



**ENTSCHLEUNIGT.**  
Die Party-High-Heels  
müssen auf ihren  
nächsten Auftritt  
erst mal warten.  
Sehen wir die Krise  
doch als Chance, uns  
auf Wesentliches zu  
besinnen. Unsere  
Challenge: leise statt  
laut.

# HEIMKOMMEN UND ZEIT HABEN FÜR ...

... all das, was sich bisher nie so wirklich ausging. Der verordnete **CORONAVIRUS-RÜCKZUG IN DIE EIGENEN VIER WÄNDE** hat auch sein Gutes. Experten sagen uns, wie wir die nächsten Wochen für uns selbst, Familie, Beziehung und Freundschaften nutzen können. Wie schwer es fällt, die Stille auszuhalten, weiß Theresa Lachner: Sie berichtet von ihren Schweige-Retreats, die sie regelmäßig besucht. Plus: Wie tickt Krisen-Minister Rudi Anschober eigentlich privat? Wir haben mit engen Wegbegleitern gesprochen.

## ... FAMILIE

**Psychotherapeutin KATHARINA HENZ weiß, wie Mama, Papa und den Kindern zu Hause nicht die Decke auf den Kopf fällt.**

**HERAUSFORDERND.**

Auch wenn das Leben auf Social Distancing reduziert ist, die Familie rückt gerade jetzt noch enger zusammen. Damit es nicht zum Lagerkoller kommt, sollte man jedoch einiges beachten.



**M**an könnte ob der Corona-Krise natürlich jammern, klagen oder fluchen und sich intensiv wünschen, es wäre alles anders. Die Frage ist nur: Was bringt es? „Am besten wäre doch, zu sagen: Es ist, wie es ist, und nun schau ich, wie ich das Beste daraus machen kann“, rät Gesundheitspsychologe Norman Schmid. „Wenn ich die geänderten Umstände nicht als Zwang empfinde, sondern als Chance, ist alles leichter.“ Unsere Gedanken machen ja bekanntlich die Realität.

Und Möglichkeiten stecken in dem verordneten Rückzug in die eigenen vier Wände zur Genüge. Das Draußen, das unser aller Leben mit seinen vielen Einflüssen, dem Stress, der Zeitknappheit und dem Credo „schneller, höher, weiter“ weitgehend bestimmt, zählt momentan nicht mehr. „Wir sind aufs Wesentliche zurückgesetzt“, drückt es Schmid aus. Und das gibt uns die Gelegenheit, darüber nachzudenken, was für uns wirklich zählt: die Familie, die Beziehung, Freundschaften und vor allem auch der Weg zurück zu uns selbst.

**SICH BEWUSST MIT SICH SELBST UND SEINEN LIEBSTEN AUSEINANDERSETZEN.** Wann haben Sie sich zum Beispiel im Familienkreis zuletzt zusammengesetzt und gefragt: Wie geht es jedem? Was läuft für alle gut und was ist verbesserbar? Wann haben Sie Ihrem Partner bewusst gezeigt, dass er natürlich Ihre Aufmerksamkeit verdient? Wann mit einer Freundin lange und intensiv gequatscht? Halten Sie das Sexleben mit Ihrem Liebsten vielleicht schon für selbstverständlich, haben Sie die schwindende Lust in Kauf genommen? Haben Sie sich, so wie wir auch, jedes Wochenende erneut vorgenommen, endlich mal auszumisten und Ballast loszuwerden, und dann kam doch etwas dazwischen? Na bitte, jetzt gibt es für alle Probleme zumindest eines: genug Zeit um sie anzugehen.

