

Couples' Relationships in the Age of COVID-19

Donald H. Baucom¹, Kim Halford², Kurt Hahlweg³, & Danielle Weber¹

¹University of North Carolina, USA, ²University of Queensland, Australia, ³Technical University Braunschweig, Germany



Don Baucom

Kim Halford

Kurt Hahlweg

Danielle Weber

Übersetzung des o.g. Artikels durch Joachim Engl und Kurt Hahlweg:

Paarbeziehungen in Zeiten von COVID-19

Kulturübergreifend lebt die Mehrheit der Erwachsenen in festen Liebesbeziehungen. So, wie wir COVID-19 als Individuen, Gemeinschaften, Gesellschaften und ganz global erleben, erleben viele von uns diese verheerende Krise und die außerordentlichen Erfahrungen auch als Paar. Während die Forschung bereits gezeigt hat, dass wahrscheinlich auch die Paarbeziehung betroffen ist, wenn einzelne Partner in Schwierigkeiten geraten (Whisman, 2019), konzentrieren sich die folgenden Kommentare darauf, wie sich die durch das Virus verursachten Bedingungen auf das Funktionieren von Paarbeziehungen auswirken können.

Bei der Betrachtung der Auswirkungen auf das Paar ist es sinnvoll, zwischen Themen zu unterscheiden, die sich (a) direkt auf die Infektion mit dem Virus beziehen, und (b) Veränderungen im Leben des Paares, die sich aus dem Umgang mit dem Virus ergeben (z. B. eingeschränkte soziale Interaktionen, finanzielle Auswirkungen). Erstens müssen sich fast alle Paare mit der Sorge auseinandersetzen, dass einer oder beide Partner oder Familienmitglieder sich mit dem Virus infizieren könnten. Wenn Partner versuchen, diese Sorgen oder Bedenken miteinander zu diskutieren, hängt ihr Erfolg wahrscheinlich mit ihrer generellen Kommunikationsfähigkeit zusammen, einem der besten langfristigen Prädiktoren für den Beziehungserhalt (Karney & Bradbury, 1995). Daher können Paare, die bereits allgemeine Kommunikationsschwierigkeiten aufweisen, sich schwer tun, über die Pandemie und die Sorgen jeder Person zu sprechen. Darüber hinaus können sich die Partner darin unterscheiden, wie sie individuell mit Stressfaktoren wie dem Virus umgehen. Ein Partner

möchte z.B. öfter über die möglichen Auswirkungen des Virus sprechen, während der andere solche Diskussionen lieber vermeidet und „einfach weitermacht und sich auf das Positive konzentriert“. Solche Unterschiede können für Paare eine deutliche Herausforderung darstellen, da jeder versucht, den anderen so zu beeinflussen, dass er dem eigenen individuellen Bewältigungsstil entspricht.

Darüber hinaus hat die Pandemie dramatische Veränderungen in der Art und Weise bewirkt, wie Partner miteinander und mit anderen Familienmitgliedern interagieren, wenn sie sich zuhause vor Ansteckung schützen oder ihre Interaktionen mit der Außenwelt reduzieren. Erstens: Während viele Partner in der Regel auf eine Reihe von Personen zählen, um ihre sozialen Bedürfnisse durch Familie, Freundschaften und Kollegen zu befriedigen, setzt das Zuhause-Sein die Paarbeziehung viel mehr in die Rolle, nun all die persönlichen sozialen Bedürfnisse jeder Person zu erfüllen. Dies mag zwar positive Möglichkeiten eröffnen, den Partner besser kennenzulernen, kann jedoch auch einen übermäßigen Druck auf die Beziehung ausüben, über einen längeren Zeitraum „Ersatz für alles“ zu sein. Ebenso haben viele Paare Kinder zu Hause, und zusätzliche Zeit mit ihnen kann wertvoll sein. Die Unterstützung bei der Unterhaltung und Erziehung der Kinder sowie die Ausweitung der häuslichen Kinderbetreuung können für Paare jedoch auch viel Stress bedeuten, insbesondere wenn sie darüber verhandeln müssen, wie beide von zu Hause aus arbeiten und sich auch um die Kinder kümmern können. Weiterhin können getrennte oder geschiedene Paare, die gemeinsam erziehen, Schwierigkeiten haben, sich darüber zu verständigen, ob und wie Kinder von einem familiären Umfeld in das andere wechseln sollen. Darüber hinaus müssen sich einige Paare um ihre alternden Eltern kümmern, bei denen ein höheres Risiko für schwerwiegende Folgen einer Virusinfektion besteht. Paare, die sich eigentlich um ältere Familienmitglieder kümmern wollen, vermeiden aus Angst diese anstecken zu können den direkten Kontakt und fühlen sich daher hilflos, wie sie damit umgehen sollen. Paare müssen also in dieser außerordentlichen Lage auf die unterschiedlichen Bedürfnisse mehrerer Familienmitglieder eingehen können.

Im Alltag müssen viele Paare Aufgaben und Verantwortungen im Haushalts neu verhandeln, wobei häufig ein oder beide Partner noch stärker als bisher gefordert werden. Dies kann besonders kompliziert werden, wenn die Partner entscheiden müssen, welcher Partner aus finanziellen Gründen außerhalb arbeiten soll. Bei der Aushandlung der Aufgabenteilung in Haushalt und Beruf haben viele Paare mit ernsthaften, wenn nicht verheerenden finanziellen Problemen wie dem Verlust des Arbeitsplatzes zu kämpfen, die sich aus der Einschränkung der Wirtschaft verschiedener Länder ergeben.

