



**Harald Schmidt Zurück am Bildschirm**  
Der deutsche Fernsehmoderator Harald Schmidt meldet sich heute mit seiner «Harald Schmidt Show» zurück. Dabei bleibt bewusst alles beim alten. **zoom 16**

**Energieversorgung sichern**  
Die Energieversorgung will ein Team der ETH Lausanne mit Hilfe der sogenannten Optofluidik sichern. **seite 10**

**Radeln und schlemmen**  
Von Altenrhein an den Untersee und zurück nach Konstanz: Der Seeradweg ist wunderschön und ideal für Herbsttouren. **seite 11**



Alltagsstress wird nicht zum Beziehungskiller, wenn man gewisse Spielregeln befolgt.

Bild: ky/Image Source

## Liebesglück trotz Stress

**Stress** ist eine Belastungsprobe für Paare und der Umgang mit ihm hat grossen Einfluss auf die Kinder. Die Universität Zürich untersucht in einer neuen Studie, wie sich Stress, der ausserhalb der Beziehung entsteht, langfristig auf **Partnerschaften** auswirkt. **Lian Voggel**

Die Hände sind feucht, im Magen rumort es, an Einschlafen ist gar nicht zu denken und die Gedanken drehen sich im Kreis. Jeder von uns kennt eines oder mehrere dieser Stresssymptome. Die Gründe, die Stress auslösen sind vielfältig und vor allem individuell: eine Rede vor Publikum, Strassenlärm, Geldknappheit, ein zu grosses Angebot im Supermarkt oder eine Mathematikprüfung. Jede Lebensphase bringt andere Herausforderungen mit sich. Bei Jugendlichen stehen Identitätsfindung und Ausbildung im Zentrum. Danach dreht sich alles um Beruf, Karriere und Familie. Im Rentenalter geht es darum loszulassen, einerseits den Beruf und andererseits die erwachsenen Kinder.

### Beziehungskiller Alltagsstress

Lebt man in einer Partnerschaft schwappt dieser paarexterne Stress häufig auf die Beziehung über. Guy Bodenmann, Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie an der Universität Zürich befasst sich schon lange mit den Zusammenhängen zwischen Stress und Partnerschaft und sagt: «Man bringt die negative Saat nach Hause, die dann dort aufkeimt.»

Manche Menschen versuchen, allein mit dem Druck fertig zu werden und ziehen sich daheim zurück oder sind gereizt. Der Partner kann das Verhalten nicht nachvollziehen und reagiert mit Frustration oder Vorwürfen.

Dann gibt es noch diejenigen, die mit ihrer oder ihrem Liebsten über den Stress reden, den sie gerade durchleben. Zeigt der andere Desinteresse, hört dem Partner nicht richtig zu oder nimmt ihn nicht ernst, ist der Krach programmiert. Langfristig kann Stress dazu führen, dass die Kommunikation sich verschlechtert und man weniger Zeit miteinander verbringt. Dies kann zu einer Entfremdung führen, deren Folge ernsthafte Beziehungsprobleme oder sogar eine Trennung sind.

### Dem Stress begegnen

So weit muss es aber gar nicht kommen, wenn man sich an gewisse Spielregeln hält. Besonders wichtig ist dabei eine offene Kommunikation. Der gestresste Partner sollte dem anderen genau erklären, weshalb er unter Druck steht. Als Beispiel: Er muss am nächsten Tag eine zweiminütige Präsentation halten und empfindet dies als grossen Stress. Sagt er

ihr jedoch nur, dass er eine Präsentation halten muss, kann es passieren, dass sie, der es leicht fällt zu präsentieren, nicht versteht, dass er dadurch gestresst ist – und das wegen nur zwei Minuten. Es ist wichtig, dass er ihr mitteilt, weshalb das Ganze für ihn so belastend ist. Sie kann ihn näm-

**Man bringt die negative Saat nach Hause, die dann dort aufkeimt.**

Guy Bodenmann

lich nur unterstützen, wenn sie sein Problem verstanden hat.

Nicht zu unterschätzen ist auch der ganz alltägliche Umgang miteinander, wie Bodenmann weiss: «Eine Partnerschaft ist wie eine Pflanze, die gehegt und gepflegt werden will.» Kleine Aufmerksamkeiten seien das eine, weitaus bedeutender sei es aber, ernsthaftes Interesse am anderen zu zei-

gen. Dazu sei es notwendig, genügend Zeit miteinander zu verbringen, um gemeinsame Erfahrungen zu machen, ein Wir-Gefühl aufzubauen und verbindende Sexualität zu erleben.

Das A und O ist es jedoch, sich gegenseitig zu unterstützen. Bei Stress hilft es, wenn der eine den anderen aufmuntert, Verständnis zeigt, zur Lösungsfindung beiträgt oder ihn sogar aktiv entlastet. In seinen Studien hat Bodenmann herausgefunden, dass es am wichtigsten für die Dauerhaftigkeit einer Beziehung ist, jemanden zu haben, der einem nahe steht, auf den man sich verlassen kann: «Jeder wünscht sich eine zuverlässige Bezugsperson, man möchte verstanden werden.»