Einer der größten Nutzen, den man aus dem unfreiwilligen Nahezu-Stillstand ziehen kann, ist aber sicher, >>

**Reine Nervensache.** In einer Familie täglich sozial und emotional miteinander klarzukommen, ist auch ohne Corona-Herausforderung nicht immer leicht. Doch es gibt Möglichkeiten, damit die ungewohnte Nähe nicht zur Krise wird, sondern im besten Fall eine Vertiefung der Beziehungen bringt. Damit der Alltag gut läuft, vereinbaren Sie unbedingt klare Tagesstrukturen. Wann sind Ruhe und Konzentration wichtig (z. B. Home Office), und wann darf es auch „laut“ sein? Jeder hat einen „Vogel-Joker“ pro Woche! Einmal auszucken oder danebenbenennen ist okay. Natürlich kann das nur ohne Gewalt funktionieren. Einigen Sie sich dabei unbedingt auf Stopp-Signale, um Eskalationen zu vermeiden! Wenn die Atmosphäre dann doch einmal am Dampfen ist, schieben Sie zehn Minuten „Monstertanz“ ein, in denen jeder sein inneres „Monster“ kurz Gassi führen darf. Schreien, Polsterwerfen oder Aufstampfen ist da erlaubt. Das hilft beim Stressabbau.

**Offenheit hilft in Krisen.** Sehr gut für den Zusammenhalt in der familiären Struktur sind auch 30-minütige Konferenzen. Perfekt ist, wenn man sie ein Mal in der Woche abhält. Dazu können Sie nach dem Ampelsystem Kärtchen in den Farben Rot, Gelb, Grün zur Hilfe nehmen. Das macht die Auseinandersetzung noch

plastischer. Die Moderation darf ruhig rotieren. Kindern ab etwa zehn Jahren gelingt das schon sehr gut. Folgende Leitfragen können dabei gestellt werden: Wie geht es jedem Familienmitglied gerade? Was läuft für alle gut? Was ist verbesserbar? Was muss sofort verändert werden? Welche Änderungsvorschläge gibt es? Welche Situation ist für jeden Einzelnen gerade rot, gelb oder grün? Am Ende der Konferenz gibt's noch einen Komplimente-Regen für alle guten Beiträge der vergangenen Tage. Noch eine Anregung: Stellen Sie eine Wunschbox auf den Esstisch. Alle dürfen dort ihre Wünsche für gemeinsame Zeitgestaltung deponieren.



**KATHARINA HENZ** ist Ehe- und Familienberaterin in Wien und arbeitet in der Jugendpsychiatrie. [systemische-psychotherapie.wien](http://systemische-psychotherapie.wien)

Jeden Tag wird ein Wunsch gezogen und umgesetzt. Da man sich nicht zu viel draußen aufhalten soll, ist es wichtig, die zahlreichen Indoor-Möglichkeiten zum Spielen und Basteln zu nutzen, um sich zu beschäftigen. Manche Wünsche können ja vielleicht auch auf später verschoben werden. In ein paar Wochen sieht alles wieder ganz anders aus. Und ja, kuscheln ist erlaubt. Innerhalb der Familie sogar sehr. Also ab auf die Couch, den Lieblingsfilm starten und mit Nähe das Zusammensein feiern.

# ... MICH

**Der Gesundheitspsychologe Dr. Norman Schmid rät, die Zeit der Isolation bestmöglich für Körper und Seele zu nützen. Es sei eine einmalige Möglichkeit.**

# ... BEZIEHUNG

**Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin und Coachin, hat Tipps für Partnerschaften im „Ausnahmestand“.**

**Überdosis G'fühl.** Paare, die oft beklagen, zu wenig Zeit miteinander zu haben, könnten zunächst in einen emotionalen Ausnahmestand geraten: Die Nähe des Partners kann sogar eine Überforderung darstellen, so wie man auch im Urlaub, an Wochenenden und Feiertagen häufiger aneinandergerät. Meist wegen Wichtigkeiten, an die man sich anschließend gar nicht mehr erinnert. Es ist schlichtweg „zu viel des Guten“, den Partner so viel um sich zu haben. Aber als Paartherapeutin gebe ich Entwarnung, wenn der Partner einfach nervt! Das darf er oder sie! Und man darf es auch so empfinden, ohne dass gleich der Haussegen schiefhängen oder die ganze Beziehung im Eimer sein muss! In dem Fall ist das Gespräch sehr wichtig, vor allem, wenn man das Gefühl hat, auf total ungewohnte Art und Weise vom Partner „gestalkt“, beobachtet, bewertet, in den alltäglichen Routinen eingeengt zu sein.

