

„die Benachteiligungen anderer abzufedern“.

Aufgrund der Rezession ist in naher Zukunft aber auch zu erwarten, dass die Gesellschaft noch tiefer gespalten wird und sich innerhalb der Geschlechter wieder verstärkt die traditionelle Rollenverteilung durchsetzt. Wie es um die Solidarität der Privilegierten mit den Einkommensschwachen und Arbeitslosen – jenseits von Applauskonzerten und Essensausgaben für Pensionisten mit dem Charity-Mascherl – bestellt ist, wird auch der Ausgang der schwarz-grünen Debatte um die Erbschaftssteuer zeigen.

Gegenwärtig steigt die Beklemmungskurve aber auch vor allem durch die große Unsicherheit über die Dauer all dieser Maßnahmen und Einschnitte an. Laut Studien verstärken sich Stresssymptome in einer Quarantäne bereits nach zehn Tagen empfindlich. Die Abenteuerlust, die anfangs möglicherweise das Beschränkungsverbot begleitete – endlich keine Termine, Zeit zum Reden, Zeit zum Ordnen –, ist rasch verfliegen. „Ich liebe meine Frau“, erklärt mir ein Nachbar: „Aber inzwischen habe ich ein wirklich drängendes Verlangen nach anderen Menschen.“ Und selbst bei frisch Verliebten bröckelt langsam der Lack. „Ich arbeite noch als eine der wenigen in unserem Office“, erzählt eine 26-jährige Frau in Berlin, die knapp vor dem Lockdown mit ihrem Freund zusammengezogen ist: „Er ist temporär gekündigt und den ganzen Tag daheim. Wenn ich erschöpft nach Hause komme, will er natürlich reden. Ich brauche aber eine Zeit der Ruhe, um runterzukommen. Das nervt, weil er es leider voll persönlich nimmt.“

Wenn die Faktoren beschränkter Wohnraum, Kinder nahe am Homeschooling-Kollaps und finanzielle Ängste hinzukommen, kann das Herunterfahren des sozialen Lebens „Angst, Verwirrung, starke Reizbarkeit und Wut“ entstehen lassen, wie die britische Medizinfachzeitschrift „The Lancet“ kürzlich in einer Studie dokumentierte.

Verwirrung mag sich durch ein verringertes Erinnerungsvermögen äußern oder durch die Tatsache, dass man sich mit der Handcreme die Haare gewaschen hat, was laut Psychiatern unter den gegenwärtigen Umständen „neu normal“ ist. Auch Selbstgespräche sind kein Grund zur Beunruhigung. Diese Kommunikationsform birgt laut dem Satiriker Helmut Qualtinger zudem den immensen Vorteil, „dass man so immer recht behält“.

Seit Tagen kursiert in den sozialen Medien eine von Kabarettisten fingierte Telefonansage der deutschen Psychiatrie-Vereinigung, auf der zu hören ist: „Bitte rufen Sie uns nicht an, wenn Sie mit Ihren Pflanzen und Tieren reden. Kontaktieren Sie uns nur, wenn die zurückreden.“

Dass unter solchen mehrwöchigen Stresstests die Nerven blank liegen, ist nachvollziehbar. Wie Menschen in Extremsituationen mit dem Partner umgehen, hängt von ihrer Persönlichkeitsstruktur ab. „Krisen provozieren immer beides“, so der Philosoph Konrad Paul Liessmann, „das Beste und das Böseste im Menschen.“ Charakteren mit einem hohen narzisstischen Anteil wird im Lockdown die Wider-

„Die heikelste Phase ist der Machtkampf“

Die Paartherapeutin Claudia Wille-Helbich über Beziehungskrisen, reparable und hoffnungslose Fälle.

profil: Ist der paartherapeutische Bedarf seit dem Shutdown signifikant gestiegen?

Wille-Helbich: Erstaunlicherweise nicht. Allerdings habe ich unter meinen Klienten keine Fälle häuslicher Gewalt. Hart ist es natürlich für jene, die gerade beschlossenen haben, sich zu trennen, jetzt aber dazu verdammt sind, noch mehrere Wochen miteinander zu verbringen.

profil: Wozu raten Sie solchen Paaren?

Wille-Helbich: Zu Pragmatismus und ein Reglement, in dem auch die Rückzugsgebiete definiert werden. Einige Paare, die ohnehin demnächst mit einer Therapie beginnen wollten, nützen die Gelegenheit jetzt, um Zeit in ihre Beziehung zu investieren. Denen gebe ich dann Hausaufgaben auf.

profil: Was kann man sich darunter vorstellen?

Wille-Helbich: Beobachtungen nach dem Motto „Ich nehme alles wahr, was mir an dir gefällt“ – und entsprechende Rückmeldungen wie so etwas vermeintlich Banales wie „Danke, dass du heute den Tisch gedeckt hast“. Manche bitte ich, ein Beziehungssparschwein aufzuzeichnen, in das sie eine gezeichnete Münze hineinlegen, wenn sie der Meinung sind, etwas für die Beziehung Förderliches eingebracht zu haben.

profil: Gibt es nicht Menschen, die mit dieser Art von Aufgaben gar nichts anfangen können?

Wille-Helbich: Natürlich. Keine Methode ist auf alle anwendbar, so wenig, wie es die richtige oder die falsche Beziehung gibt. Es gilt, den Kanal herauszufinden, auf dem der andere empfänglich ist. Manche drücken sich besser durch Worte aus, andere mehr durch Taten.

profil: Es gibt sehr unterschiedliche Paartypen: Symbiotiker, die nur im „Wir“ auftreten; Paare, die sich gegenseitig einen hohen Freiheitsradius abverlangen; Verbindungen mit narzisstischen Anteilen. Welche sind der Idealfall im Shutdown?

