

# Paare im Krisenmodus

**E** [echo-online.de/lokales/darmstadt-dieburg/kreis-darmstadt-dieburg/paare-im-krisenmodus\\_25753828](https://echo-online.de/lokales/darmstadt-dieburg/kreis-darmstadt-dieburg/paare-im-krisenmodus_25753828)

7. Oktober 2022

**plus**

Freitag, 07.10.2022 - 03:00

4 min

In einer Zeit, in der Corona, Inflation und Krieg immer mehr Unsicherheiten weckt, suchen mehr Menschen Hilfe bei Corinna Perleberg, die Paarberatung in Groß-Umstadt anbietet.



In ihrem neuen Coaching-Raum unweit des Groß-Umstädter Marktplatzes bietet die Sozialpädagogin Corinna Perleberg Beratungen für Singles und Paare an. (Foto: Melanie Pratsch)

GROSS-UMSTADT - Corona, Krieg in Europa, explodierende Energiepreise – es sind nur ein paar Schlagworte, die im Rückblick deutlich machen: Seit Frühjahr 2020 ist die Welt gefühlt aus den Fugen geraten. Und während tagtäglich solche Nachrichten aus aller Welt ins heimische Wohnzimmer gesendet werden, befinden sich viele Paare sprichwörtlich im Krisenmodus. Das bestätigt Corinna Perleberg, die in ihrer Agentur „Zweisam“ nicht nur Veranstaltungen für Singles, sondern auch Systemische Paarberatung anbietet – und derzeit als Coach und Ansprechpartnerin gefragter ist denn je.

Frau Perleberg, spüren Sie in Ihrer Beratung, dass Paare immer größerem Konfliktpotenzial ausgesetzt sind?

Auf jeden Fall, auch jetzt zeigen sich in der Beratung noch die Auswirkungen der Corona-Pandemie. Während des Lockdowns konnten sich Paare oft keine Hilfe holen, sind aber dann vermehrt im vergangenen Sommer in die Beratung gekommen, weil sie bemerkt haben: Wir müssen das jetzt angehen.

Was waren die größten Konfliktthemen, die sich während der Corona-Zeit aufgetan haben?

Herausfordernd ist häufig das Modell der Kleinfamilie, die keine Unterstützung durch Großeltern hat. Auf dieses Modell wurden Familien in der Pandemie und während der Lockdowns extrem zurückgeworfen. Eltern, deren Alltag normalerweise auf Kita oder Großeltern baut, standen plötzlich ohne Betreuung da – und waren vor die Frage gestellt: Wie können wir länger als ein Wochenende funktionieren? Da mussten teils Rollenbilder neu definiert werden. Schließlich waren beide Elternteile mit der Familienarbeit konfrontiert, der Alltag musste gemeinsam organisiert werden.

## ZUR PERSON

Sozialpädagogin Corinna Perleberg bringt seit 2010 mit ihrer Single-Eventagentur alleinstehende Menschen zusammen. Unter dem Titel „Zweisam“ bietet sie Veranstaltungen für Singles verschiedener Altersgruppen in Cafés, die direkter und persönlicher sind als Online-Dating. Außerdem bietet sie Coaching und Systemische Beratung für Menschen in der Krise an – seit September im neuen Coaching-Raum, Pfälzer Gasse 1, in Groß-Umstadt. Die 36-Jährige ist verlobt, Mutter einer neunjährigen Tochter und lebt in Groß-Umstadt. (mpt)

Das gemeinsame Homeoffice war sicher auch nicht förderlich?

Das stimmt, denn es braucht in einer Beziehung auch mal Abstand, um scharf zu sehen. Und wenn man sich die ganze Zeit so nahe ist, leidet oft nicht die Anziehung, sondern auch der Respekt. Viele Paare diskutierten dann darüber, welche Arbeit die Wichtigere ist – die bekommt den besseren Platz im Homeoffice. Dazu kommt: Oft denkt nur eine Person parallel noch an Haushalt und Kinder, die andere nicht. Wenn das Fundament einer Partnerschaft stabil ist, ist das okay. Aber wenn das Fundament sowieso schon etwas wackelig war – wie wenn man Puderzucker auf einen verbrannten Kuchen gestreut hat – dann war diese Beziehung in der Pandemiezeit wirklich gefährdet.

Gab es weitere Konfliktpotenziale?

Wenn die Haltung zur Pandemie eine ganz unterschiedliche war. Wenn eine Person starke Ängste hatte und sich Corona für sie sehr bedrohlich angefühlt hat. Während die andere Person entspannt war, vielleicht sogar ausgegangen ist, während die andere zuhause saß und Angst hatte, infiziert zu werden. Das hat Paare gespalten. Und auch das Thema Impfen war bei vielen ein zentraler Streitpunkt.

Gibt es nicht auch diejenigen, die dem Lockdown sogar etwas Positives abgewinnen konnten?

Manche Mütter haben es sogar sehr genossen, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. In aller Ruhe mit den Kindern in den Tag zu starten. Das hatte auch etwas Nährendes, das heißt, grundlegende Bedürfnisse wurden genährt. Es gibt sicher auch Paare, die von der Situation profitiert haben.

Seit diesem Frühjahr ist zu Corona noch der Ukraine-Krieg mit seinen Folgen wie gestiegenen Preisen und Energiekosten hinzugekommen.

Das macht natürlich auch etwas mit einer Beziehung. Jetzt werden Versorger-Ängste geweckt. Ich denke da an Paare, die beispielsweise gerade ein Haus bauen. Bei denen der Hausbau fast doppelt so teuer wird wie geplant – das weckt existenzielle Sorgen. Eine große Herausforderung besteht für Paare ohnehin darin, gemeinsam Schulden aufzunehmen in einer Zeit, in der es in der Beziehung wegen der Pandemie sowieso schon kriselt. Da spielt auch der unterschiedliche Umgang mit Risiko eine Rolle.

Das Thema Sparen ist ja derzeit in aller Munde – sicher ein Thema, über das man streiten kann?

Natürlich – und zwar in vielerlei Hinsicht. Der allgemeine Umgang mit Geld wird geprüft, Finanzierungsmodelle werden kritisch hinterfragt. Auch wer Gas sparen will, muss mitunter frieren – das wird herausfordernd.

Was raten Sie Paaren, bei denen die aktuelle Situation zu Krisenstimmung führt?

Ziel sollte es immer sein, Verständnis für die Perspektive des Partners zu entwickeln. Man muss sich auch einmal in die Situation des anderen hineinversetzen, um zu verstehen, was den Partner bzw. die Partnerin bewegt. Es braucht Empathie und Verständnis füreinander – das ist ganz wichtig. Zudem warten die meisten Paare zu lange, bis sie sich Hilfe suchen. Dies liegt daran, dass eigene Schwächen oder die Schwachpunkte einer Beziehung immer noch mit Scham besetzt sind und ungern nach außen kommuniziert werden.

Das Interview führte Melanie Pratsch.