**Grenzen beachten.** Deshalb mein Rat: Nutzen Sie die neu gewonnene Nähe nicht, um den anderen zu kontrollieren oder zu bevormunden, sondern haben Sie Respekt vor den Selfcare-Momenten des Partners. Er/sie möchte vielleicht mal ungestört chillen, surfen, skypen, „Solitär“ spielen oder länger in der Badewanne liegen.

**Aufmerksamkeit.** Nützen Sie die Mehr-Zeit zu zweit besser, um wichtige Dinge, die im Stress und Zeitdruck immer mehr verloren gingen, bewusst neu zu beleben. Wie etwa Reden und Zuhören. Der Dialog aus Rede und Gegenrede ist in einer Partnerschaft essenziell. Versuchen Sie, dem anderen auch mal direkt, aber bitte nicht gezwungen und gekünstelt, in die Augen zu schauen – nur um zu zeigen: Ich schenke dir Aufmerksamkeit. Und lächeln Sie! So banal es sich anhört, das wünscht sich der Partner (insgeheim) mehr als alles andere. Sogar Radiomoderatoren sprechen mit einem Lächeln auf den Lippen das Wetter: Damit färbt man die Stimme positiv und wertschätzend. Berühren Sie einander liebevoll, auch wenn es nur kleine Gesten sind. Bedenken Sie: Paare, die sich in Krisenzeiten gegenseitig empoweren, anstatt zu resignieren, haben automatisch das Fundament der Beziehung gestärkt, und sie kann so an Stabilität und Tragkraft gewinnen.



**MONIKA WOGROLLY** ist Psychotherapeutin mit Praxis in Graz und Wien. Sie schrieb das Buch „Die Beziehungsformel“. [wogrollymonika.at](http://wogrollymonika.at)

**Kommen Sie rein!** Wir haben jetzt die Chance, in uns selbst hineinzuhorchen und zu erfahren: Was braucht mein Körper, was meine Psyche? Wie steht es um meine Gedanken und Gefühle? Was ist eigentlich mein natürlicher Rhythmus, wenn mich nichts Fremdes bestimmt? Sonst sind wir ja immer so sehr mit dem Draußen beschäftigt, dass der Zugang in unser Inneres schon sehr verstellt scheint. Wenn wir uns durch die fehlende Balance von Körper und Seele dann energie- und antriebslos fühlen, nicht so gut schlafen, Kopfschmerzen und Darmprobleme haben, brauchen wir uns nicht zu wundern.

**Mag ich mich eigentlich?** Aber wenn wir uns jetzt in unsere vier Wände zurückziehen, muss das allgegenwärtige Credo „schneller, höher, weiter“ vor der Tür bleiben. Ohne äußere Ablenkungen und Ausflüchte reduziert sich alles auf das Wesentliche, und wir stehen plötzlich vor den Fragen: Was zählt wirklich im Leben? Wie viel Zeugs brauche ich tatsächlich? Und: Fühle ich mich mit mir eigentlich wohl? Mag ich mich überhaupt?

**Was relaxt mich?** Um in Kontakt mit sich selbst zu kommen, sind Entspannungsübungen eine sehr gute Hilfe. Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, eine Gedankenreise, progressive Muskelentspannung ... Es ist nicht jede Methode für jeden gleich geeignet. Um herauszufinden, welche Übungen für wen optimal sind, biete ich eine Entscheidungshilfe an. In meinem Buch (siehe u. links) gibt es einen entsprechenden Test.



**NORMAN SCHMID** arbeitet als Psychologe in St. Pölten. In seinem Buch „Mein Weg in die Entspannung“ zeigt er, wie man sein Inneres erreicht. [schmid-schmid.at](http://schmid-schmid.at)

**Besser im Jetzt leben.** Wissen Sie, wer den Satz „Der schönste Besitz von allen ist die Muße“ prägte? Es war Sokrates, der weise griechische Philosoph. Jetzt haben wir die Möglichkeit, zu testen, ob er recht hatte. Zur Ruhe kommen, uns der Muße hingeben, ganz ohne schlechtes Gewissen. Einen unverplanten Tag aushalten. Das sind für die meisten von uns ziemlich ungewohnte Dinge. Aber wollten wir nicht ohnehin schon lange etwas leiser treten und schaffen es nie?

