



**WARUM
ANGST AUCH
DIE LIEBE
LÄHMT**

Auch wenn es uns nicht immer bewusst ist: Die Angst als Dauerzustand macht etwas mit uns. Die Zahlen der psychischen Erkrankungen steigen, besonders in Sachen Beziehung werden Ratsuchende immer mehr. Wir lassen **PAARBERATER ERZÄHLEN**, welche „neuen Probleme“ es gibt und wie man sie lösen kann.

Die Anruferin schien in höchsten Nöten. Kaum dass sie ihren Namen gesagt hatte, platzte es auch schon aus ihr heraus: „Er macht Schluss!“ – „Warum denn?“, fragte Paar-Coachin Hilde Fehr am anderen Ende der Leitung. „Na ja“, kam die Antwort, „er meint, es habe sich nicht wirklich was verändert. Ich bin noch immer dieselbe unnahbare Egoistin wie früher.“ Die Therapeutin erinnerte sich sofort an das Paar. Nach einem halben Jahr Begleitung waren sie glücklich heimgegangen. Warum jetzt die Wende? „Wir haben sofort einen Notfalltermin via Zoom vereinbart“, erzählt Fehr. Und es stellte sich heraus, was sie ohnehin schon vermutet hatte: „Der Mann hatte große Angst. Um seine Existenz, um seine Lieben, vor dem Ungewissen generell. Was ihm aber nicht wirklich bewusst war.“ Also machte er dafür, dass er sich nicht wohlfühlte in seiner Haut, seine Partnerin verantwortlich. „Das war am einfachsten. Sie war ja da!“ Diese Tatsache konnte er durch das Profi-Gespräch selbst erkennen und sich so wieder bewusst auf das Gute in der Beziehung fokussieren. Sprich auf Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit. Das Gehirn lerne so mit der Zeit automatisch, den positiven Aspekten den Vorzug zu geben. Aber leicht, weiß die Expertin, sei es in Zeiten wie diesen in Sachen Partnerschaften nicht. Das bestätigt der Ansturm an Ratsuchenden



Dass man mit sich selbst und der Welt wieder ins Vertrauen geht, ist ein bewusster Arbeitsakt.“

**HILDE FEHR, 57,
PAAR-COACHIN**

in ihrer Praxis. „Im Moment ist Angst ein dominierendes Lebensgefühl“, erklärt sie. „Allein schon, dass wir uns und die anderen täglich in Masken sehen, verdeutlicht ständig: Achtung, Gefahr! Und diese oft diffusen Ängste nehmen wir auch in die Beziehung mit rein.“

ALTE UNSICHERHEITEN KOMMEN PLÖTZLICH WIEDER AUF. „Eine Frau hatte vor mehreren Jahren eine Affäre“, gibt die Beraterin ein Beispiel. „Ihr Mann hatte ihr längst verziehen, die Beziehung war stabil. Als sie vor wenigen Wochen ein paar Mal den Namen eines Kollegen erwähnte, mit dem sie an einem Projekt arbeitete, kamen bei ihm alte Befürchtungen hoch. Sie könnte ihn ja abermals betrügen! Egal was sie sagte, er wollte ihr nicht glauben.“ Denn in dem Moment, wo Angst die Gedanken regiert, geht die Energie nicht in die Lösung, sondern in eine Abwärtsspirale. Es fängt an mit: „Ich weiß nicht, ist er überhaupt der Richtige?“ Dann fällt einem ein, was er alles noch nie für einen gemacht hat und was dafür schon an Negativem passiert ist. Als das oben erwähnte Paar bei der Coachin landete, war der Mann schon ziemlich fest zur Trennung entschlossen. Gemeinsam konnte man sie schließlich noch abwenden. „Dass man mit sich selbst und der Welt wieder ins Vertrauen geht, ist ein bewusster Arbeitsakt. Aber nur so kann ich auch dem anderen wieder vertrauen.“

IN DER „ENCOUNTER CENTERED COUPLE THERAPY“, die Fehr anwendet, „liegt der Fokus nicht auf einem einzelnen Problem, das zu lösen ist, sondern auf der Verbindung als solcher“. Verbindung heißt, man fühlt sich sicher miteinander. „Der andere ist der beste Freund, man erkennt sich gegenseitig

an, lobt einander, macht sich gegenseitig größer und nicht kleiner.“ Wenn man innerlich wisse, dass der andere einem prinzipiell Gutes wolle, gebe man auch viel mehr von seinem Innenleben preis. Dann entstehen viele Probleme gar nicht erst, weil man versteht, warum der andere so oder so handelt. „Und wenn es doch Schwierigkeiten gibt, wird nicht gleich die ganze Beziehung angezweifelt.“ Bitte, so der Tipp der Expertin, auf keinen Fall eine Trennung anpeilen, wenn man gerade selbst in der Angst ist. Sie ist ein denkbar schlechter Ratgeber.

