

Impulse für besorgte und gestresste Paare in Corona-Zeiten

1. Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastungen und Krisen: einige ziehen sich zurück, andere suchen Nähe. Einige hängen am Nachrichten-Liveticker, andere wollen am liebsten gar nichts wissen. Es hilft, das zu erkennen und zu akzeptieren.
2. Mehr als ohnehin schon ist es gerade notwendig, verständnisvoll, gelassen und nachsichtig zu bleiben. Mit dem Gegenüber und mit sich selbst.
3. Gegen den Koller ist eine Tagesstruktur nützlich, die man miteinander vereinbaren kann: gemeinsame Zeiten, Zeiten für jede*n allein, gemeinsame Mahlzeiten, Zeit am PC und mit Social Media, Bewegung und Sport, etc.
4. Paare können auch drinnen etwas unternehmen: Sich gegenseitig die Lieblingssongs von früher vorspielen, Listen machen, wohin man nach Corona wieder gemeinsam hingehen will, zusammen kochen, die Wohnung aufräumen und umräumen, spielen, sich etwas vorlesen.
5. Spazieren gehen tut allen Paaren gut! Man geht nebeneinander auf ein gemeinsames Ziel hin, ist nicht mehr frontal gegenüber, bewegt sich, ist an der frischen Luft, kann reden oder auch schweigen. Hand in Hand zu gehen belebt die Romantik.
6. In (fast) jeder Wohnung kann man sich auch mal in verschiedenen Räumen aufhalten. Das bringt nicht nur was, wenn man schon total genervt ist, sondern auch vorbeugend.
7. Falls Krisengespräche oder ein Streit notwendig sind: Ort und Zeit(-begrenzung) festlegen und vielleicht noch mal unsere Tipps für streitende Paare durchlesen.⁸
8. „Es geht vorbei“. Das ist nicht nur ein alter Song von Andreas Bourani, sondern aktuell auch ein ziemlich hilfreiches Mantra.
9. Schließlich gibt es gute Nachrichten, die man genauso aufmerksam verfolgen kann. Und teilen und sich mitteilen und sich gemeinsam darüber freuen kann.