

Gesunde Beziehungen in Krisenzeiten



Beziehungstipps für schwierige Zeiten.

Wir leben in einer herausfordernden Zeit, die Stress, Angst, Frustration und Langeweile auslösen kann. Derartige Emotionen können zu Konflikten in ihren Beziehungen führen. Einigen Berichten zufolge hat die Zahl der Ehescheidung nach Auferlegung der Ausgangssperre zugenommen. Doch vielen Menschen gelingt es, auch während der Krise eine gesunde Beziehung aufrechtzuerhalten.

Wie machen sie das? Hier einige Tipps, die Ihnen helfen können:

- **Mitgefühl.** Wirkt Ihr Partner heute gereizt oder sonst irgendwie mürrisch? Versuchen Sie, seinen Standpunkt zu verstehen. Wenn Ihr Partner reizbarer oder emotionaler als sonst erscheint, ist dies möglicherweise eine Reaktion auf die belastende Situation. Zeigen Sie Mitgefühl und versuchen Sie, seinen bzw. ihren Standpunkt zu verstehen.
- **Selbstwahrnehmung.** Achten Sie auf sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse. Wenn Sie sich gestresst fühlen oder sich nicht um sich selbst kümmern, indem Sie sich gesund ernähren, körperlich bewegen und ausreichend schlafen, kann dies Ihre emotionale Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Ihr eigenes Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht ist, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie unbedeutende Kommentare aus dem Zusammenhang reißen. Wenn Sie sich Ihre emotionale Gesundheit bewahren, können Sie sogar Auseinandersetzungen mit Humor entschärfen. Lachen kann definitiv Stress abbauen.
- **Setzen Sie sich Zeiten, die Sie nicht miteinander verbringen.** Wenn es Ihnen wie den meisten Paaren geht, genießt jeder von Ihnen unterschiedliche Aktivitäten. Setzen Sie sich Zeiten, die Sie nicht miteinander verbringen, um Ihren eigenen Interessen nachzugehen. Dies kann beim Stressabbau helfen. Wenn Ihr Partner beispielsweise gerne joggen geht, können Sie diese Zeit nutzen, um zu lesen, Yoga zu machen oder anderen Hobbys nachzugehen. Bitten Sie ggf. um Freiraum. Wenn Ihr Partner Freiraum zu benötigen scheint, gewähren Sie ihm diesen.
- **Probieren Sie etwas Neues aus.** Die American Psychological Association empfiehlt, auf neue und unterhaltsame Weise mit Ihrem Partner in Verbindung zu bleiben, um eine gesunde Partnerschaft aufrechtzuerhalten. Das ist auch während der COVID-19-Krise nicht anders. Hier sind einige Dinge, die Sie trotz der Pandemie zusammen tun können:
 - Gestalten Sie ein Rendezvous mit einem selbst gekochten Abendessen oder nehmen Sie den Lieferservice Ihres Lieblingsrestaurants in Anspruch, machen Sie einen Spaziergang und schauen Sie sich auf der Couch einen Film an.
 - Lassen Sie schöne Erinnerungen noch einmal Revue passieren. Dabei können Sie alte Bilder durchsehen und organisieren und gemeinsam Sammelalben erstellen.
 - Veranstalten Sie eine Video-Party. Laden Sie Familienmitglieder und Freunde zu einem Videoanruf ein. Spielen Sie Spiele, wie z. B. Scharade, singen Sie Online-Karaoke oder veranstalten Sie eine Gruppen-Talentshow.

- **Leisten Sie Unterstützung.** Denken Sie daran, schon die kleinste Freundlichkeit kann viel bewirken. Schon die Erledigung kleiner Hausarbeiten kann eine große Wirkung haben.
 - Beim Einkauf von Lebensmitteln denken Sie an den Lieblingsnack Ihres Partners.
 - Stehen Sie etwas früher auf, um den Kaffee zuzubereiten.

Wenn bei einem Konflikt die Grenze überschritten wird

Denken Sie daran, Sie sind nicht für das Verhalten Ihres Partners verantwortlich. Die Anwendung von Gewalt oder Drohungen sind niemals akzeptabel. Wenn durch den Stress Ihres Partners eine Grenze überschritten wird, bitten Sie um Hilfe. Informieren Sie Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn darüber. Suchen Sie nach Unterstützung bei einer Hotline oder, sofern sicher, bei einem Onlinedienst für Überlebende von Gewalt. Informieren Sie sich, ob lokale Dienste (z. B. Frauenhäuser, Beratungsstellen) geöffnet haben und nehmen Sie Kontakt zu diesen auf (soweit verfügbar). Wenn Sie aufgrund von Gewalt sofortige Hilfe oder ärztliche Nothilfe benötigen, rufen Sie die Polizei oder den Rettungsdienst an.

Quellen

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Verfasser: © Amplified Life

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 202892 052020 OHC