

# BEZIEHUNGSWEISE

## Zeit für Feintuning im Alltag

Susanne und Frank haben zwei Kinder und sind beide berufstätig. Bis zu dem durch das Corona-Virus bedingten Lockdown hatte der straffe Alltag das Paar und die Familie fest im Griff. Meistens liefen die Tage nach einem streng durchorganisierten Ablauf, welcher kaum Raum für Zweisamkeit, Spontaneität und Genuss ließ. Die Quarantäne verbrachten beide mit ihren Kindern zu Hause. Die erzwungene Entspannung tat ihnen gut und sie beschrieben die Zeit als sehr schön. Mit den Lockerungen befanden sie sich umgehend wieder im üblichen Hamsterrad und streiten seitdem viel. Susanne wirft Frank vor, zu wenig Fokus auf mögliche Veränderungen zu richten.

Aufgrund der durch das Corona-Virus entstandenen Situation, durch das Reduzieren von persönlichen Treffen, aber auch durch mehr Homeoffice oder Freizeit war es in manchen Beziehungen so, dass man sich viel näher kommen und deutlich mehr Zeit miteinander verbringen konnte. Viele Paare haben die Situation voller Sorge und Belastungen erlebt. Jedoch erging es nicht wenigen genau andersrum. Für manche Menschen zeigt sich schon jetzt – durch das neuartige Corona-Virus und die aktuellen Maßnahmen verändert sich nicht



*Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden, auch und gerade wenn sich das Familienleben durch die Coronamaßnahmen grundlegend geändert hat.*

**Dorothea Perkusic** kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen rund um die Liebe.

nur die Beziehung, die man führt, sondern auch ihre Qualität. Vieles wird intensiver wahrgenommen und viel bewusster erlebt. Paare sprechen offener und lernen Nähe und Distanz in der Beziehung neu wertzuschätzen. Das kann vielleicht auch ein Trost für diejenigen sein, die momentan sehr unter Beziehungsstress leiden.

Susanne und Frank sollten reflektieren, was konkret sie jeweils als Verbesserung für ihre Beziehung und ihr Familienleben empfunden haben. Susanne sollte Frank keine Vorwürfe machen, sondern konstruktive Vorschläge zur Alltagslösung. Denn auch wenn der Arbeitsalltag wieder weitgehend zurückkehrt, gibt es immer Möglichkeiten, am Feinschliff zu arbeiten. Aus welchen Gründen haben die beiden das bestehende Lebensmodell gewählt? In mancher Notwendigkeit liegt auch eine Freiwilligkeit, die sich teils unbemerkt manifestiert und bei genauerem Hinsehen nicht guttut.

Wenn beide für ihre jeweilige Situation, eines jeden Nöte, Wünsche und Vorstellungen Verständnis aufbringen können, lässt sich sicher etwas zum Positiven verändern: In Richtung Ruhe, Gelassenheit und mehr Raum für Lebensqualität.