Glamourös Uma Thurman und Banker Arpad Busson.

Trotz Affäre noch zusammen Bill und Hillary Clinton.

Paarlauf Frankreichs Präsident François Hollande mit seiner Partnerin, Journalistin Valérie Trierweiler.

Fotos: Getty Images, AFP (2)

Erfolgreich in Job und Liebe

PROBLEM Stress im Beruf belastet die Beziehung. Doch Streit muss nicht sein.

andrea.trueb
@ringier.ch

Beruf und Partnerschaft sind zentral. Die beiden Lebensbereiche in Einklang zu bringen, ist aber gar nicht so einfach. Oft sorgt die Doppelbelastung für Konflikte und Unzufriedenheit. Zum Beispiel wenn der Partner den Stress von der Arbeit mit nach Hause trägt. «Manche reissen sich lange zusammen, aber explodieren plötzlich. **Andere werden launisch, und wieder andere kapseln sich ab** oder provozieren den Partner grundlos», sagt Corina Merz vom Psychologischen Institut für Paar- und Familienforschung an der Universität Zürich. Bei allen Verhaltensweisen gleich ist das Resultat: Es gibt Streit.

Hohe Erwartungen an sich selber seien ein Hauptgrund für Stress bei der Arbeit, sagt Merz. Wichtig sei darum, **seine Fähigkeiten und Möglichkeiten realistisch einzuschätzen** – also unter Berücksichtigung der eigenen Lebensumstände. Wer ein Neugeborenes zu Hause hat, wird für eine Weile keine Berge versetzen können; und wer seine Partnerschaft pflegen will, verzichtet darauf, unverhältnismässig viele Überstunden zu leisten.

Sinnvoll sei zudem, sich einen Ausgleich zu schaffen, wie etwa einer Sportart nachzugehen, sagt Merz. «Wer sich kleine Inseln schafft, kann mehr leisten.»

Wer sich Inseln schafft, kann mehr leisten.

Während der Beruf seine Anforderungen in der Regel spürbar stellt, **stirbt die Partnerschaft jeweils leise vor sich hin.** Um sie am Leben zu erhalten, sind laut Merz Zeit und Motivation entscheidend. «Es kann steif und mechanisch wirken, aber es ist wichtig, dass man gemeinsame Zeit einplant – und diese auch zusammen geniesst.» Wie bei der Arbeit gehe es auch in der Beziehung darum, realistische Erwartungen zu haben. Merz: «Wir sehen Filme und meinen, die gemeinsame Zeit müsse immer wahnsinnig aufregend und berauschend sein. Dafür haben wir aber zu wenig Energie, und am Ende machen wir gar nichts zusammen.»

Sich gegenseitig vom Tag zu erzählen, hält die Fachfrau für wichtig. **«Sonst entfremdet man sich immer mehr.»** Dazu sei aber der richtige Rahmen nötig. «Wenn der Partner gestresst zur Tür reinkommt, bringt es nichts, auf ihn einzureden.»

Wichtig sind auch Fairness und Ausgewogenheit. Beide Partner sollen erzählen dürfen und Unterstützung erwarten. Sonst gibts Frust oder Streit. Oder beides. ●

DIE STUDIE

Paare gesucht

Für ihre Studie «Partnerschaft und Beruf» sucht die Uni Zürich deutschsprachige Paare, die zwischen 20 und 65 Jahre alt und seit mindestens einem Jahr zusammen sind. Beide sollten zu mindestens 40 Prozent berufstätig sein. Die Paare füllen an der Uni Zürich Fragebögen aus, lösen berufsrelevante Aufgaben und führen ein kurzes Gespräch über ein Alltagsthema, das auf Video aufgezeichnet wird. Alle Daten werden anonymisiert. Teilnehmer erhalten eine Stressprävention-DVD (paarlife) sowie eine individuelle Rückmeldung. **ant**

Information und Anmeldung unter www.unipark.de/uc/beruf/

VEREINBARKEITS-TEST

Meine Partnerin/ mein Partner und ich ...

		1 Trifft nicht zu	2 Triff eher nicht zu	3 Trifft eher zu	4 Trifft zu
1	... übernehmen beide etwa gleich viel im Haushalt	❑	❑	❑	❑
2	... können uns gleichermassen auf unsere Partnerschaft und unseren Beruf konzentrieren	❑	❑	❑	❑
3	... bringen den Stress von der Arbeit nicht mit nach Hause	❑	❑	❑	❑
4	... unterstützen uns gegenseitig, wenn jemand von uns gestresst ist	❑	❑	❑	❑

Auswertung: Zählen Sie alle Punkte zusammen

12-16 Punkte: Sie bringen Ihren Beruf und Ihre Partnerschaft sehr gut unter einen Hut und können gut zwischen den beiden Anforderungsbereichen jonglieren.

8-11 Punkte: Sie liegen bei der Vereinbarkeit von Beruf und Partnerschaft im Normalbereich. Manchmal gelingt es Ihnen etwas besser, manchmal etwas weniger gut.

4-7 Punkte: Diverse Faktoren führen dazu, dass es für Sie schwierig ist, den Spagat zwischen Beruf und Partnerschaft zu meistern.