

## «Was verbindet und was trennt uns?»

Die St. Galler Familientherapeutin Anina Capraro über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Paare und Familien.

Interview: Martin Oswald

### Was hat die Coronapandemie mit den Familien gemacht?

**Anina Capraro:** Im Lockdown im Frühjahr 2020 herrschten bei uns allen erstmal eine grosse Unsicherheit und teilweise auch Ängste. Aber durch diese Unsicherheit entstand auch Zusammenhalt, im Sinne von «Komm, das stehen wir gemeinsam durch.» Eltern, Grosseltern, Kinder, Lehrpersonen – alle waren bemüht, diese ungewöhnliche Herausforderung zu meistern und sich mit den Umständen zu arrangieren.

### Schulunterricht, Arbeits- und Familienleben haben plötzlich unter einem Dach stattgefunden. Das haben viele Familien als Stress empfunden.

Gerade für Mamis und Papis gab es in dieser Zeit tatsächlich viel zu organisieren, und man musste sich laufend absprechen, Rollen klären. Viele Familien sind mit dieser Situation entspannt und spielerisch umgegangen. Aber es gab auch neuartige Konflikte. In solchen besorgenden Situationen haben die Kinder besonders gelitten. Mir wurde in dieser Zeit bewusst, wie wichtig es für einige Kinder sein kann, in die Schule gehen zu dürfen und so regelmässig Abstand von Daheim zu haben. Auch die Möglichkeit, Freunde oder die Grosseltern zu treffen, hat spürbar gefehlt.

### Hat die Pandemie nachhaltige Veränderungen in den Familien angestossen?

Ich glaube, dass sich punkto Organisation schon gewisse Regeln und Normen verschoben haben. Vieles wird jetzt aktiver zwischen den Partnern ausgehandelt, Aufgaben anders verteilt, Verantwortung gemeinsam wahrgenommen. Ich habe das selber erlebt: Meine Praxisarbeit – und somit meine Erwerbstätigkeit – fiel während Monaten der Pandemie zum Opfer. Ich habe mich während dieser Zeit oft gefragt: Was ist meine Rolle? Wie kann ich für meine Familie wertvoll sein? Sich für unsere Liebsten wertvoll zu fühlen ist ein menschliches Grundbedürfnis.

### Jeder muss also seinen Platz neu finden. Wie verhandelt man solche Situationen als Paar?

Wichtig ist in jedem Fall, dass man den Dialog sucht und miteinander redet. Das klingt banal, aber darin liegt schliesslich der Schlüssel für ein stimmiges Paar- und Familienleben. Dabei geht es nicht immer darum, zu diskutieren, den anderen von etwas zu überzeugen. Miteinander reden bedeutet auch, einfach offen und neugierig zu sein und zu fragen: Wie geht es dir? Wo stehst du gerade? Wie geht es dir mit mir? Oder, wie geht es uns mit uns? Und diese Fragen muss man sich auch selbst immer wieder stellen: Wo stehe ich heute, und was sind meine Bedürfnisse?

### Genau für solche Gedanken und Gespräche bleibt im mitunter hektischen Familienalltag kaum Zeit.

Das ist so. Ich empfehle Paaren darum oft, Zeitfenster dafür in der Agenda einzuplanen. Dann geht dieser so wichtige Dialog auch nicht vergessen. Ich kenne leider nur wenige Paare, die das so machen, lasse mich aber gerne vom Gegenteil überzeugen.

### Welche Rolle spielen die Kinder in Ihren Beratungen?

In der Regel lade ich die Eltern ein, ihre Kinder in die Sitzungen mitzubringen.



Anina Capraro rät Paaren, mit Neugier aufeinander zuzugehen.

Bild: Michel Canonica

Denn die Kinder zeigen mir oft auf, wo die Themen liegen. Die Kinder müssen sich nicht am Gespräch beteiligen, sie dürfen einfach dabei sein, etwas spielen oder malen. Aber spannend für mich ist, wenn ich im Dialog mit den Eltern bin, zu sehen, bei welchen Themen sich Kinder anspannen oder entspannen. Erzählen mir Eltern, dass ihr Kind nicht zuhören würde, bleibt dieses beim Gespräch ständig bei Mami und Papi und ist unruhig. Erst wenn wir darüber reden, ob sie sich denn als Paar zuhören würden, entspannt sich das Kind. Denn dann übernehmen die Eltern Verantwortung.

### Können Eltern auch etwas von den Kindern lernen?

Oh ja. Ich finde es so unglaublich wertvoll, im Hier und Jetzt zu leben. Wir sollten weniger in der Vergangenheit oder der Zukunft sein. Kinder machen uns das wunderbar vor. Oft stressen wir unsere Kleinen, weil es immer vorwärtsgehen muss, wir Erwachsenen schon an nachher denken, wo wir in einer halben Stunde sein müssen. Aber was ist gerade jetzt dem Kind wichtig? Und wie kann ich mich einen Moment lang darauf einlassen, bevor es dann wieder weitergehen muss.

### Sie haben den neuen Lehrgang für Family Counseling in Innsbruck besucht. Warum gibt es diese Disziplin denn erst jetzt?

Der beziehungs- und erlebnisorientierte Ansatz hat sich vor rund 50 Jahren aus der Gestalttherapie heraus in Dänemark etabliert. Später brachten zwei Schüllerinnen den Ansatz nach Berlin

### Anina Capraro

Die 39-jährige St. Gallerin lebt mit ihrer Familie in Eggerstanden und berät Einzelpersonen, Paare und Familien in einer eigenen Praxis (wunderwerk-beziehung.ch). Ihr Fokus liegt dabei auf einem beziehungsorientierten Ansatz. «Die Beziehung zwischen den einzelnen Familienmitgliedern sowie deren Dynamik ist mein zentrales Thema.» 2021 hat sie in Innsbruck den Lehrgang Family Counseling abgeschlossen. Dort hat Anina Capraro in sieben Semestern beziehungsorientierte Beratung und Familientherapeutische Interventionen gelernt. Dabei helfen ihr ihre bisherigen Tätigkeiten als Lehrerin und Schulsche Heilpädagogin. (mos)

und nach Innsbruck. Seit zwei Jahren gibt es diese Disziplin auch in der Schweiz. Bei dieser Methode geht es um das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt. Man schaut ausserdem viel stärker auf den Prozess. Also nicht nur auf das, was ich tue oder sage, sondern mehr auf das, wie ich etwas tue oder sage. Das steht im Fokus. Wie sage ich beispielsweise etwas zu meinen Kindern?

### Was haben Sie in dieser Ausbildung zur Familienberaterin gelernt?

Zuerst ging es darum, mich selber besser kennen zu lernen, meine eigenen Muster, meine Prägungen. Je mehr ich über mich selber weiss, desto besser kann ich mich auf meine Klienten einlassen. Dann standen Themen aus der Bindungsforschung, den Beziehungsdynamiken, Lebensstrategien auf dem Unterrichtsplan. Wichtig war auch der Umgang mit Stress, wie man seine eigene Anspannung regulieren kann und was das autonome Nervensystem damit zu tun hat.

### Inzwischen haben Sie Ihre eigene Praxis. Welche Fragen begegnen Ihnen dort besonders häufig?

Viele kommen wegen Unsicherheiten im Umgang mit den Kindern zu mir. Da gehören auch Schulschwierigkeiten dazu, wenn das Kind sich weigert, zur Schule zu gehen. Es kommen aber auch Paare zu mir, die durch die Coronasituation Konflikte nicht mehr ausweichen konnten und sich diesen jetzt stellen müssen. Ich mache auch Trennungsbegleitung, und das finde ich wunderbar, wenn sich zwei Menschen würdevoll voneinander trennen wollen. Auch deshalb, weil Kinder im Spiel sind. Einige kommen für einen Paar- oder Familiencheck, um herauszufinden, wie es den einzelnen Familienmitgliedern gerade geht.

### Das klingt bewundernswert, aber ist es nicht eher die Ausnahme, dass sich Paare Hilfe holen?

In meiner Wahrnehmung ist es tatsächlich so, dass es bei uns noch immer etwas Schambehaftetes hat, sich in eine Therapie zu begeben oder sich helfen zu lassen. Man gibt nicht gerne zu, dass man etwas nicht im Griff hat. Das habe ich während meiner Ausbildung in Österreich anders, offener wahrgenommen. Aber da findet zum Glück auch bei uns langsam ein Umdenken statt. Es kann auch einfach wunderbar und wertvoll sein, von aussen zu hören, was in der Beziehung alles gelingt.

### Wenn man sich im Umfeld umhört, gibt es viele Paare, die sich in den Kinderjahren verlieren, die keine Zeit mehr für Nähe und Zweisamkeit finden.

Denen möchte ich zurufen: Hey, ihr seid nicht allein, es geht vielen Eltern so. Ich ermuntere Paare, sich auch mit anderen auszutauschen. Das kann sehr wertvoll sein und neue Perspektiven eröffnen.

### Ist Kinder zu haben, schlecht für die Liebesbeziehung?

(lacht) Das glaube ich nicht. Wir haben eher eine romantische Vorstellung davon, wie die Liebesbeziehung sein soll. Meine Erfahrung zeigt, dass während der ersten Jahre als Eltern deren Leidenschaft, das Unbeschwertere und Spontane leidet. Es gehört zum natürlichen Verlauf, dass sich eine Paarbeziehung über die Zeit verändert und entwickelt. Während der herausfordernden Jahre mit kleinen Kindern braucht es vielleicht eine andere Form der Nähe und der Begegnung. Zum Beispiel liebevolle Zuwendung in Form von gegenseitigem Interesse und Wertschätzung, mehr Austausch, mehr Gespräche über die neuen Rollen als Vater und Mutter oder gemeinsame Spaziergänge. Auch wenn es unromantisch klingt, finde ich eine Paaragenda zu führen, eine gute Idee. Darin können Zeiten für einen Dialog oder auch für Intimität eingetragen werden.

### Welchen Tipp geben Sie den Leserinnen und Lesern, um einen frischen Impuls für die Beziehung oder die Familie zu bekommen?

Mir ist in der Coronazeit aufgefallen, dass wir seltener im Dialog sind. Auch in der erweiterten Familie, im näheren Umfeld. Es wird zwar viel diskutiert, aber jeder versucht, den anderen zu überzeugen. Das führt zu Konflikten und verhärteten Fronten. Ich möchte die Menschen ermutigen, miteinander in einen Dialog zu gehen, sich offen und neugierig zu begegnen und zu fragen: Wie geht es dir? Was beschäftigt dich heute?