Eine Wahrheit, die Edda Winkler-Pjrek nur bestätigen kann. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin arbeitet ebenfalls als Paarberaterin und hat einen über-vollen Terminkalender. „Vieles, was man so als Grundvoraussetzung von Kindheit an kennt, ist zusammengebrochen“, fasst sie den Hintergrund zahl-



Der Mensch möchte gerne in Kategorien einordnen. Diese Normalität bricht jetzt weg.“

**EDDA WINKLER-PJREK, 43,
PSYCHIATERIN**

reicher Probleme zusammen. „Man geht nicht zwingend zur Schule, nicht in die Arbeit, sollte sich Vorräte anschaffen, seine Freunde kaum mehr treffen. Solche Situationen machen, überhaupt wenn sie andauern, Angst. Der Mensch möchte ja alles gerne in Kategorien einordnen, in Schubladen stecken, weil ihm das eine gewisse Sicherheit gibt. Und diese Normalität bricht jetzt plötzlich weg.“ Dazu kommt, dass der Herbst sowieso die Zeit ist, wo viele den Blues kriegen. „Und die Ablenkung, die man in der Arbeit und mit den Kollegen hatte, ist nun oft reduziert. Im Home Office hat man einfach weniger Ansprache.“

So manchen ist in der Situation allerdings sogar die Kommunikation mit dem Partner zu viel. „Für Menschen, die von vornherein schon Angst



befreit
deine Nase in
nur **2 Minuten**
für **12 Stunden**

#läuftbeidir

NICHT VERGESSEN:
In der Schnupfenzeit viel trinken!

Mehr Informationen
zu Schnupfen und Otrivin auf:

www.laeuftbeidir.at



Wirkstoff: Xylometazolin

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
BG-JV.OTN201001, ©2020 GSK oder Lizenzgeber

KÖRPER & SEELE

» vor Nähe haben, vielleicht auch noch zu Depressionen neigen, scheint oft die einzige Lösung zu sein, aus der Beziehung auszubrechen.“ Die Ärztin erzählt von Gerhard und Marlies, wie sie zwei Klienten nennen will. Beide haben gute Jobs, ein Kind und führen über viele Jahre eine harmonische Beziehung. „Vor allem er war oft bis spätabends im Büro. Beide Partner akzeptierten das. Die Firma aber plötzlich nicht mehr, coronabedingt. Gerhard wurde ins Home Office ‚verbannt‘.“ Im Gegensatz zu anderen konnte er mit seiner „Angst vor Nähe“ daran nur wenig Gutes finden. „Indem er aggressiv wurde und Streit suchte, wollte er Freiräume bekommen“, so die Ärztin. „Zwischendurch verfiel er in depressive Phasen, in denen er alle Bemühungen seiner Partnerin um eine Rettung der Beziehung torpedierte. Es sei eh schon alles egal und verloren.“ Zum Glück war er bereit, in die Psychotherapie mitzugehen, die zumindest Fortschritte bringt.

DASS ANGST, ÜBERHAUPT ALS DAUERZUSTAND, depressive Verstimmungen fördert, sieht die Ärztin bei ihrer täglichen Arbeit. Ihr Spitzenreiter in Sachen Tipps: Bewegung, Sport. Sich am besten auspowern. Das führe zu einer gewissen Erschöpfung und nehme dem Körper die innere Unruhe

und Anspannung. Empfehlen kann sie auch wärmstens die Natur, den Aufenthalt im Freien, das natürliche Licht draußen. „Man sollte nicht glauben, was das für eine antidepressive Wirkung hat.“

WIR ALLE HABEN, WIE STUDIEN BELEGEN, einen kleineren oder größeren Mangel an Neurotransmittern wie dem Glückshormon Serotonin. Ist das Defizit größer und gesellen sich dann auch noch Trigger wie Schwierigkeiten im Job und in der Familie oder eben ein Lockdown dazu, dann kann es zum seelischen Zusammenbruch kommen. Ein Tipp wie „Reiß dich zam!“ nützt da nichts, betont Winkler-Pjrek. Um den Mangel möglichst schnell auszugleichen, verschreibe man auch Medikamente, die heutzutage schon weitaus weniger Nebenwirkungen haben: „Gegen Angst wirken sie gut.“ Es werde uns ja im Moment auch viel Schönes genommen, resümiert sie. Viel von dem, was uns sonst auf natürliche Weise Glückshormone beschert: Theater, Musik, Essengehen, Kino, Weihnachtsmärkte. Alles, worauf man sich sonst freut, ist jetzt nicht möglich. Was geht, sollte man umso mehr nutzen, lautet ihre Parole. Online gut vernetzen, viel telefonieren, Freunde draußen treffen. Isolation sei eine der größten Belastungen für die Seele. Das gelte es gegen das Ansteckungsrisiko abzuwägen.

DASS ZWEISAMKEIT NICHT AUTOMATISCH vor innerer Einsamkeit schützt, kann auch Christian Killinger, Dozent, Autor und Paarberater,

UNSERE EXPERTEN



CHRISTIAN KILLINGER.

Der Dozent und Paarberater beobachtet, dass nun auch mehr Paare in langjährigen Beziehungen Hilfe brauchen.

christian.killinger.at



PROF. DR. EDDA WINKLER-PJREK.

