



Paul Zinnober

Frag-würdig?

Ich will ja nicht lästig fallen oder als Nörgler, Besserwisser oder Querulant gesehen werden. Aber im Zusammenhang mit dem auf die Menschheit gekommenen neuartigen Virus hätte ich doch ein paar Fragen, wenn's Recht ist. Zwar können wir vom Virus Covid-19 auch lernen, dass man sich manchmal verändern muss, um zu überleben, und das ist ja eine Spezialität von Viren, aber Wissen allein nützt ja nichts, man muss aus Erfahrungen auch etwas machen. Die Frage ist nur: Was macht wer wann, wie lange und wie effizient?

Unser Ländle ist nach stolz zur Schau getragenen niedrigen Infektionszahlen am Anfang zum kleinlauten Hotspot geworden. Aber eben: Wie geht man damit um? Da stellen sich doch einige Fragen, wie zum Beispiel:

Warum werden in der Vaduzer Testanlage an Corona erkrankte Hilfskräfte eingesetzt, wo sie trotz Maske in nahen Kontakt mit den ankommenden Testwilligen treten?

Warum darf man im geschlossenen Raum eines Saals oder Theaters sitzen, bei dem die hinter einem Sitzenden kaum eineinhalb Meter Distanz zu einem haben?

Warum muss man in einer grossen offenen Halle wie einer Recycling-Anlage eine Maske tragen, auf dem Spielplatz aber nicht?

Warum schloss man Restaurants, obwohl sie jenseits der offenen Grenze geöffnet waren und sich prompt etliche unserer Landsleute drüben trafen und, wie zu erwarten war, das Virus verbreiteten?



Wenn Verliebtheit emotionaler Kälte weicht

Bei der Arbeit an einer guten Beziehung geht es nicht darum, sich selbst zu verändern, sondern vielmehr ist es die Herausforderung, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln.

Partnerschaftskonflikte: Die meisten kennen sie und in den meisten Fällen sind sie emotional belastend. Auf Dauer können sie die Beziehung gefährden und dem Einzelnen schaden. **Lorin Oehri-Hoop**, Psychologin und Beraterin bei helpchat, erklärt die Dynamik von Partnerschaftskonflikten und wie man ihnen erfolgreich begegnen kann.

Gibt es allgemeine Voraussetzungen für eine gut funktionierende Partnerschaft?

Viele Faktoren tragen zu einer glücklichen Partnerschaft bei. Dazu gehören beispielsweise eine emotionale Verbundenheit, ähnliche Wertevorstellungen, der Wunsch nach einer dauerhaften Beziehung, eine hohe Verbindlichkeit und eine gut funktionierende Kommunikation. Auch ein konstruktiver Umgang mit Konflikten, geprägt von Verständnis und Respekt füreinander, kann die Partnerschaft stärken.

Wann werden die Konflikte jedoch zu einer Gefährdung für die Beziehung?

Manchmal schleichen sich Interaktionsmuster ein, die im ersten Moment vielleicht einen positiven Effekt erzeugen und deshalb beibehalten werden. Ein Beispiel wäre, wenn ein aggressiver Unterton das Einlenken des Partners zur Folge hat. Auf langfristige Sicht können diese Interaktionsmuster schädlich für die Beziehungsqualität sein. Dies kann zu einer hohen Belastung des Einzelnen führen und sogar psychische Störungen hervorrufen. Auch Kinder, die in Familien mit einer konflikthaften Elternbeziehung aufwachsen, können aufgrund der erlebten Instabilität vielfältige Probleme entwickeln.

Was macht es so schwierig, diese Konflikte zu durchbrechen?

Bei einem Partnerschaftskonflikt aktiviert eine Situation oder eine Verhaltensweise (beispielsweise eine nicht zugeschraubte Zahnpastatube) Gedanken (etwa: «Sie nimmt mich nicht ernst») und

Gefühle (Ärger) beim Partner. Er reagiert mit einem Verhalten (möglicherweise Vorwurf). Diese Reaktion löst wiederum Gedanken wie «ständig kritisiert er mich» und Gefühle wie Wut oder Schuld und folglich eine Gegenreaktion beim anderen aus (beispielsweise Rechtfertigung, Gegenanschuldigung oder Rückzug). Die dem sichtbaren Verhalten zugrundeliegenden Gefühle und Bedürfnisse bleiben bei diesem Prozess meist verborgen und somit unbefriedigt. Dies kann zu einer Bestätigung der anfänglich getroffenen Annahme, zum Beispiel nicht ernst genommen zu werden, führen. Die Interaktion wird deshalb oft von Missinterpretationen geleitet und Eskalationen können die Folgen sein.

Was passiert auf lange Sicht, wenn ein Paar sich immer wieder in diese konfliktvolle Interaktion verstrickt?