### Die Gene spielen keine Rolle

Wenn Kinder da sind, ist es noch wichtiger, konstruktiv mit Alltagsstress umzugehen. Sie sind sensibel und merken sofort, wenn etwas in der Luft liegt. Es bringt also nichts, so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre. Kinder sollen ruhig erleben, dass die Eltern manchmal gestresst sind. Dabei gilt die gleiche Regel wie gegenüber dem Partner: Man sollte dem Kind erklären, dass man gestresst ist. Hat man dem Kind gegenüber seine schlechte Laune ausgelassen, sollte man sich entschuldigen. Das richtige Verhalten gewinnt umso mehr an Bedeutung, wenn man weiss, dass die Fähigkeit zur Bewältigung von Stress nicht genetisch bedingt ist. Kinder lernen den Umgang mit diesem

nur durch das Vorbild der Eltern. Dabei ist wichtig, wie die Eltern in Stresssituationen zum einen untereinander und zum anderen, mit dem Kind umgehen.

### Weiterführende Studie

In den letzten zehn Jahren hat sich der Trend abgezeichnet, dass sich immer mehr Paare trennen, die länger als 20 Jahre zusammen sind. «In langjährigen Partnerschaften gehen häufig Spannung und Faszination verloren. Und dann fragt man sich, ob man zusammenbleiben oder einen neuen Partner suchen soll», sagt Guy Bodenmann. Was entscheidet über den Verlauf von Partnerschaften? Um diese und weitere Fragen beantworten zu können, startet die Universität Zürich ein neues Forschungsprojekt. Untersucht wird, wie Paarbeziehungen am besten funktionieren, wie sie sich entwickeln und welche Partnerschaften längerfristig stabil und glücklich sind. Zusätzlich wird auch der Einfluss der Elternbeziehung auf das Wohlbefinden der Kinder erforscht. Berücksichtigt werden die drei Altersgruppen 20–35, 40–55 und 65–80 Jahre. Vorgesehen sind momentan drei Jahre für die Nationalfondsstudie, mit zwei Datenerhebungen, die aus der Beantwortung von Fragebögen und der Auswertung von Videoaufzeichnungen bestehen werden. Ergebnisse der ersten Welle sollen im Winter 2012 vorliegen. Die Erkenntnisse sollen Paaren helfen, trotz Stress eine glückliche Beziehung zu führen.

### SCHIMPF & SCHANDE

#### Charlie Sheen am TV grilliert

«Wie viel Kokain verträgt Charlie Sheen?» – «Genug, um zweieinhalb Männer zu töten»: Witze wie diesen musste sich der gefeuerte «Two and a Half Men»-Darsteller Charlie Sheen als Ehrengast in einer Spezialsendung des Comedy Central Networks anhören. Der gefallene Hollywood-Star wurde an diesem Abend richtiggehend grilliert, trug das aber mit Fassung und feuerte munter zurück. Sheen war im März seine TV-Rolle als «Onkel Charlie» losgeworden, nachdem er sich mit Eskapaden den Ruf ruiniert hatte. Er sei ein «Rock-Star vom Mars» mit «Tigerblut» und «Adonis-DNA», behauptete er unter anderem von sich. Sheen gibt sich unentwegt optimistisch: Noch brenne das Feuer ihn ihm. «Ich muss nur dran denken, es von Crack-Pfeifen fern zu halten». (p hr)

### REICH & SCHÖN

#### Schönheit zahlt sich aus

230 000 Dollar ist gutes Aussehen wert. Diesen Mehrbetrag erwirtschaften schöne Angestellte gegenüber ihren hässlichen Kolleginnen und Kollegen im Laufe ihres Berufslebens. Zu diesem Schluss kommt eine grossangelegte Studie des texanischen Professors Daniel S. Hamermesh. Wer jetzt einwendet, dass Schönheit im Auge des Betrachters liegt, wird enttäuscht. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Schönheit messbar ist. Symmetrische Gesichter werden als attraktiv wahrgenommen. Wer nun künstlich mit einer Schönheitsoperation oder Kosmetik und schicker Kleidung nachhelfen will, sei vorgewarnt: Laut Hamermesh lohnt sich die Investition nicht. Bleibt als Trost nur: Geld macht nicht glücklich. (lv)



ZITAT

Familien- und Alltagsthemen dürften im Schweizer Fernsehen verstärkt vorkommen.

**Mona Vetsch**  
Journalistin (siehe Seite 10)



Guy Bodenmann

Bild: pd

### 360 Paare gesucht

Gesucht sind deutschsprachige Paare, die mindestens seit einem Jahr zusammen und 20 bis 80 Jahre alt sind, Interesse an der Forschung haben und etwas mehr über ihre Beziehung erfahren möchten. Weitere Informationen zum Studienablauf und zur Entschädigung unter [www.pasez.ch](http://www.pasez.ch) oder 044 520 13 94 oder per E-Mail: [pasez@psychologie.uzh.ch](mailto:pasez@psychologie.uzh.ch).