



## Wie wir trotz Abstand Nähe zeigen können und was Paare aus den Coronawochen mitnehmen.

JOSEF BRUCKMOSER

Die Wiener Paartherapeutin Susanne Pointner hat während des Corona-Lockdowns zahlreiche Online-Therapien durchgeführt. Im SN-Gespräch unterstreicht sie den Erkenntnisgewinn für die Zukunft.

### SN: Trotz Öffnung bleiben Abstandhalten und Maske. Was heißt diese Distanz auf längere Sicht?

**Susanne Pointner:** Wir sind nicht für die Distanz geschaffen. Es wird in den kommenden Wochen eine Herausforderung sein, das social distancing durch andere Zeichen der Nähe und der Wertschätzung zu kompensieren. Ich erinnere mich an meine Zeit in Indien. Frauen, die mit ihrem Sari teilweise auch ihr Gesicht verhüllt hatten, haben den Augenkontakt gesucht, sie haben sehr intensiv mit ihren Augen gesprochen. Das war ihre Art und Weise, trotz ihres teils verhüllten Gesichts Nähe und Empathie zum Ausdruck zu bringen.

In unserer Kultur haben wir noch keine Gesten dafür entwickelt, wie z. B. Eltern und Kinder oder Großeltern und Enkelkinder eine Umarmung ersetzen könnten. Kann ich den anderen mit den Augen umarmen, bevor ich weggehe?

### SN: Müssen wir neue kulturelle Muster lernen, um Nähe und Verbundenheit ohne Umarmung und ohne Bussi zum Ausdruck zu bringen?

Es geht darum, dass die Haltung spürbarer wird, wenn äußere Zeichen der Zuneigung eingeschränkt sind. Das Gute daran ist, dass andere meine Empathie und Wertschätzung auch ohne gewohnten körperlichen Ausdruck spüren können. Trotz Gesichtsmaske ist ein Lächeln möglich, das beim anderen ankommt. Auch wenn es nur andeutungsweise zu sehen ist, kann der emotionale Funke überspringen.

Wir müssen aber mehr darauf achten, Gefühle zu verbalisieren. Ich habe das zuletzt selbst bei den Therapien erfahren, die nur online möglich waren. Wenn ich mit jemandem gemeinsam in einem Raum sitze und auf eine Äußerung von ihm schwer durchatme, dann spürt er, dass ich da bin und dass das, was er gesagt hat, bei mir angekommen ist. In der Online-Therapie muss ich das ausdrücklich sagen: Was Sie da schildern, ist eine schwere Last.

Das ist besonders auch älteren Menschen gegenüber wichtig. Denn im Alter hat der körperliche Kontakt, der weiterhin sehr eingeschränkt sein wird, eine ähnlich große Bedeutung wie bei Kindern.

### SN: Liegt in neuen Ausdrucksformen nicht auch eine Chance gegenüber Ritualen der Nähe, die oft vielleicht nur mehr gedankenlos vollzogen wurden?

Wenn jetzt Eltern und Kinder oder Großeltern und Enkelkinder einander das erste Mal wiedersehen, ist das nach Wochen der Trennung eine gute Gelegenheit, in der Beziehung einen Schritt tiefer zu gehen. Ein Sohn oder eine Tochter könnte sagen, ich möchte jetzt jeweils trennen mit einem von euch essen gehen. Ich bitte euch, dass ihr Fotos aus eurer Kindheit mitnehmt und mir davon erzählt. Umgekehrt möchte ich euch erzählen, was ich in meiner Kindheit Schönes erlebt habe und auch, was schwer war, ohne dass ihr euch deshalb rechtfertigen müsst. Ein Vater hat berichtet, er habe allein mit seinem Sohn einen Spaziergang gemacht und sei so erstmals seit Jahren wieder mit ihm ins Gespräch gekommen.



gen müsst. Ein Vater hat berichtet, er habe allein mit seinem Sohn einen Spaziergang gemacht und sei so erstmals seit Jahren wieder mit ihm ins Gespräch gekommen.