Durch das automatisierte Ablaufen solcher Verhaltensketten nimmt der positive Austausch des Paares allmählich ab, was eine unbefriedigende Partnerschaftsqualität zur Folge haben kann. Die gegenseitige Anziehung kann sich verringern, Trennungsgedanken können zunehmen und andere potenzielle Partner können an Attraktivität gewinnen. Je mehr unbefriedigende Situationen stattfinden, desto weniger Platz ist für Positives, bis das Negative irgendwann allgegenwärtig ist und jedes Verhalten des anderen als abstoßend empfunden wird – sogar Dinge, die man früher als angenehm wahrgenommen hat. Die Beziehungsgeschichte wird überdacht und es werden Schlüsse wie «Ich hätte es schon damals wissen müssen» gezogen.

Welche Möglichkeiten gibt es, um die Beziehungsqualität zu verbessern?

Die Arbeit an der Kommunikation des Paares kann zur Verbesserung der Partnerschaftsqualität beitragen, da insbesondere dieser Faktor gut veränderbar ist. Zu deren Bearbeitung ist die Bereitschaft beider Partner notwendig und es



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin bei www.helpchat.li.

Bild: pd

braucht die Einsicht beider, dass das Paar ein gemeinsames Problem hat. Schliesslich tragen beide Partner ihren Teil zur nicht gelingenden Interaktion bei. Ziel ist es, diese Prozesse aufzuschlüsseln und sich über die negativen Interaktionsmuster bewusst zu werden. Die Gefühle, die das Gegenüber mit seinem Verhalten auslöst, sollten ermittelt und mithilfe von Kommunikationsregeln verbalisiert werden. Dies schafft die Basis für eine gegenseitige Perspektivenübernahme.

Bei einer erfolgreichen Arbeit an der Beziehungsqualität geht es also nicht darum, die eigene Persönlichkeit zu ändern (oder sich dem anderen anzupassen), sondern um das Entwickeln von Verständnis füreinander. Missverständlich getroffene Annahmen können folglich korrigiert werden, was positive Beziehungserfahrungen und das Vertrauen stärken kann. Dabei spielt das Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen eine zentrale Rolle. Des Weiteren können beziehungsfördernde Massnahmen

wie der Aufbau von gemeinsamen Freizeitaktivitäten den positiven Austausch fördern. Auch sich bewusst regelmässig mitzuteilen, was man in den letzten Tagen aneinander geschätzt hat, kann die gegenseitige Verbundenheit steigern.

Leidet man unter der eigenen Beziehungsqualität und stösst man mit den eigenen Veränderungsversuchen an seine Grenzen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wünscht man sich einfach einen Rat oder vielleicht eine erste Einschätzung der Problematik, lohnt es sich, bei helpchat.li anzuklopfen. Hier wird umgehend, kostenlos und wenn gewünscht anonym Hilfe von Fachpersonen angeboten. (pd)



NOTFALLDIENST

Notrufnummern

Polizei: 117
Feuerwehr: 118
Sanitätsnotruf: 144
Europäischer Notruf: 112

Ärztlicher Notfall

Tel. 230 30 30

Zahnärztlicher Notfall

Samstag, 5. Dezember, 10 bis 12 Uhr
Dr. med. dent.

Helmuth Vogt
Dorfstrasse 7b, Triesen
Tel. +423 392 24 24

Sonntag, 6. Dezember, 10 bis 12 Uhr
Dr. med. dent.

Helmuth Vogt
Dorfstrasse 7b, Triesen
Tel. +423 392 24 24

Dienstag, 8. Dezember, 10 bis 12 Uhr
Dr. med. dent.

Gebhard Meier
Eichenstrasse 63, Eschen
Tel. +423 373 73 90

Apothekendienst

Schlossapotheke Vaduz
Tel. 233 25 30

An Sonn- und Feiertagen
10 bis 11.30 Uhr

Engel Apotheke Balzers
Tel. 232 92 32

An Sonn- und Feiertagen
9 bis 13 Uhr

Bestattungsdienst

Kintra Triesen

Tel. 392 37 33

Marxer Anstalt, Bendern
Tel. 373 12 82

Pannendienst TCS

Tel. 140

Stromversorgung

LKW

Tel. 236 01 11

Störungsdienst Kabelfernsehen

Telecom Liechtenstein AG
Tel. 217 51 75

Telekommunikation

Telecom Liechtenstein AG
Tel. 217 51 75

Wasserversorgung Unterland

Tel. 373 25 25

Gasversorgung

Störungsdienst

Tel. 233 35 55

Schloss- und Schlüsseldienst

AFS-Schlüsseldienst (24 h)
Tel. 232 00 07

☆ Rauscht Ihr Radio? ☆

Wir setzen diesem Spuk ein Ende!

Lehner Akustik AG

+41 81 308 00 00



☆ Gutscheine ☆

☆ Das perfekte ☆

☆ Weihnachtsgeschenk ☆

