

## Auch interessant



TAGESSPIEGEL

Olaf Scholz bei „Anne Will“

### Er muss nicht der „Scholzomat“ bleiben

Olaf Scholz wollte sein bisheriges Image bei „Anne...



TAGESSPIEGEL

Waldorfschulen in Berlin-Brandenburg

### „Wir sind keine Wagenburg voller Corona-Leugner“

In der Pandemie haben Waldorfschulen ihren Ruf...



ANZEIGE

AVOURY - THE TEA

### Wer perfekten Tee mag, wird diese Teemaschine lieben.

Empfohlen von

Paartherapeut spricht über den Covid-19-Lockdown

27.03.2020, 08:59 Uhr

# Dildo-Hamstern, Stress am Küchentisch und Maßnahmen gegen den Corona-Koller

Beziehungscoach Hergen von Huchting erklärt, was der Corona-Ausnahmestand für Paare und Familien bedeutet – und was in der Situation hilft. [VON DEIKE DIENING](#)



Eine Frau sitzt im Homeoffice an ihrem Laptop und telefoniert, während ihr Kind neben ihr in einem Kinderstuhl am Tisch sitzt. FOTO: CHRISTIAN BEUTLER/KEYSTONE/DPA

*Hergen von Huchting ist Beziehungscoach und Paartherapeut in Berlin. Er bietet Eheberatung an, begleitet Paare auf Wunsch aber auch durch den Trennungsprozess. Hier spricht er darüber, wie die Maßnahmen gegen das Coronavirus das Zusammenleben auf die Probe stellen und gibt Tipps für eine friedliche Quarantäne.*

### **Herr von Huchting, Paare und Familien in ganz Deutschland werden im Homeoffice und ohne Schule für die Kinder plötzlich ganz eng zuhause zusammenrücken.**

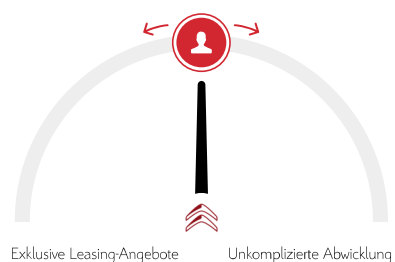
Die häusliche Gewalt wird steigen, das ist jetzt schon klar. In China schnellten nach vier Wochen Quarantäne die Scheidungsraten in die Höhe. Und es gibt jetzt schon Statistiken, die zeigen, dass mehr Sexspielzeug verkauft wird. Aber können wir vielleicht erst einmal über das Positive reden?

#### **Gerne.**

Diese Situation ist auch eine Chance für jeden, **sich einmal auf ganz andere Dinge zu besinnen**. Denn wenn Paare plötzlich zuhause ganz viel Zeit miteinander haben, können sie alle die Sachen schon einmal angehen, die sie schon ewig machen wollten.

#### **Meinen Sie damit Beziehungsarbeit oder Aufräumen und Ausmisten?**

Nein, eher schöne Sachen, das, was man mit „Quality Time“ bezeichnet: Dass Leute sich Zeit nehmen, miteinander etwas Schönes zu erleben, endlich einmal den Alltag anders zu gestalten. Und zwar mit Dingen, die die Seele und dadurch auch wieder die Beziehung bereichern.

LIVE ABSTIMMUNG  12.351 MAL ABGESTIMMT**Was ist Ihnen bei Ihrem anstehenden Online-Autoreasing wichtiger?**

ANZEIGE

OPINARY **Wie würde man das machen, wenn man plötzlich nirgendwo mehr gemeinsam hingehen darf? Kinos und Kneipen sind dicht.**

Das ist die Herausforderung. Denn es ist ja nicht nur, dass wir plötzlich auf engem Raum aufeinander hocken, sondern für viele kommt noch Angst hinzu: Diese unerschwellige Angst, ob ich jetzt krank werde, wie mein Leben weitergehen wird. Für viele Leute ist ja auch ungewiss, was mit ihrer Arbeit passiert, dann kommt eventuell zur Platznot auch noch die Geldnot hinzu, neben der Sorge um das eigene Wohl. In dieser Stimmung gut miteinander auszukommen ist in jedem Fall eine große Herausforderung.

