

Wie Liebe in Zeiten von Corona geht

Was Paare füreinander tun können, wie sie den Stress bewältigen und sich gut belohnen können.

JOSEF BRUCKMOSER

Die Wiener Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel haben jüngst das erste Wochenend-Webinar mit Paaren gemacht, die in der Coronakrise Unterstützung für ihre Beziehung gesucht haben. Die SN fragten, was Paare tun können, um nicht genervt, sondern gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen.

SN: In Ihrem neuen Buch sagen Sie, es braucht manchmal auch ein Wachrütteln für Paare, zum Beispiel durch eine Coronakrise. Was ist das Gute an Corona für Paare?

Sabine und Roland Bösel: Viele Paare haben jetzt tatsächlich mehr Zeit miteinander und merken, dass sie in der sogenannten Normalität, in die wir uns vielfach zurückräumen, zu viel konsumiert haben und zu viel unterwegs waren. Sie entdecken jetzt, wie schön es sein kann, etwa miteinander die Natur zu genießen.

Allerdings muss man auch jene Paare sehen, die Schulkinder haben. Da ist jetzt im zweiten Lockdown der Stresspegel sehr hoch. Sie haben keine zusätzliche Zeit für sich, sondern weniger.

SN: Wie können Eltern von Schulkindern diesen Stress in Grenzen halten?

Ein Paar hat erzählt, dass es in der Familie ständig Streit darüber gab, wer zum Beispiel im WLAN sein darf. Sie haben sich einen Flipchart gekauft. Da wird jeden Tag eine Morgenbesprechung gemacht wie in einer Firma. Die Frau sagt: Wir haben jetzt das Un-

ternehmen Familie eröffnet, damit es eine Struktur gibt.

Das Natürliche ist, dass die Kinder mit den anderen in die Schule gehen oder spielen können. Jetzt hocken sie alle in der Kleinfamilie beisammen.

SN: Dafür braucht es eine Struktur, wie sie sonst durch die Schule vorgegeben ist?

Als unsere Kinder klein waren, haben wir eine USA-Reise gemacht und wir haben ihnen gesagt: „Wir wollen nicht, dass ihr hinten am Rücksitz raunzt. Wir haben immer genug Getränke und Snacks dabei. Wenn ihr Hun-

„Corona schweiß Paare auch zusammen.“

Sabine und Roland Bösel

ger habt, dann sagt es rechtzeitig, aber raunzt uns nicht die Ohren voll.“ Die Kinder haben kein einziges Mal geraunzt. Genauso kann man jetzt sagen: Leute, es ist eine anstrengende Zeit, es gibt Geschirrspüler einräumen, Tisch decken, staubsaugen und anderes mehr zu tun.

Wir wissen aus Studien, dass Kinder darunter nicht leiden. Sie leiden, wenn es für Vater und Mutter so stressig wird, dass diese ständig streiten. Das ist das wirklich Schlimme, weil die Kinder jetzt mehr zu Hause sind und viel mehr beobachten können: Sind unsere Eltern ein Paar oder nur mehr zwei Menschen, die nebeneinanderher leben?



BILD: SHUTTERSTOCK/DEAGREZ

SN: Zu all dem Coronastress kommt dann auch bald noch Weihnachten dazu, das schon unter normalen Umständen oft kein großartiges „Fest der Liebe“ ist.

Durch Stress entsteht aber auch viel Neues. Der ehemalige Bundeskanzler Bruno Kreisky hat gesagt, man muss den Unternehmern nur etwas wegnehmen, die sind so kreativ, dass ihnen sicher etwas Neues einfällt.

So ähnlich beweist sich jetzt in Corona unsere Resilienz, unsere Widerstandskraft. Das Tolle ist, dass der Partner, die Partnerin einander gegenseitig aus ihren Ängsten heraushelfen können. Die Physik sagt: Wenn man Eisen trennt und wieder zusammenschweißt, ist die Härte an dieser Stelle viel größer. Auf Paare übertragen: Corona schweiß auch zusammen. Es ist jetzt eine gute Zeit, wieder einmal aufzuschreiben, was macht mir Angst, was sind meine Ressourcen, und da-

rüber wieder einmal ins Gespräch zu kommen.

SN: In Krisenzeiten brechen auch die dunklen Seiten jedes Einzelnen hervor. Wie kann man das abfedern?

Eine Frau und ein Mann, die völlig in ihren Berufen aufgegangen waren, kamen in die Therapie. Im Lockdown mussten sie ständig beisammenleben, da sind die dunklen Seiten extrem herausgekommen. Die Chance dabei ist, dass ein Paar sich sagt, so geht es nicht mehr, wir holen uns Hilfe in einer Therapie. Es ist Krisenzeit, wir müssen uns nicht schämen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wir geben unseren Paaren die Dankbarkeitsübung mit: jeden Tag, zumindest erst einmal zwei, drei Wochen lang, dem anderen zu sagen, wofür ich mir selbst dankbar bin, wofür ich ihm oder ihr dankbar bin und wofür ich dem großen Ganzen dankbar bin, dem Universum, dem Schicksal,

Gott. Dadurch verändert sich der Fokus hin zum Guten im Leben.