Die Psychiaterin und Paartherapeutin leitet u. a. die Ambulanz für Herbst-Winter-Depression am AKH Wien.

psy.drwinkler.at



HILDE FEHR.

Die Paar-Coachin glaubt, dass man (fast) jede Beziehung retten kann. Wichtig sei, auf den anderen wieder neugierig zu werden.

hildefehr.com

bestätigen. Auffällig ist für ihn „dass viel häufiger als früher Leute zu mir kommen, die schon lange in einer Beziehung sind“.

Erst vor Kurzem habe er ein Paar in seiner Praxis begleitet, das nach 30 Jahren Gemeinsamkeit eine Trennung auf Zeit vereinbarte. Was in Normalzeiten eher selten sei. „Aber die erlebte Unsicherheit an allen Ecken und Enden hat zu dieser drastischen Vorgangsweise geführt.“ Bei einigen herrsche die Tendenz vor: „Wenn ich jetzt nicht handle, ist alles zu spät.“ Ob die Auszeit für die Liebe dann aber tatsächlich die Lösung für möglicherweise tieferliegende Probleme ist, wird sich noch weisen.

Sehr häufig, so der Experte, fallen derzeit in den Beratungsstunden Einstiegssätze wie: „Wir streiten nur mehr. Es dreht sich im Kreis.“ Ein Teufelskreis. Beide Ratsuchenden erwarten sich, „dass sich etwas ändert. Nämlich vor allem der andere“, schildert Killinger. „Doch das tut es nicht. Die Frustration steigt, die Libido sinkt, die Fronten verhärten sich mehr und mehr.“ Lange Spaziergänge an der frischen Luft, allein oder zu zweit, sind auch für ihn ein einfaches, aber wirksames Mittel gegen Frust. Eine weiteres gutes Werkzeug sei, „die derzeitige Situation trotz vieler Einschränkungen zu nützen, um mindestens einmal pro Woche gemeinsam etwas Neues auszuprobieren. Beim Essen, beim Reden und im Bett!“

Auch eine neue Form der Kommunikation über Gefühle, gemeinsame Ziele und Wünsche sei statt des üblichen Small Talks wichtig. Da sollten auch Ängste Platz haben. „Meist genügen hier wenige Minuten, um sich wirklich nahezukommen. Denn das ist oft das Problem: Räumliche Nähe, aber emotionale Distanz.“ Viele Paare haben verlernt, sich die Frage zu stellen: Was brauchst du eigentlich gerade, um mit mir glücklich zu sein? Genau daran arbeite er als Berater intensiv mit seinen Schützlingen: „Erwartungen klären, Verständnis herstellen und lang schwelende Konflikte bearbeiten.“ Apropos: Man kann auch zur Abwechslung mal



Eine entscheidende Frage ist: Was brauchst du gerade, um mit mir glücklich zu sein?“

**CHRISTIAN KILLINGER, 48,
BEZIEHUNGSBERATER**

anders streiten: „Nicht gegeneinander, sondern bemüht, den Partner wirklich zu verstehen. Und dann gilt es, als Team gemeinsam Lösungen zu finden. Durch kleine gemeinsame Erfolgserlebnisse können so Schritt für Schritt viele Streitpunkte eliminiert werden.“

Mehr Verständnis füreinander, ein Aspekt, der auch Coachin Hilde Fehr sehr gefällt. Wie wär's mit ein bisschen Nachsicht bei Kleiderhaken, die falsch hängen, oder bei nicht richtig ausgedrückten Zahnpastatuben? Lächerlichkeiten? Nein, meint sie, denn meist steckt mehr dahinter.

Hinter der leidigen Zahnpastatube kann etwa, reales Beispiel, die Existenzangst der Eltern als Kindheitserfahrung liegen. Wenn man nicht das letzte Patzerl nutzte, war man ein Gemeinschafts-Egoist und Verschwender. Das ist noch in einem drinnen, aber die Partnerin, sagen wir, macht sich darüber lustig. „Der Betroffene empfindet sie, wie es in dem einen Fall war, als Verschwenderin. Er fühlt sich nicht gesehen und nicht gewürdigt für die Opfer, die er etwa in finanzieller Natur bringt.“ Es kann so viel dahinterstecken, wie die Expertin weiß. Gelingt es einem, die wahren Nöte des anderen zu sehen, ist es doch ein Klacks, ihm den Gefallen mit der Zahnpasta zu tun. Und sich immer wieder bewusst daran zu erinnern, was dafür schön ist miteinander. „Diese Fokussierung aufs Positive ist, wie wenn man den richtigen Muskel im Gehirn trainiert.“ Er wird immer stärker. Sodass Angst, Misstrauen und Zweifel letztlich keine Chance mehr haben.

MIRIAM BERGER ■

MULTI

MEIN TÄGLICHER VITAMINKICK

MULTIVITDK®



**FÜR
MEIN
IMMUN-
SYSTEM**



Für Immunsystem & Knochen

Punktgenaue Dosierung

Vitamin D3 & K2



multi.at