Jetzt ist die Chance da. Sehen wir die Corona-Isolation nicht als Zwang, sondern als gute Gelegenheit, etwas Neues zu erfahren. Im Jetzt zu leben. Stärken wir unsere Zuversicht: Es wird alles gut. Wir wissen ja, die Krise geht

vorbei. Aber wir werden danach wahrscheinlich nicht mehr ganz dieselben sein. Werden wir doch, hoffentlich, zumindest ein wenig erkannt haben, worauf es im Leben wirklich ankommt.

# ... BALLAST ABWERFEN

**Ordnungskoach KATRIN MISERÉ ist Expertin, wenn es darum geht, sich von überflüssigen Dingen zu befreien. Man muss sich nur selbst überlisten können.**

**Alles aufs Bett.** Weil wir ja nicht wissen, wie schnell wir wieder den normalen Alltag aufnehmen können, sollten die Aufräumeinheiten nur so groß sein, dass man sie an einem Tag bewältigen kann. Sonst hat man das Unterste nach oben gekehrt und muss das Projekt abbrechen.

Deshalb würde ich jeden Tag nur einen Bereich beginnen.

Überlegen Sie sich den kleinsten ersten Schritt. Der sollte völlig mechanisch sein. Etwa alle Pullis, Bücher oder Schmuckstücke aufs Bett legen. Dann fixieren Sie einen genauen Zeitpunkt und machen zumindest diesen ersten Schritt genau zu diesem, ohne zu überlegen. Warum? Selbstüberlistung. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie alle Pullover oder Bücher aufs Bett schmeißen und alles so liegen lassen.

**Das Geld ist weg.** Wenn es dann ans Ausmisten geht: Fehlkäufe pragmatisch sehen, den Fehler jetzt einfach korrigieren. Das Geld ist eh schon weg, nicht jetzt auch noch Platz und Energie verschwenden. Bei manchen Dingen fällt es einem aber auch so besonders schwer, sich zu verabschieden. Bücher zum Beispiel. Hier empfehle ich: Jedes Buch in die Hand nehmen und überlegen: Worum ging's da? Wenn selbst die Inhaltsangabe keine Erinnerung bringt, war der Stoff vielleicht amüsant, aber das Buch hat wohl keinen bleibenden Eindruck hinterlassen. Dann darf es ruhig gehen.

**So viele Zetteln:** Viel Stress macht der Papierkram. Da gibt's nur eines: Papiere in der ganzen Wohnung zusammensammeln und nach folgenden Gesichtspunkten sortieren: Muss ich damit noch etwas tun? Dann auf den To-do-Stapel (Anrufe, Termine vereinbaren, Infos einholen). Gehört es in mein langfristiges Archiv? Dann auf den Ablagestapel. In den Archivordner soll nur, was man braucht, um das Leben z. B. nach einem Wohnungsbrand wieder organisieren zu können: Dokumente wie Heirats-, Geburtsurkunden, Meldezettel, Versicherungen, Anlagewerte, Bankunterlagen (keine Kontoauszüge), wichtige KFZ-Papiere, Zeugnisse, Verträge (Handy, Strom, Gas, Internet). Reines Info- und Werbematerial kann ins Altpapier. Von Material zu Ausflügen, Restaurants, Ausstellungen lieber je Kategorie nur fünf Stück aufheben. Den Ablagestapel dann in Ordner sortieren. Dabei ruhig in einem mehrere Kategorien anlegen und mit Blättern trennen. Die Kategorien lieber grob einteilen. Sie werden sich zusehends erleichtert fühlen.



**KATRIN MISERÉ** ist als Ordnungsberaterin in Wien und Umgebung tätig, man kann sie auch mieten. Sie unterstützt beim Loslassen. [ordnungsservice.com](http://ordnungsservice.com)

# ... FREUNDSCHAFT

**Kommunikationstrainerin CHRISTINE PFEIFFERMANN erklärt, wie man gerade jetzt Bekanntschaften vertiefen oder sogar neue Freunde finden kann.**