**Haben bei Ihnen schon Leute deswegen angerufen?**

Ja, ich habe ein Paar, das habe ich sowieso schon per Skype beraten. **Denen fällt gerade richtig die Decke auf den Kopf.** Die haben sich gefragt, was sollen wir denn machen? Wir kriegen uns hier nur in die Haare zuhause. Da habe ich gesagt, wenn Ihr die Möglichkeit habt, packt ein und macht mal zehn Tage lang nur was Schönes. Sie haben glücklicherweise das nötige Kleingeld und haben sich jetzt entschlossen, mit ihren Kindern auf eine Insel zu fahren. Wenn man den Stress ein bisschen ausklammern kann – weg ist der ja nicht – und die Seele pflegt, kann man sich hinterher immer noch zusammensetzen und gucken.

**Es heißt ja, dass unsere Generation diejenige sei, die Nähe ganz schlecht aushält und viel eigene Freiheiten braucht.**

Das ist nicht nur die Generation, sondern auch von Typ zu Typ unterschiedlich: Es gibt Leute, die können Nähe sehr gut aushalten, andere brauchen viel mehr Distanz. Das muss man jetzt klar miteinander absprechen. Normalerweise braucht man diese Absprachen nicht, weil man sich mit der Arbeit den ganzen Tag aus dem Weg geht – und abends ist man froh, wenn man sich sieht. Wenn ich mir jetzt vorstelle, dass Leute plötzlich vier Wochen aufeinander angewiesen sind – und die Kinder sind ja auch noch da – dann ist das wie Weihnachten, Ostern und Silvester zusammen.

**Hintergrund über das Coronavirus:**

- Coronavirus-FAQ: [Lesen Sie hier 66 wichtige Fragen und Antworten zu SARS-CoV-2](#)
- Mit Gesichtsmasken gegen das Coronavirus? [Was wirklich vor der Übertragung von Keimen schützt](#)
- Nach Aufenthalt in Risikogebiet: [Was bei Verdacht auf eine Coronavirus-Infektion zu tun ist](#)
- Was Eltern zum Coronavirus wissen müssen: ["Covid-19 ist für Kinder nicht schlimmer als eine Grippe"](#)
- "Heute war es so schlimm wie nie zuvor" - [Wie eine Kassiererin den Lockdown im Supermarkt erlebt](#)

**Was kann man tun?**

Familien müssen die kommende Zeit grundsätzlich besprechen und auch dafür sorgen, dass jeder mal Zeit für sich hat, sich seinen Raum nehmen kann. Und unter Druck lohnt es sich auch auf jeden Fall, einige heikle Themen auszuklammern. Zu sagen: Wir besprechen das, wenn wir wieder Platz dafür haben.

**Welche Themen würden Sie ausklammern?**

Alles, was bislang nicht geklärt worden ist. Unter so schwierigen Bedingungen ist es nicht realistisch, dass das gelöst wird. Es sei denn, man ist als Paar reif, hat viel Muße und jeder hat vorher eine halbe Stunde meditiert oder ist durch den Wald spazieren gegangen. Dann wäre so eine Situation auch eine Chance.

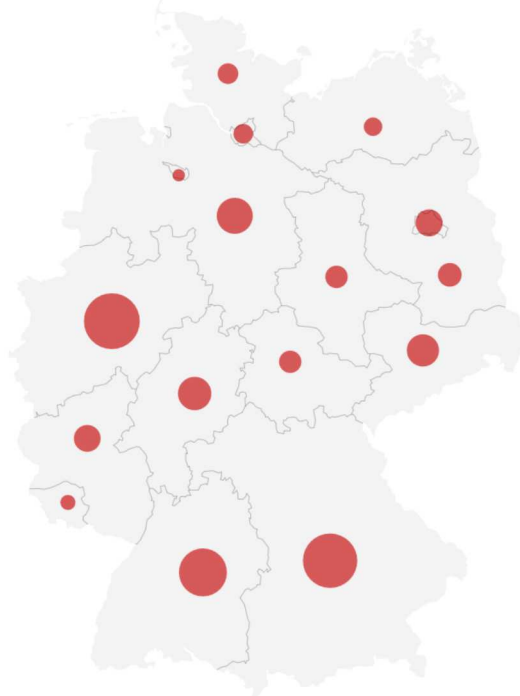
**Ist es für Sie persönlich eine?**

Ja, für mich selbst ist das super. Ich habe jetzt mehr auf online-Beratung, auch per Skype umgestellt. In der letzten Woche habe ich 50 Prozent mehr Sitzungen per Skype gemacht, als sonst. So muss ich nicht das Haus verlassen, muss mich nicht unter viele Leute begeben - und die Paare haben natürlicherweise auch Berührungsangst. Da muss man jetzt aus der Not eine Tugend machen.

