

## Zwischen Home-Office und Hüttenkoller

Die 4-Wände-Beziehungs-Challenge und wie Sie sie meistern.

Die momentane Situation bedingt nach wie vor, dass wir zu Hause bleiben und soziale Kontakte vermeiden. Diese besondere Zeit kann für Paare herausfordernd werden – und das fix auch ohne Kinder.

In der Isolation unserer 4 Wände sind wir auf uns selbst zurückgeworfen und eben auch auf unseren Partner/unsere Partnerin. Das Phänomen des „Hüttenkollers“ ist ja vielen bereits ein Begriff, allerdings eher im Urlaub. Zum Hüttenkoller im Urlaub kommt es, weil wir mehr Zeit miteinander verbringen als im Arbeitsalltag. Im jetzigen Ausnahmezustand „kleben“ wir aber auch in der Partnerschaft aufeinander und die meisten haben zusätzlich die volle Arbeitsbelastung durch das Home-Office.

Wir können nicht raus gehen, nicht wirklich was unternehmen und es ist alles andere als entspannt. Die meisten sollten in ihrer Heimarbeit konzentriert ihrer Arbeit nachgehen – erschwert wird dies, wenn zusätzlich kleinere Kinder im Haus sind und auch noch eine Menge an Schulübungen erledigt werden müssen.

Doch es gibt Strategien, um einer Eskalation vorzubeugen und dem Ganzen vielleicht sogar positive Aspekte abzugewinnen.

Der Paarberater spricht ja gerne von der so wichtigen „Paarzeit“. Zeit, die man ganz dem Partner/der Partnerin widmet, in der wieder liebevolle oder zumindest freundliche Begegnung stattfinden soll. Auf der einen Seite haben wir jetzt genügend Gelegenheit dazu, auf der anderen Seite verbringen wir vielleicht so viel Zeit miteinander, dass wir uns immer mehr „am Keks“ gehen.



Damit nun aus dieser eher unfreiwillig intensiven Paarzeit keine dauerhafte Eiszeit wird, hat Paarberaterin Katharina Wanha ein paar Strategien zusammengefasst.

- **Strukturieren** Sie den gemeinsamen Tag:

Gliedern Sie den Tag in einen Ablauf aus Arbeitszeit, Freizeit und Paarzeit. Fixe Zeiten einhalten.

- Schaffen Sie **räumliche Distanz**:

Wenn die Möglichkeit besteht, dass jeder von in einem anderen Raum arbeitet oder seinen persönlichen Interessen nachgehen kann, nützen Sie das von Anfang an. So bekommt jeder etwas Freiraum, noch ehe das Bedürfnis danach größer wird oder Sie sich gar genervt vom anderen fühlen.

- Schaffen Sie **mentale Distanz**:

Abstand können Sie auch zueinander halten, wenn sie beide im selben Raum sind. Machen Sie das aber vorher aus. Eine Idee könnte sein, den anderen mal zwei Stunden lang nicht anzusprechen oder anderswertig zu kontaktieren. Wenn einer von ihnen lesen und der andere fernsehen oder Musik hören will, können auch Kopfhörer benutzt werden, um sich gegenseitig nicht zu stören.

- Planen Sie **gemeinsame Aktivitäten** ein:

Besprechen und verabreden Sie Dinge, die sie gemeinsam tun wollen. Ob gemeinsam gekocht, ein Brettspiel gemacht wird oder sie sich gegenseitig die Lieblingsmusik vorspielen. Wichtig ist, den anderen damit nicht zu überfallen oder nicht persönlich beleidigt zu sein, wenn der andere gerade nicht mitmachen will. Treffen Sie gemeinsame Entscheidungen, die beide für gut befinden.

- Machen Sie ein **kleines Wunschkonzert**:

Spielerisch gelingt der Alltag gleich noch besser. Vielleicht haben Sie Lust, auf ein kleines Partnerspiel. Jeder schreibt 5 kleine und sofort erfüllbare Wünsche auf je einen Zettel. Bitte achten Sie darauf, dass es Dinge sind, die den anderen nicht überfordern und leicht erfüllbar sind in der aktuellen Situation. Alle 2 Tage ziehen sie dann abwechselnd einen Zettel vom Partner und erfüllen aus ganzem Herzen(!) diesen Wunsch.