**Online-Detox hat Pause.** Jetzt ist leider erst mal Schluss mit Treffen in großen, aber auch kleinen Freundesrunden. Der persönliche Kontakt ist eine Weile nicht mehr möglich, außer man wohnt Balkon an Balkon und kann sich so unterhalten. Vereinsamen muss deshalb keiner. Entweder man greift zum Handy und lässt es glühen oder man gewährt der verheulenden Oberflächlichkeit der Chatkultur eine Pause und nutzt Social-Media-Kanäle für tiefer gehenderen sozialen Austausch. Skypen, WhatsAppen oder Facetime, mit oder ohne Kamera – vieles ist möglich. Dabei können sich auch mehrere Personen zusammenschließen. WhatsApp-Gruppen innerhalb der Familie, mit Kollegen, Freunden werden entstehen. Bestenfalls vereinbart man fixe Zeiten, wann man sich online trifft, wie im realen Leben. Nur dass man jetzt mehr aufeinander eingehen kann als beim schnellen Kaffeetreff oder dem oberflächlichen Durcheinander-Geplauder in lauten Bars. Durch Videotelefonie lässt sich das noch persönlicher gestalten.

**Freundschaften können an Tiefe gewinnen.** Die gemeinsam verbrachte Online-Time stellt einen wunderbaren Kontrapunkt zu knappen Handynachrichten dar. Man kann etwas besser auf die Freundin eingehen, die vielleicht panisch auf jede neue Corona-Neuigkeit reagiert, oder für die gute Bekannte mit chronischem Liebeskummer da sein. Selbst aufgestaute Spannungen können endlich geklärt werden. Warum nicht kontroverielle Themen ansprechen, die man längst besprechen wollte, aber für die immer die Muße fehlte? Fingerspitzengefühl und Empathie sind dabei wichtig, damit kein Riesenstreit entsteht. Es ist das Zeichen einer wirklich guten Freundschaft, wenn sie auch das aushält und man sich gelassen füreinander interessiert. Vielleicht versucht man mithilfe der sozialen Medien auch Bekannte aus vergangenen Zeiten wiederzufinden oder chattet mit Leuten aus anderen Teilen der Welt. Manche Beziehungen finden eine



**CHRISTINE PFEIFFERMANN** ist Lebenscoach und hilft, aus psychischen Krisensituationen wieder herauszufinden. [pfeiffermann.at](http://pfeiffermann.at)

Fortsetzung über virtuelle Plattformen, und man bleibt über Landesgrenzen miteinander verbunden. Es ist eine Chance, neu entdecktes Miteinander nach der Corona-Krise weiterhin real und nicht nur virtuell zu pflegen.

# ... SEX

**Sexualtherapeutin CLAUDIA WILLE-HELBICH kennt die geheimen Lustzentren. Jetzt ist genügend Zeit, um sie mit dem Partner zu entdecken.**

**Lustgewinn ersetzt täglichen Stress.** Sex im Beziehungsalltag rangiert oft an allerletzter Stelle, nach Arbeit, Kindern, Haushalt, Zeit für Sport, Freunde treffen, Kino usw. Bei einer sonst guten Beziehung hat das zwei Gründe. Erstens: Der Partner ist eh da, ich werde ihn in absehbarer Zeit nicht verlieren, alles fühlt sich wunderbar sicher an. Das ist zwar schön, aber nicht gut für die Lust. Lust braucht Unsicherheit, das Gefährliche, das Außergewöhnliche. Das Coronavirus ändert alles! Gar nichts ist mehr selbstverständlich, alles ist ungewiss, unsicher, und genau dadurch kann Begehren wieder entstehen. Zweitens: Im normalen Alltag fehlt, wie erwähnt, die Zeit für Muße. Sex könnte man nur in den Alltag hineinquetschen.

**Heiße Spiele.** Klar, Lustbefriedigung schafft man auch allein, aber nur beim Sex zu zweit kann ich erfahren, ob ich mich traue, mich ganz hinzugeben. Mich ganz einzulassen, mich im wahrsten Sinne des Wortes „nackt“ zu zeigen – mit meinen „hellen“ und meinen „schmutzigen“ Seiten, und kann erleben, in meiner Ganzheit angenommen zu werden. Deshalb ist unsere Energie als Mann und Frau so wichtig für unseren Selbstwert. Zu begehren und begehrt zu werden, ist das intimste und schönste Erlebnis auf Erden. Die Krisenzeit zwingt uns zur Entschleunigung, zum Reduzieren von Kontakten.

Partner sind wieder zu zweit zu Hause. Am Wochenende, manchmal sogar unter der Woche, wenn beide während der Pandemie Home Office haben oder einfach nicht arbeiten gehen können. Nutzen Sie diese Zeit! Sie können jetzt all die Dinge miteinander tun und ausprobieren, wozu Sie sonst einfach nicht gekommen sind! Reden Sie über Ihre geheimen Fantasien, lesen Sie einander erotische Texte vor. Berühren Sie langsam und zärtlich das Gesicht Ihres Partners. Nur das Gesicht – für fünf Minuten. Machen Sie aus Ihrem Bad eine Erotikoaase: Stellen Sie Kerzen auf, suchen Sie sich Musik aus und steigen Sie mit einem Glas Prosecco in die Wanne oder unter die Dusche, verwöhnen Sie einander mit dem Duschstrahl. Füttern Sie einander im Bett mit kleinen Köstlichkeiten, essen Sie vom Körper des anderen, langsam und genüsslich. Machen Sie eine Reise in Ihrer Wohnung: Wo und wie können Sie die Räume und Möbel für Ihre sinnlichen Spiele nutzen? Tanzen Sie nackt miteinander. Spielen Sie Strippoker. Verbinden Sie einander die Augen und lernen Sie Ihre Körper, ohne zu schauen, kennen.



**CLAUDIA WILLE-HELBICH** hat sich als Ärztin und Psychotherapeutin in ihrer Wiener Praxis auf Sexualtherapie spezialisiert. [sexmanagement.at](http://sexmanagement.at)



**ZEIT FÜR DIE LUST.** Das Sexleben kann in Zeiten wie diesen profitieren. Nichts ist mehr selbstverständlich – das tört an ...

» wieder zu erfahren, was Muße bedeutet. Als die Terminkalender total voll waren, träumten wir doch meistens nur von freier Zeit, von unverplanten Tagen und der Möglichkeit, mal ohne schlechtes Gewissen einfach nur so dazusitzen zu können. „Ich würde so gerne mal in Ruhe das und das machen, aber ...“, ist einer der Sätze, die wohl jeder kennt.

**JETZT IST SIE DA – DIE RUHE.** Und sie bringt nicht nur jedem Einzelnen die Chance auf Besinnung. „Wir werden uns wundern“, schreibt Zukunftsforscher Matthias Horx vorausblickend, „dass die sozialen Verzichte, die wir leisten mussten, selten zur Vereinsamung führten. Im Gegenteil: Nach einer ersten Schockstarre waren viele sogar erleichtert, dass das viele Rennen, Reden, Kommunizieren auf Multikanälen zu einem Halt kam.“ Denn Verzicht muss nicht unbedingt Verlust bedeuten, sondern kann sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen. Das hat schon mancher erlebt, der zum Beispiel Intervallfasten probierte und dem plötzlich das Essen wieder schmeckte. Und die körperliche Distanz, die das Virus erzwingt, erzeugt paradoxerweise gleichzeitig neue Nähe. Wir kontaktieren alte Freunde wieder, verstärken Bindungen, die lose und locker geworden sind. Familien, Nachbarn und Freunde sind näher gerückt.

**NEUE PERSPEKTIVEN.** Auch viele Glaubenssätze und Vorurteile fallen, wie Psychologe Norman Schmid sagt: „Ich bin zum Beispiel schon lange nicht mehr mit dem Zug gefahren. Lehnte es irgendwie ab. Dann habe ich es, im Sinne der CO<sub>2</sub>-Reduzierung, einmal, zweimal ausprobiert, und jetzt finde ich Zufahren super. Das hat mich selber überrascht.“ Er will der Schiene treu bleiben.

Natürlich, so der Experte, werden für die meisten von uns auch Momente kommen, in denen wir zu zweifeln beginnen: Was wird sein, wie wird das alles enden? „Denken Sie dann daran: Es geht vorbei. Davon können wir mal ausgehen. Und stärken Sie so Ihre – begründete – Zuversicht.“

MIRIAM BERGER, ANDREA WIPPLINGER-PENZ ■