**Sie hatten vorhin von so etwas wie Dildo-Hamstern gesprochen...?**

Eine Statistik zeigt schon jetzt, dass die Sex-Industrie sich freut, weil ihre Spielzeuge wie blöd gekauft werden. Viele Leute denken plötzlich: Ich bin alleine zuhause, was mache ich denn dann? Das trifft natürlich auch ganz viele Singles. Selbst Tinder warnt schon online, dass die Leute sich nicht mehr so viel treffen sollen. Der schöne Effekt könnte natürlich sein wie beim großen historischen Stromausfall vor vielen Jahren, dass Leute mehr kuscheln miteinander, viel mehr zusammenkommen und wir uns in neun Monaten über viel mehr Nachwuchs freuen.

## So viele Coronavirus-Fälle gibt es je Bundesland



Quelle: Risklayer, CEDIM (KIT) et al., Tagesspiegel (letztes Update 30.03.2022, 00:00 Uhr, letzte Datenabfrage 30.03.2022, 17:33 Uhr)

### ***Ist es nicht Wunschdenken, zu glauben, dass sich alles zum Guten wenden wird?***

Es gibt ja so Fantasien von: Wir kriegen jetzt mal alle sechs Monate lang das bedingungslose Grundeinkommen und haben alle Urlaub und danach läuft die Arbeit weiter. Dann wäre es total entspannt. Jeder könnte machen, was er will. Aber die Leute machen eben keinen Urlaub.

### ***Viele werden jetzt umso dringender gebraucht: Als Ärzte, Pfleger, Feuerwehrmänner und Supermarktkassierer. Da ist Überforderung absehbar.***

Und viele sind völlig verängstigt: Ich weiß nicht, werde ich krank, habe ich hinterher noch einen Job, kann ich meine Miete bezahlen? Was passiert mit meinen Großeltern?

Das ist nicht die beste Voraussetzung, um entspannt die Zeit zu verbringen. Ich habe vorhin auch von häuslicher Gewalt gesprochen. Jede dritte Frau ist einmal in ihrem Leben von häuslicher Gewalt betroffen. Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann, eine Frau umzubringen.

### ***Schon ohne Quarantäne.***

Auf engem Raum und mit Angst im Nacken wird es jetzt für viele noch schwieriger. Man muss am besten schon zu Beginn dafür sorgen, dass jeder seinen Raum hat, auch ganz wörtlich: Wenn es denn mal hochkocht und eskaliert, kann man sich dann einfach aus dem Weg und ins andere Zimmer gehen, zur Not sich mal in der Küche einschließen.

### ***Angenommen, ein Paar steigert sich zurückgezogen in ein Furcht-Szenario hinein. Wie käme es da wieder heraus?***

Puh. Ganz klein anfangen. Atmen.

### ***Im Sinne von meditieren?***

Das ist eine Möglichkeit, aber Spazierengehen auch: man muss dann versuchen, den Fokus zu ändern. Es gibt einen schönen Spruch, dass man mit Schlimmsten rechnet, sich auf das Schönste freut und das nimmt, was dann kommt. Ich habe es hinbekommen, dass ich mich neben den Risiken auch auf die Möglichkeiten konzentrieren kann. Da würde ich einfach ein Spiel draus machen, eine Tugend: Was können wir Gutes daraus machen? Man könnte sogar in der Familie einen kleinen Wettbewerb starten: Welche Chancen seht ihr denn? Was können wir plötzlich tun, das wir sonst nie tun konnten? Viele haben wenig Übung darin, dieser Freiheit, die diese Zeit ja auch ist, zu begegnen. Freiheit ist immer ein scharfes Schwert.