In vielen Fällen wirken sich die oben genannten Anpassungsbedürfnisse allmählich negativ auf das Paar oder die Familie aus. Unter bestimmten Umständen kann dies auch zu schwerwiegenden negativen Ereignissen wie körperlicher Gewalt gegen den Partner oder die Kinder führen. Diese kleineren oder schwerwiegenderen negativen Auswirkungen sind beispielsweise in Australien zu beobachten, wo es für Beziehungsprobleme eine kostenlose Telefonberatungshotline gibt (Family Relationships Advice Line FRAL¹). Als Ausgehbeschränkungen eingeführt wurden, verdoppelten sich die Anrufraten sofort und konzentrierten sich auf den Beziehungsstress von Paaren, Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Home-Office, der Kinderbetreuung, Streitigkeiten zwischen getrennten Eltern über durch COVID-19-Beschränkungen betroffene Vereinbarungen zur Kinderbetreuung und Angst vor häuslicher Gewalt. Obwohl die Gesamtzahl der Anrufe zurückging, als die Beschränkungen gelockert wurden, blieben die anhaltenden

Auswirkungen der COVID-19-Beschränkungen ein allgemeines Anliegen der Anrufer. Ähnliche Erfahrungen wurden auch in Deutschland gemacht. So stieg beispielsweise in Berlin die Zahl der häuslichen Gewalttaten im Juni 2020 um 30 Prozent gegenüber 2019, wie aus Erhebungen der Gewaltschutzambulanz der Charité hervorgeht. Zudem ist zu befürchten, dass die Dunkelziffer noch weitaus höher ist als die offiziell gemeldeten Fälle. Schließlich ist jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von Gewalt (Pressemitteilung des BMFSFJ, 28.8.2020).

Die obigen Ausführungen weisen darauf hin, dass viele Paare in gewissem Maße mit den durch die Pandemie verursachten Stressfaktoren zu kämpfen haben. Es überrascht nicht, dass dies durch eine Vielzahl von Risikofaktoren wie das Vorliegen anderer Gesundheitsprobleme, Alter, ethnische Zugehörigkeit und Beschäftigungsprobleme beeinflusst wird (Weber, Wojda, Carrino & Baucom, 2020). Andere Paare scheinen sich jedoch gut anzupassen, und es berichten viele dieser US-Paare von positiven Effekten (sog. posttraumatisches Wachstum) und/ oder der Erfahrung, dass die Beziehung eine neue Bedeutung erfuhr, während sie sich diesen Herausforderungen stellten.

Aus klinischer Sicht wurden Ansätze wie die kognitiv-verhaltenstherapeutische-Paartherapie (CBCT, Baucom, Fischer, Corrie, Worrell & Boeding, 2020; Engl & Thurmaier, 2020; Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 2019) und die integrative verhaltenstherapeutische Paartherapie (IBCT, Christensen, Doss & Jacobson, 2020) entwickelt, um innerhalb eines weiten behavioralen Rahmens eine breite Palette von bedeutsamen Problemen zu behandeln. Wahrscheinlich können Kliniker solche Ansätze anpassen und dabei den Focus auf pandemiespezifische Probleme legen. Darüber hinaus scheint COVID-19 in einigen Fällen langfristige medizinische Auswirkungen zu haben, und die kognitive Verhaltens-Paartherapie und andere Ansätze wurden angepasst, um sowohl medizinische als auch individuelle psychologische Schwierigkeiten im Paarkontext anzugehen (Baucom et al., 2020). Deshalb haben wir viel zu bieten, da sich sowohl während als auch im Nachlassen der Pandemie viele Paare melden, um wichtige Beziehungs- und damit verbundene individuelle Problemthemen im Zusammenhang mit dem Virus anzusprechen.

Literatur

Baucom, D. H., Fischer, M. S., Corrie, S., Worrell, M., & Boeding, S. E. (2020). *Treating relationship distress and psychopathology in couples: A cognitive-behavioural approach*. Abingdon, England: Routledge.

Christensen, A., Doss, B.D., & Jacobson, N.S. (2020). *Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change*. New York: Norton

Engl, J. & Thurmaier, F. (2020). *Kommunikationstherapie. Ein paartherapeutischer Ansatz*. Standards der Psychotherapie, Band 7. Göttingen: Hogrefe

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.

Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2019). *Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie*. 3. Auflage. Heidelberg: Springer

Weber, D. M., Wojda, A. K., Carrino, E., & Baucom, D.H. (2020). *Love in the time of COVID-19: An examination of relationship and individual functioning among committed couples in the United States while under shelter-in-place orders*. Manuskript in Vorbereitung, University of North Carolina, Chapel Hill.

Whisman, M. A. (2019). Psychopathology and couple and family functioning. In B. H. Frieze (Ed.), *APA handbook of contemporary family psychology: Applications and broad impact of family psychology* (Vol. 2, pp. 3-20). Washington, D.C.: American Psychological Association.

ⁱ Wir danken Relationships Australia Queensland für die Bereitstellung der nationalen Daten der Australien Family Relationships Advice