SN: Vieles ist jetzt nicht möglich. Was tun stattdessen?

Wir sagen den Paaren, überlegt einmal, wie ihr euch belohnen könnt. Ihr seid gern zusammen essen gegangen. Was gibt es stattdessen? Ein gutes Beispiel ist ein Paar, das alle CDs und DVDs sortiert hat und erzählte: Die Hälfte haben wir entsorgt, die anderen neu geordnet und drei DVDs haben wir gefunden, mit denen wir uns drei schöne Abende gemacht haben. Da haben uns sogar die Kinder in Ruhe gelassen.

Sabine und Roland Bösel:

„Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen“, TB, 320 S., 22 Euro, Orac 2020. Ein hilfreiches Buch für Paare zur genau richtigen Zeit.



BILD: SN/ORAC

Butter oder Margarine?

Bei den Streichfetten gibt es keinen klaren Sieger – aber klare Vorteile.

WIEN, SALZBURG. Gerade in der Vorweihnachtszeit fragen sich vermutlich etliche Keksbäckerinnen und -bäcker: Zu Butter oder Margarine greifen? Das Magazin „Konsument“ hat 36 Produkte unter die Lupe genommen und dabei eigentlich keine eindeutige Antwort gefunden. Margarine hat zwar meist einen deutlich niedrigeren Gehalt an gesättigten Fettsäuren, allerdings enthalten fast alle Produkte das vor allem ökologisch nicht unbedenkliche Palmöl.

In viele Margarinen sei Palmöl enthalten, nicht zuletzt deshalb, weil es schnell und billig hergestellt werden könne und sich leicht verarbeiten lasse. Palmöl habe aber markante Nachteile: „So sind Margarinen, die Palmöl enthalten, stärker mit 3-MCPD

und Glycidyl-Fettsäureester belastet. 3-MCPD gilt als möglicherweise krebserregend für den Menschen. Glycidyl-Fettsäureester werden im Körper aufgespalten, dabei wird Glycidol freigesetzt. Diese Substanz gilt ebenfalls als krebserregend und zudem als erbgutschädigend. Die Aufnahme der genannten Verbindungen über Lebensmittel sollte daher so gering wie möglich gehalten werden“, hieß es in einer Pressemitteilung.

Problematisch erachten die Prüfer den Fettgehalt von Butter, der bei gut 80 Prozent liegt, während er bei den 36 Margarinen und Streichfetten 30 bis – ebenfalls – 80 Prozent beträgt. Der zu meist niedrigere Fettanteil sei daher einer der wesentlichen Vorteile von Margarine gegenüber Butter. Dazu komme, dass sich die Aufnahme von gesättigten

Fettsäuren, insbesondere von Transfettsäuren, nachteilig auf die Gesundheit auswirke, weil sie das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Das Magazin verweist aber auch auf die – neben den gesundheitlichen Folgen – sozialen und ökologischen Nachteile von Palmöl. Ohne nähere Angaben der Quelle stellt es aber fest, dass Margarine trotz Palmöl einen geringeren CO₂-Fußabdruck als Butter verursache.

Die Tipps des Fachmagazins: Gesättigte Fette sollten in der Nahrung so weit wie möglich reduziert werden. Und für die Weihnachtskekse gilt: Fettärmere Margarinen sind eher als Brotaufstrich geeignet. Fettreichere Margarinen können hingegen auch zum Kochen und Backen verwendet werden.

Feinstaub in Städten besonders schädlich

BERN. Ob Feinstaub gesundheitsschädlich ist, entscheidet auch dessen sogenanntes oxidatives Potenzial, wie Forscher des PSI und der Uni Bern berichten. Dieses Potenzial bestimmten vor allem sekundäre organische Aerosole, die hauptsächlich aus Holzfeuerungen stammen, sowie Metallemissionen aus Bremsen- und Reifenabrieb des Straßenverkehrs. Die Erhebung weist also darauf hin, dass Stadtmenschen nicht nur einer höheren Menge an Feinstaub ausgesetzt sind, sondern auch solchem mit höherem oxidativen Potenzial. Die kausale Verbindung zwischen erhöhtem oxidativen Potenzial und einer Gesundheitsgefährdung sei zwar noch immer nicht eindeutig nachgewiesen, die Ergebnisse wiesen jedoch darauf hin, schildert einer der beteiligten Forscher.

Ein Job, in dem man sich verwirklichen kann.

Stefanie (26)
Bachelor
Gesundheits- und Krankenpflege

Das ist stark

Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at

LAND SALZBURG

Bezahlte Anzeige