### ***Sie haben selbst zwei Kinder. Was machen Sie mit dieser Freiheit?***

Ich genieße die Zeit mit meiner Familie gerade sehr. Wir sind aufs Land gegangen und haben da Ruhe.

### ***Das ist natürlich ein Privileg.***

Ja, so eine Landquarantäne ist etwas anderes, das kann sich nicht jeder leisten, auch weil wir gar nicht den Raum haben. Aber einen Park gibt es immer um die Ecke. Ich würde mich wirklich jetzt mit der Familie hinsetzen und einen Schlachtplan machen: Was können wir Schönes machen? Was wünscht sich jeder? Was braucht ihr, damit wir uns nicht auf den Wecker gehen? Ich habe früher mit meinen Eltern auch ewig lange gebastelt. Das kommt heute leider oft zu kurz.

### ***Also keine Internet-Spiele?***

Natürlich kann man auch mal ein Spiel an der Spielekonsole mit den Kindern zusammen machen, aber alles, was verbindet, hat wenig mit Technik zu tun. Das sind Dinge, die wir selber miteinander erleben, wie alte Gesellschaftsspiele, und wenn es Stadt-Land-Fluß-ist. Also: Fernsehen aus und spielen. Sich gegenseitig viele Sachen vorlesen, Abenteuer schaffen. Malen und alles, was irgendwie kreativ und künstlerisch ist, kann ich nur anraten. Oder Musik machen. Es ist meine Hoffnung, dass viele Leute ihre kreative Ader wiederentdecken und die Zeit nutzen, sich auf sich zu besinnen und auf das Schöne, was man in der Familie miteinander machen kann.

## Für welche Altersgruppen ist das Coronavirus besonders gefährlich?

Laut zwei Studien zu insgesamt 50.956 Infizierten in China und Südkorea ist das Coronavirus vor allem für ältere Menschen gefährlich.

Alter	Infizierte	Sterblichkeit	Todesopfer
0-9	461	0,0%	0
10-19	841	0,1%	1
20-29	5.496	0,1%	7
30-39	8.293	0,2%	18
40-49	9.460	0,4%	38
50-59	11.225	1,2%	130
60-69	9.346	3,3%	309
70-79	4.258	7,3%	312
>=80	1.576	13,8%	218

Tabelle: Tagesspiegel | Yannik Achternbosch

• Quelle: Chinese Center for Disease Control and Prevention (Stand: 11.02.2020); Korea Centers for Disease Control and Prevention (Stand: 08.03.2020)

### Was sieht Ihr persönlicher Schlachtplan vor?

Naja, ich bin da ein bisschen geübter. Wir meditieren gerne, machen viel Sport und können das auch gut zuhause machen. Ich schreibe und lese viel und mache auch Musik. Aber für viele Leute ist das ganz ungewohnt.

### Sie meinen, man soll vom Konsumenten zum Produzenten werden?

Ja, viele tragen ja Projekte mit sich herum, die sie schon lange machen wollen. Ich bin sicher, da entsteht noch ganz viel, auch Witziges. Wie die Leute, die in Italien auf dem Balkon stehen und alle miteinander singen - das ist doch genial!

### Das klingt, als könnte unsere Gesellschaft auch von der Situation profitieren.

Naja, man kann schon sagen, dass wir alle als Gesellschaft eine latente Sehnsucht nach Veränderung von unserer Routine haben. Leider hat die Klimakrise nicht ganz gereicht, damit wir uns wirklich bewegen. Denn die bedroht uns nicht persönlich. Greta Thunberg haben wir wieder verdrängt.

### Möglicherweise, weil die Bedrohung, vor der sie warnt, für viele noch zu abstrakt ist.

Genau, aber jetzt trifft es jeden bis ins Mark: Ich darf nicht mehr aus dem Haus, meine Kinder sind plötzlich zuhause, ich weiß nicht mehr, wie ich arbeiten kann und eventuell werde ich krank. Da entdecken die Leute natürlich, dass es sich vielleicht doch lohnt, sich auch in ihrem privaten Umfeld komplett zu ändern. Sie sehen: Oh, es geht ja durchaus auch ohne Autofahren. Ich muss nicht fliegen. Ich muss nicht verreisen. Ich muss nicht in jeden Club. Es gab ja bis gestern jede Menge Möglichkeiten, von denen man immer dachte: Darauf würde ich nie verzichten. Und plötzlich geht das alles doch.

### Die Maßnahmen, die man treffen muss, haben den Vorteil, dass sie sehr unkompliziert sind. Es ist ja nicht aufwendig, zwei Wochen nicht mehr auszugehen.

Das ist super entspannend! Wenn man guckt, wie leer es überall ist. Und die Natur erholt sich sehr schnell. Selbst die Luft ist schon viel besser geworden. An der amerikanischen Küste sind die Delfine innerhalb von einer Woche wiedergekommen, weil keine Boote mehr fahren. Wenn ich rausgucke, treffe ich viele Leute, die jetzt draußen spazieren gehen. Das ist doch toll.

### Homeschooling wollen viele deutsche Familien gerne mal ausprobieren. Das ist sonst verboten.

Zum Beispiel. Und wenn man jetzt als Paar besonders gut aufgestellt ist, und man hat ein bisschen Muße, dann kann man in dieser Situation auch vorsichtig Dauerbaustellen in der Beziehung angehen. Deshalb rufen mich die Leute ja auch an, damit jemand Drittes dabei ist, der das regulieren kann. Warum nicht die Zeit nutzen, ohne sich zu zerkaufen? Das muss dann allerdings konstruktiv sein mit einem Plan.

### Was wäre ein Beispiel für so eine Dauerbaustelle?

Die ganz grundsätzlichen Fragen: Ich will Kinder – du willst keine. Was machen wir mit Schwiegereltern, die immer kommen, ohne zu fragen? Du willst schon lange in einer anderen Stadt arbeiten – ich nicht.

### Das klingt ja geradezu reinigend.

Auf jeden Fall. Ich übe ja auch viel mit den Paaren, wie sie miteinander reden können, da gebe ich Werkzeuge an die Hand. Wie kann ich gelingende Kommunikation üben? Dass ich mich verstanden fühle? Das ist für Fortgeschrittene, würde ich aber empfehlen.

### Hätten sie einen Tipp für unsere fortgeschrittenen Leser?

Es gibt ein schönes Tool, da bekommt jeder eine Karte, auf der eine Zahl steht, etwa 10 oder 15. Und wenn ihm danach ist, kann er das dem Partner schenken – damit schenkt er ihm 15 Minuten seiner Zeit, in der der andere nur über sich reden darf. Der Schenker sitzt nur da, hört sich das an und sagt hinterher: Danke. Es wird nicht diskutiert. Niemand muss sich rechtfertigen. Es gibt nichts zu streiten, zu argumentieren. Am nächsten Tag wird gewechselt. Dann hören wir, was der andere so auf der Seele hat.

### Was kann man noch machen?

Tagebuch führen – jeder schreibt für sich auf, was einem hochkommt. Das muss man nicht sofort abarbeiten. Aber ich habe dann, wenn die Zeiten wieder besser sind, die Möglichkeit, mal nachzugucken, ob das noch relevant ist. Dann kann man sagen: Ich hätte da noch ein Thema. Und ich würde natürlich raten, auch die Sachen aufzuschreiben, die man sich in der Zeit erarbeitet hat: Was haben wir neu erfunden? Was ist gut gelaufen? Was würden wir gerne hinüberretten, wenn der Alltag wieder normal läuft?

Mehr zum Thema



Social Distancing in der Coronakrise

Wenn die Bedrohung schon im Hausflur lauern könnte

Von Armin Lehmann

---

***Ich merke schon, Sie haben auch ein bisschen Vorfreude.***

Ja, ich kenne solche Situationen. Vor und nach Weihnachten rennen mir die Leute auch immer die Bude ein. Auch jetzt wird sich viel anstauen. Es kann ja auch eine heilende Wirkung haben, dass die Sachen mal auf den Tisch kommen. Ich hoffe, dass die Leute die Gelegenheit nutzen, überhaupt mal wieder ins Gespräch zu kommen und sich zu bewegen. Und wenn dabei rauskommt: Ich habe entdeckt, ich bin mit dem falschen Partner zusammen, dann hat sich das auch gelohnt.

**Themen: Coronavirus Familie**



