

„MOVING FORWARD
TOGETHER“ PODCAST:

Vorgehen bei Beziehungsproblemen während der COVID-19-Krise



DR. DYLAN ROSS



DR. JOHN GOTTMAN
UND DR. JULIE GOTTMAN

In der vierten Episode des Optum-Podcasts „Moving Forward Together“ spricht Dr. Dylan Ross mit Dr. Julie Gottman und Dr. John Gottman, die beide Forscher, klinische Psychologen und Mitbegründer des Gottman Institute sind. Sie diskutieren über mögliche Beziehungsprobleme während der COVID-19-Krise.

Da die Menschen mehr Zeit zu Hause mit der Familie verbringen—oftmals unter engen Platzverhältnissen—können sie sich zunehmend deprimiert oder gereizt fühlen. Gleichzeitig können sie sich einsam fühlen, weil sie ihre Freunde oder, wenn sie im Homeoffice arbeiten oder entlassen wurden, ihre Kollegen vermissen.

Dr. Julie und Dr. John verfügen über vier Jahrzehnte Erfahrung in der Paar- und Familientherapie und haben einige Vorschläge, wie unsere Beziehungen diese schwierige Zeiten unbeschadet überstehen können.

- **Seien Sie sich der Situation bewusst und haben Sie Geduld.** Derzeit verbringen viele von uns viel mehr Zeit mit der Familie als üblich— in manchen Fällen sogar rund um die Uhr. Keine Zeit für sich selbst zu haben, kann Stress verursachen und kleine Meinungsverschiedenheiten können schnell eskalieren. Versuchen Sie zu verstehen, wie sich COVID-19 auf Ihre Mitmenschen auswirkt und haben Sie Geduld, wenn diese gereizt sind. Denken Sie auch an zusätzliche Stressfaktoren, die die Stimmung der Ihnen nahestehenden Personen beeinflussen können, wie z. B. finanzielle Sorgen.

- **Schätzen Sie das Gute in Ihrem Leben.** Laut Dr. Julie und Dr. John üben Paare mit Beziehungsproblemen zunehmend Kritik am Partner und konzentrieren sich auf das Negative. Stattdessen sollten sie sich darauf konzentrieren, was der Partner richtig macht. Schaffen Sie eine Kultur der Wertschätzung und des Respekts, indem Sie positive Aspekte hervorheben und sich bedanken. Vergessen Sie auch nicht, Ihre Zuneigung zu zeigen, wie z. B. durch Händchenhalten oder Kuschneln. Diese Gesten sind während dieser stressvollen Zeit wichtiger denn je.
- **Nehmen Sie sich Zeit für ernste Gespräche.** Während sich das Führen wichtiger, privater Gespräche als schwierig erweisen kann, wenn Sie Ihre Kinder ständig um sich haben, so sind sie dennoch wichtig. Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre Probleme zu reden. Achten Sie zu Beginn des Gesprächs darauf, dass sich Ihr Partner offen und nicht angegriffen fühlt. „Sätze, die mit „Ich habe das Gefühl“ beginnen, sind eine gute Möglichkeit, um ein schwieriges Thema anzusprechen. Bitten Sie Ihren Partner zuzuhören und das Gesagte zu bestätigen. Tun Sie anschließend dasselbe. Wenn Sie Ihre Standpunkte wirklich verstehen, können Sie leichter Kompromisse schließen.
- **Suchen Sie nach Unterstützung.** Obwohl Online-Arzttermine und Therapiesitzungen schon seit Jahren angeboten werden, nimmt deren Beliebtheit angesichts der COVID-19-Krise rasant zu. Wenn Sie in dieser Zeit Unterstützung benötigen, ob als Einzelperson oder als Paar, nutzen Sie eine der vielen zur Verfügung stehenden Ressourcen, um sich mit einem Therapeuten in Verbindung zu setzen.

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 behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

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 203791-072020