- Machen Sie **Bewegung**:

Klingt vielleicht komisch in diesem Zusammenhang aber Bewegung ist wichtig! Sie baut Spannungen und Stress ab. Es geht dabei nicht um Sport und Sie müssen dafür

auch nicht außer Puste oder ins Schwitzen kommen. Ein Spaziergang, allein oder zu zweit, um den Block, sanfte Yoga-Übungen (momentan im Netz überall angeboten...) oder sich einfach ganz sanft durchschütteln reichen ebenfalls aus. Vor allem das Abschütteln machen Tiere unmittelbar nach einer stressigen Situation – und das hat seinen Sinn! Es ist ganz einfach. Sie stellen sich hüftbreit hin, lassen die Arme locker hängen und die Schultern locker nach unten fallen. Dann lassen Sie das Schütteln nur aus den Sprunggelenken ganz sanft entstehen. Auch wenn es sich anfangs holprig anfühlt, werden Sie mit der Zeit immer flockiger und lockerer.

- Bauen Sie sich ein **virtuelles Problem-Regal**:

Wenn es zu Spannungen kommt, vielleicht alte Themen hochkochen und Sie momentan keine Möglichkeit haben diese konstruktiv zu bearbeiten, beschließen Sie gemeinsam diese Themen zur Seite zu stellen. Damit sind sie nicht weggeschoben oder unter den Teppich gekehrt, sondern Sie stellen es einfach ins Regal - zur späteren Bearbeitung.



Vielleicht fallen Ihnen nun selbst ebenfalls ein paar zusätzliche Inspirationen für ein liebendes Miteinander ein. Lassen Sie Ihrer Phantasie einfach freien Lauf. Wichtig ist vor allem eine **gute und ehrliche Kommunikation**.

Fragen hilft. Reden hilft. Schreien und runter schlucken hilft nicht.

Wenn Ihnen eine Aussage des anderen ärgert, fragen Sie neutral(!) nach, ob das Gesagte richtig verstanden wurde. Denn ganz oft ist es einfach nur ein **Mißverständnis**.

Am allermeisten hilft es zuzuhören. **Aktiv zuhören**. So zuhören, dass Sie wirklich **wertfrei** verstehen wollen, was genau der andere gerade ausdrücken möchte.

Ihre Gedanken und Aufmerksamkeit sind dabei zu 100% bei Ihrem Gegenüber, während dieser spricht. Bleiben Sie dabei wirklich im Moment und hören achtsam zu – nicht in Gedanken schon an einer gepfefferten Antwort feilen :-). Wiederholen Sie nach einigen Sätzen, was Sie verstanden haben – das **signalisiert** dem anderen Ihre **Aufmerksamkeit**.

Fragen Sie auch gerne nach: „Hab ich das richtig verstanden?“ „Fehlt etwas Wichtiges?“

**Empathie, Wertschätzung und Akzeptanz** füreinander sind jetzt wirklich essentiell.

Jeder hat ganz bestimmt unterschiedliche **Bedürfnisse** in so einer intensiven Zeit zu zweit. Einer braucht jetzt noch mehr **Nähe**, um sich sicher und geborgen zu fühlen, der andere will sich mehr zurückziehen und braucht **Distanz**, um besser bei sich bleiben zu können und sich aufgehoben zu fühlen.

**Reden** Sie am besten **darüber**, was Sie brauchen. Vielleicht wird Ihnen das auch jetzt erst so richtig bewußt! Das ist die große Chance, die jeder von uns aus dieser Situation nutzen kann. Wir lernen uns und den anderen noch besser kennen und finden neue Wege miteinander zu kommunizieren.

Autorin:

Katharina Wanha, Paar- und Sexualberaterin

Badstraße 39, 7032 Sigleß



KATHARINA WANHA  
Praxis für Karma & Wandlung  
Zentrum der Achtsamkeit  
für Mensch und Tier