haben wir natürlich darauf geachtet, dass niemand mithören kann.

Wie können Sie Paaren helfen, die - mit oder ohne Corona-Krise - in der Einbahnstraße stecken?

Ich kann nur helfen, wenn beide Partner das wollen. Dabei geht es nicht darum, einen Schuldigen auszumachen. Ziel ist es, zu einer gewaltfreien Kommunikation zu finden. Dabei geht es nicht um körperliche Gewalt, sondern um die Gewalt der Sprache.

Und wie genau können Sie sich diesem Ziel nähern?

Wenn die Paare das möchten, nehme ich Gespräche auf Video auf und werte sie anschließend gemeinsam aus. Möglich ist aber auch klassisches Kommunikationstraining, bei dem ich abwechselnd in die Rolle der Partner schlüpfte. Ganz wichtig: Ich gebe keine Ratschläge, sondern versuche immer, die Lösungen in den Klienten selbst zu finden. Sie müssen letztlich selbst entscheiden, was sich gut und richtig für sie anfühlt.

Tragen Sie bei Ihren Therapien eine Maske?

Das haben meine Klienten abgelehnt, weil sie dadurch meine Mimik nicht mehr deuten können. Stattdessen habe ich mir jetzt einige dieser Visiere aus Plexiglas gekauft, bin aber der Meinung, dass ich durch große Sitzabstände in meiner Praxis bereits ausreichend Schutz gewährleisten kann. Man will ja in der Therapie die Krise nicht unbedingt noch zusätzlich vor Augen haben.

www.beziehungsberatung-nake.de

Mehr zum Coronavirus:

- [Corona: Was jetzt in Dresden wichtig ist \(SZ+\)](#)
- [So entwickeln sich die Infiziertenzahlen \(SZ+\)](#)
- [Sorgenfrei zurück in Dresdens Hallenbäder \(SZ+\)](#)
- [Kita und Corona: "Anfangs hatte ich schon Bauchschmerzen \(SZ+\)](#)
- [Was passiert mit EM-Fan-Artikeln? \(SZ+\)](#)
- [Die neue Neustadt \(SZ+\)](#)

Nachrichten und Hintergründe zum Coronavirus bekommen Sie von uns auch per E-Mail. [Hier können Sie sich für unseren Newsletter zum Coronavirus anmelden.](#)

[Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter "Dresden kompakt" und erhalten Sie alle Nachrichten aus der Stadt jeden Abend direkt in Ihr Postfach.](#)

[Mehr Nachrichten aus Dresden lesen Sie hier.](#)