„Ein Punkt erscheint mir ganz wichtig in jeder Beziehung: Der andere ist nicht zuständig für mein Glück, dafür bin ich allein verantwortlich.“

Claudia Wille-Helbich, Paartherapeutin

Wille-Helbich: Von solchen Paartypologien halte ich nicht viel. Die heikelste Phase jeder Beziehung – egal ob in Quarantäne oder im normalen Alltag – ist die Phase drei, in der nach der Euphorie der Verliebtheit und der Enttäuschung, dass der andere doch nicht so ist, wie man das am Anfang erlebt hat, der Machtkampf einsetzt. Da stellt sich heraus, wie stabil eine Liebesbeziehung ist und ob sie die Chance hat, erwachsen zu werden. In dieser Phase manifestiert sich auch, wie Nähe und Distanz, Dominanz und Unterwerfung innerhalb der Partnerschaft ausgelotet werden – ob jemand zum Beispiel immer wieder auf Distanz und Liebesentzug geht und damit den anderen bestrafen möchte. Wenn es in dieser Phase bereits zu heftigen Streitereien kommt, muss man die Frage stellen, ob man sich nicht besser trennen sollte.

profil: Erteilen Sie selbst auch solche Ratschläge?

Wille-Helbich: Nein, das mache ich nicht. Damit kann man auch viel anrichten. Ich habe schon Paare erlebt, die furchtbar ineinander verkeilt waren und bei denen ich mir dachte: Das wird nichts mehr. Und die Beziehung hat am Ende überlebt und sich sogar gut entwickelt.

profil: In den vergangenen Jahren ist das Schlagwort „toxisch“ sehr häufig im Zusammenhang mit Beziehungen genannt worden.

Wille-Helbich: Ein Punkt erscheint mir ganz wichtig in jeder Beziehung: Der andere ist nicht zuständig für mein Glück, dafür bin ich allein verantwortlich. Und natürlich ist die völlige Überzogenheit der Erwartungen, wie ein Partner oder eine Beziehung auszusehen hat, realitätsfremd.

profil: Sie sind auch Sexualtherapeutin. Kann eine Beziehung ohne Sex glücklich sein?

Wille-Helbich: Durchaus – wenn sich die Partner darauf geeinigt haben, eine Freundschaft miteinander zu führen. Man muss sich nur davon verabschieden, dass

ein Mensch gleichzeitig feuriger Liebhaber, bester Freund, toller Elternteil für die Kinder und erfolgreich im Beruf ist. Das wird es nicht spielen. Für emotionale Menschen ist das Ausleben der Sexualität wichtiger als für rationale. Aber auch hier kann es durchaus befreiend sein, sich von überzogenen Erwartungen zu verabschieden. Seien wir doch ehrlich: Die außergewöhnlichen sexuellen Erlebnisse in einem Leben kann man an den Fingern einer Hand abzählen!

profil: Das heißt: Nichts forcieren?

Wille-Helbich: Wir sind alle viel zu verkopft, was Sexualität betrifft, und sollten versuchen, ein unverkrampftes Verhältnis dazu zu entwickeln. Ob es täglich, wöchentlich oder einmal im Jahr zu Sex kommt, ist im Grunde egal – für die beiden muss es passen. Je selbstbewusster man ist, desto weniger macht man sich von seiner Außenwirkung abhängig.

profil: Auch nach Jahrzehnten des Feminismus möchten viele Frauen immer noch vor allem durch ihr Aussehen punkten.

Wille-Helbich: Besonders wenn der Mann starke narzisstische Anteile hat, möchte er gerne eine Trophäe an seiner Seite haben. Starke, erfolgreiche Frauen haben es noch immer schwer, einen Mann zu finden. Be-

sonders, wenn sie um die 50 sind, werden sie oft von der Angst beherrscht, dass sie allein bleiben – was leider auch sehr oft der Fall ist.

profil: Es scheint, dass schwache Männer sich gerne noch schwächere Frauen suchen, um die Illusion von Stärke zu bekommen. Geht das gut?

Wille-Helbich: Eine Zeit lang. Aber in dem Moment, in dem ein solcher Weibchentypus mehr Stärke entwickelt, wird der Beziehung ihre Basis entzogen.

profil: Wie kann man den Helicopter-Partner – also Männer, die ihren Beziehungsmenschen ständig überwachen wollen – psychologisch analysieren?

Wille-Helbich: Solche Männer wollen eine Mutter, die immer da ist und sie quasi stillt. Wahrscheinlich haben sie in ihrer Kindheit in dieser Hinsicht schwere Defizite erfahren. Mit Liebe hat das nichts zu tun.

profil: Wir leben im Zeitalter des emotionalen Kapitalismus.

Wille-Helbich: Ja, es wird betrogen wie nie zuvor, und zwar bei beiden Geschlechtern. Vor allem bei Frauen um die 40 beobachte ich, dass sie sowohl ihre Gurkenschaumsuppen als auch ihre erotische Unterwäsche ins Netz stellen. Was Treue betrifft, gibt es keinen Geschlechterunterschied.



Claudia Wille-Helbich, 58, ist studierte Medizinerin und in unterschiedlichen Richtungen ausgebildete Psychotherapeutin. Sie betreibt seit 1993 eine Praxis mit dem Schwerpunkt Paartherapie und Sexualtherapie in Wien. Wille-Helbich ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter.