

Startseite | Schweiz | Interview mit Therapeut - «Nach der Pandemie müssen wir auf Rache verzichten»

Abo [Interview mit Therapeut](#)

# «Nach der Pandemie müssen wir auf Rache verzichten»

Corona hat Familien gespalten und Beziehungen zerstört. Jetzt sei es wichtig, dass man aufeinander zugehe, sagt der Paar- und Familienpsychologe Henri Guttman.



[Alessandra Paone](#)

Publiziert heute um 05:29 Uhr



«Wir können nicht langfristig mit diesem Riss weiterleben», sagt Henri Guttman: Demonstranten und Polizisten bei einer Kundgebung im Februar 2022.

Foto: Keystone

## Herr Guttman, Corona hat nicht nur die Gesellschaft als Ganzes gespalten, sondern auch langjährige Beziehungen zerstört. Haben Sie das als Therapeut zu spüren bekommen?

Bei Klientinnen und Klienten von mir kam es familienintern zu enormen Rissen. Einige berichteten, ihre Eltern hätten ihnen gedroht, sie zu enterben, wenn sie nicht impfen oder eben nicht impfen liessen. Ich habe die Spaltung aber auch in meinem privaten Umfeld erlebt. Ein Jugendfreund von mir hat einen verschwörerischen Youtube-Kanal erstellt. Ich habe ihm darauf geschrieben: «Schau, ich mag dich. Aber ich glaube, dass du von der falschen Seite Applaus bekommen wirst.» Er hat sich über meine Nachricht gefreut und sich bedankt. Ich sei der letzte Freund, dem er schreiben dürfe, alle anderen hätten sich von ihm abgewandt. Er beharrte aber auf seinem Standpunkt und meinte: «Es tut mir leid, Henri, aber du bist auf dem falschen Dampfer.»



## Haben Sie den Kontakt zu Ihrem Freund abgebrochen?

Ich habe es bei dieser SMS belassen. Denn ich hatte keine Lust, mich mit ihm über Corona zu unterhalten. Wir befanden uns in einer polarisierten Situation. Ein anderer Freund hat es einmal auf den Punkt gebracht: «Über die Tatsache, dass es die Schwerkraft gibt, möchte ich jetzt nicht diskutieren.»

---

### Der Beziehungsexperte

▼ Infos einblenden

**Werden Sie nach der Pandemie wieder auf ihn zugehen?**

Ich denke schon, weil ich ihn sehr mag. Er ist ein intelligenter, differenzierter Mensch.

**Unterschiedliche Haltungen zu Themen gibt es in Beziehungen immer wieder. Deswegen gehen sie aber nicht kaputt. Was ist bei Corona anders?**

Es geht um einen Wertekonflikt. Nehmen Sie einen Vegetarier: Er wird ein Vegetarier bleiben – auch nach dreistündiger Diskussion. Ich kann ihm nicht vorschlagen, dass er mir als Kompromiss mit einem halben Würstchen entgegenkommt. Das funktioniert nicht.

---

**«Es bringt nichts, wenn wir andere benötigen,  
zuzugeben, dass sie falschlagen.»**

---

**Auch Wertekonflikte kommen in Beziehungen immer vor. Geht es hier nicht um mehr?**

Es geht auch um Leben und Tod. Ich mache Ihnen ein Beispiel: Unsere Putzfrau ist Impfgegnerin. Als Risikopatient wusste ich im Januar nicht, ob ich eine ungeimpfte Person bei mir zu Hause haben wollte. Nach langem Überlegen schlug ich ihr vor, jeweils einen Selbsttest zu machen, bevor sie kommt. Sie fand die Idee doof und argumentierte, dass die anderen Kundinnen und Kunden sich nicht an ihrem Impfstatus stören. Darauf teilte ich ihr mit, dass ich bis April auf ihre Dienste verzichten würde. Sie war enttäuscht – ich aber auch: Ich hätte ihr den Selbsttest sogar zur Verfügung gestellt. Nun ist sie genesen und darf wieder kommen. Wir haben beide unsere Ängste ausgedrückt: Sie fühlte sich eingeschränkt in ihrer Selbstbestimmung, ich hatte hingegen Angst zu erkranken.

WEITER NACH DER WERBUNG



### **Corona hat alle überfordert...**

Absolut. Wir haben alle ein Ordnungssystem im Kopf für Situationen, die im Leben passieren könnten. Wenn wir zum Parkplatz gehen und bemerken, dass unser Auto gestohlen wurde, wissen wir umgehend, was wir zu tun haben – selbst wenn es das erste Mal ist, dass es uns passiert: Wir rufen die Polizei und melden den Diebstahl der Versicherung. Aber wenn etwas geschieht, mit dem wir nie im Leben gerechnet hätten, sind wir wie traumatisiert. Wir befinden uns plötzlich in einer Situation, für die wir keine Strategie haben, und können auch nirgendwohin flüchten. Wir befinden uns in einem Escape-Room und müssen schauen, wie wir seelisch mit dieser Situation klarkommen. Menschen mit guten Resilienzfaktoren haben einen Vorteil.

### **Nun neigt sich die Pandemie dem Ende zu. Kommt es jetzt zur grossen Versöhnung?**

Wir können nicht langfristig mit diesem Riss weiterleben und sind deshalb darauf angewiesen, dass wir uns wieder versöhnen. Und verzeihen. Das bedeutet, auf Rache zu verzichten. Und es bringt auch nichts, wenn wir den anderen nötigen, zuzugeben, dass er falsch lag. Es ist Zeit, aufeinander zuzugehen und zu sagen: Wir müssen nicht immer einer Meinung sein, aber wir brauchen einander. Auch die Politikerinnen und Politiker müssen ihren Beitrag zur Versöhnung leisten.

### **Wie denn?**

Der deutsche Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier sagte: «Wir müssen wieder Brücken bauen.» Eine solche Aussage habe ich von einem Politiker in der Schweiz noch nie gehört. Man darf die Brücken zu denjenigen, die während der Pandemie eine andere Meinung hatten, nicht abreißen. Es ist nun Aufgabe der Führung, diesen Leuten zu sagen: Wir schliessen euch nicht aus. Wie zu Beginn der Pandemie, als die damalige Bundespräsidentin Simonetta Sommaruga zur Bevölkerung sprach und sagte: «Jetzt muss ein Ruck durch unser Land gehen.»

Abo [Interview zum Pandemie-Ende](#)

«Diese Orgien waren eine effiziente Überlebenstaktik»

**Sie sagen, man müsse aufeinander zugehen. Aber wie kann ein Paar, bei dem die Partnerin oder der Partner durch Corona radikalisiert wurde, wieder zueinanderfinden?**

Das ist eine berechtigte Frage. Wenn sich sektenhafte Züge zeigen, dann stehen die Chancen schlecht. Weil die Polarisierung auf irgendeine Art weitergehen wird. Man beginnt dann beispielsweise, 5G-Antennen zu sabotieren.

**Bleibt in solchen Fällen nur die Trennung?**

Man kann das nicht generalisieren. Manchmal ist eine Trennung tatsächlich die beste Lösung. In anderen Fällen können einige Stunden Paartherapie bereits helfen. Es kommt auch darauf an, ob das Paar Kinder hat. Ich würde in solchen Fällen raten, einen Sektenspezialisten beizuziehen, der weiss, wie man den minimalsten diplomatischen Faden aufrechterhalten kann.

---

**«Vielleicht werden wir später mal sagen:  
Damals in der Pandemie, da hiess es <Stay the  
fuck at home>.»**

---

## Inwiefern hilft die Rückkehr zur Normalität?

Wenn das Coronavirus so schnell wieder verschwindet, wie es gekommen ist, dann werden auch die Angstfantasien zurückgehen. Bereits jetzt trifft man kaum mehr Trychler an. Weil sie entweder mit Omikron im Bett liegen oder weil sie eingesehen haben, dass es bei 87'000 Neuansteckungen innerhalb 72 Stunden wohl wenig Sinn ergibt zu demonstrieren.

## Wird die Zeit auch die Corona-Wunden heilen?

Ein Bekannter hat einmal zu mir gesagt: «Weisst du, als ich gehört habe, dass wir uns in einer Pandemie befinden, habe ich als Erstes gedacht: Ich erlebe Geschichte. Die Französische Revolution habe ich verpasst, den Zweiten Weltkrieg auch, aber bei Corona bin ich voll dabei.» Das ist sicher nicht die schlechteste Herangehensweise. Vielleicht werden wir später einmal ähnlich wie unsere Grosseltern, die uns von den Hungerjahren nach dem Zweiten Weltkrieg erzählten, unseren Enkeln sagen: Damals in der Pandemie, da hiess es «Stay the fuck at home».

---

**Alessandra Paone** ist Redaktorin im Inlandressort und schreibt dort vor allem über gesellschaftspolitische Themen. Sie ist Mitglied des Tamedia-weiten Netzwerks Reportagen & Feature. [Mehr Infos](#)

Publiziert heute um 05:29 Uhr

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)



**Der Morgen**  
**Starten Sie informiert in den Tag.**

E-Mail

---

## THEMEN

[Schweiz](#)[Coronavirus](#)[Pandemie](#)[Bundesrat](#)[Konflikte](#)

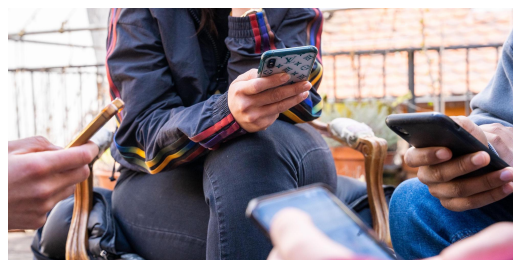
4 Kommentare

## MEHR ZUM THEMA

[Abo Interview zum Pandemie-Ende](#)**«Diese Orgien waren eine effiziente Überlebenstaktik»**

Nach der Grossen Pest von 1348 soll es zu sexuellen Ausschweifungen gekommen sein. Was erwartet uns nach Corona? Historiker Volker Reinhardt weiss mehr.

04.02.2022

[Abo Befragung zum Wohlbefinden](#)**Jugendliche merken, dass ihre Freundinnen und Freunde leiden**

Seit Monaten schlagen Fachleute Alarm und klagen über volle Kliniken. Nun bestätigen Zahlen erstmals, dass Corona Kinder und Jugendliche psychisch am stärksten belastet.

🕒 05.02.2022

[Abo Angesteckt](#)**Wird die Corona-Pandemie bestraft?**

Welche Strafen die sich und ihr infizieren liess? wenn man das aushustet? Exp

05.02.2022

[Startseite](#)[E-Paper](#)[Kontakt](#)[AGB](#)[Datenschutz](#)[Impressum](#)

Abo abschliessen

Alle Medien von Tamedia

© 2022 Tamedia. All Rights Reserved