### SN: Wochen des engsten Zusammenlebens auf kleinem Raum haben Paaren und Familien viel Stress gebracht, aber auch unerwartete positive Erfahrungen. Was lässt sich davon in die neue Normalität hinüberretten?

Der erhöhte Stress hat vielfach das Wir-Gefühl gestärkt. Dass sie aufeinander zählen können, hat bei vielen Paaren das wechselseitige Vertrauen und die Bindung gefördert. Erstaunlich viele Paare haben berichtet, wie sehr sie die gemeinsame Zeit genossen haben. Da hat offensichtlich viel Sehnsucht geschlummert – auch in den Männern –, mehr Zeit miteinander und mit den Kindern zu haben.

Oft sind neue Fixpunkte der Gemeinsamkeit entstanden. Wegen des starken Interesses an der Pandemie hat man z. B. um 19.30 Uhr gemeinsam die „ZiB“ angeschaut. Dabei konnte man passiv sein, gleichzeitig hat man aber miteinander eine halbe Stunde erlebt, in der es um wichtige Informationen ging.

Jetzt braucht es Übergangsrituale, um zumindest einen Teil solcher positiver gemeinsamer Erfahrungen dauerhaft für die Beziehung fruchtbar zu machen.

### SN: Welche Übergangsrituale? Eine Herausforderung ist, die neu gewonnenen gemeinsamen Fix-

punkte mit neuen Inhalten zu füllen. Es reicht nicht, zu sagen, wir setzen uns jetzt jeden Tag um 19.30 Uhr zusammen und reden miteinander. Es braucht konkrete Impulse, zum Beispiel indem man sich gemeinsam Podcasts anhört oder einander gegenseitig aus einem Buch oder aus der Zeitung vorliest oder auch einmal eine Serie anschaut, die im Moment boomt, und sich darüber austauscht, was daran Besonderes ist oder nicht.

Die Schwierigkeit ist, dass die Öffnung sehr schleichend erfolgt. Daher sollten Paare und Familien selbst einen konkreten Punkt des Übergangs inszenieren: Jetzt gehen wir bewusst zum ersten Mal wieder auswärts essen oder wir kochen ganz bewusst noch einmal gemeinsam zu Hause oder wir backen das letzte Sauerteigbrot und lassen es uns schmecken.

### SN: Eine negative Erfahrung ist, dass die Hauptlast von Kinderbetreuung und Homeoffice die Frauen getragen haben. Sehen Sie hier irgendwelche Veränderungen?

Zumindest wurde die ungleiche Aufteilung der Familienarbeit in den Familien und öffentlich mehr thematisiert. Eine Frau hat in der Therapie erzählt, es gebe bei ihnen in der Wohnung nur einen Platz für Homeoffice. Sie habe mit ihrem Mann dafür fixe Zeiten vereinbart. Als aber der Chef ihres Mannes genau zu ihrer Homeoffice-Zeit eine Videokonferenz angesetzt habe, habe sie zurückstehen müssen...

Ein Rechtsanwalt, der sehr beschäftigt ist und jetzt im Homeoffice gearbeitet hat, sagte, es sei ihm erstmals aufgefallen, wie viel er von seiner Familie weg ist. Er hat sich gefreut, dass er beim Mittagessen dabei sein konnte, aber gleichzeitig unangenehm gespürt, wie rasch er wieder aufgestanden und zur Arbeit gegangen ist. Das Positive ist, dass diese Männer erstmals hautnah erlebt haben, welche Folgen ihr Verhalten für die Familie hat. Manches davon wird im Bewusstsein bleiben.

**Susanne Pointner** ist Psychotherapeutin sowie Leiterin der Imago-Paarambulanz und des Wiener Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie. Zuletzt erschien ihr Buch „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind“ (Orac).

