



## **Paartherapeut spricht über den Covid-19-Lockdown: 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 [Stephan Haselberger](#) 27.03.2020, 08:59 Uhr

***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?***

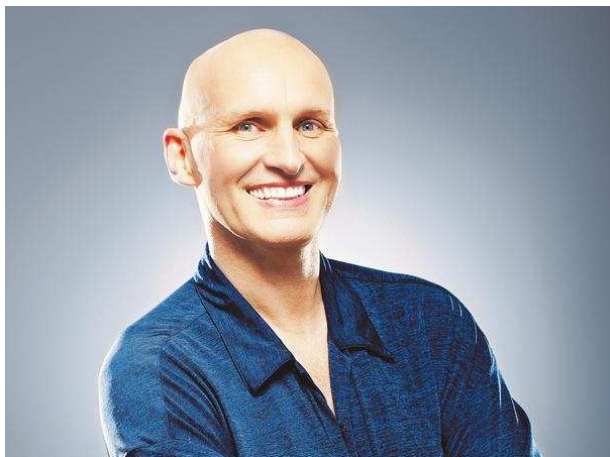
Nein, eher schöne Sachen, das, was man mit „Quality Time“ bezeichnet: Dass Leute sich Zeit nehmen, miteinander etwas Schönes zu erleben, endlich einmal den Alltag anders zu gestalten. Und zwar mit Dingen, die die Seele und dadurch auch wieder die Beziehung bereichern.

### ***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 unterschwellige 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.

***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.