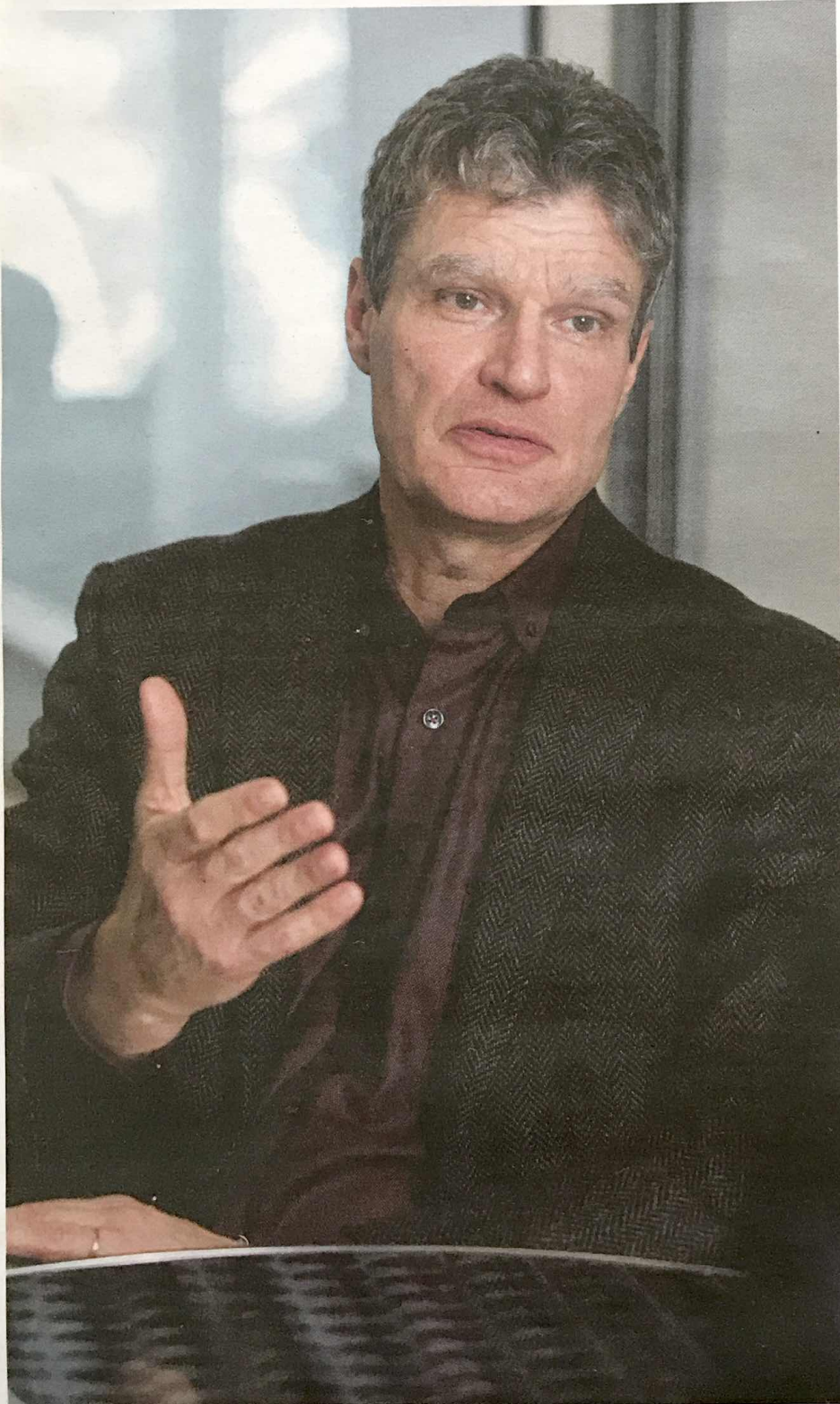


«Es fällt schwer, den Alltagsstress auf Knopfdruck

Guy Bodenmann, Paartherapeut und Professor für Klinische Psychologie an der Uni Zürich, erklärt, weshalb in der Adventszeit die Hektik zunimmt und welchen Einfluss dieser auf Beruf und Partnerschaft hat.

Interview: Sandra Gonseth / Foto: Gian Vaitl



Paartherapeut Guy Bodenmann

In Ihrem Buch schreiben Sie, die Weihnachtszeit sei eine riskante Zeit für Paare. Warum?

Häufig geht Weihnachten bereits im Vorfeld mit Hektik einher: Einkauf von Geschenken, Dekorieren und Organisieren. Dazu kommt noch der Jahresendspurt mit beruflichen Abschlussarbeiten. Anstelle von Besinnlichkeit während der Adventszeit sieht man sich von mehreren Seiten mit Anforderungen konfrontiert. Weihnachten wird davon oft bereits im Vorfeld überschattet.

Und diese Hektik wirkt sich auch auf die Partnerschaft aus?

Genau. Man sehnt sich zwar nach einer feierlichen und friedlichen Atmosphäre. Doch es fällt vielen schwer, den Alltagsstress auf Knopfdruck abzulegen. Weihnachten bringt zudem häufig die Einladung der erweiterten Familie oder Familienbesuche mit sich. Dies schafft ebenfalls Konfliktpotenzial. Paare erfahren dadurch in dieser Zeit vermehrten Druck.

«Wir brauchen ein gewisses Ausmass an Stress, um leistungsfähig zu sein.»

Kann privater Stress auch in den Beruf überschwappen oder umgekehrt?

Studien zeigen, dass Mitarbeitende mit viel Stress zu Hause häufiger am Arbeitsplatz fehlen. Sie sind weniger motiviert und haben mehr soziale Spannungen mit den Arbeitskollegen. Umgekehrt bringt man den beruflichen Stress nach Hause und kontaminiert das Paar- und Familienklima. Dies führt zu höherer Ungeduld und Gereiztheit gegenüber dem Partner und den Kindern. Und erhöht die Wahrscheinlichkeit von Konflikten und Eskalationen.

Wie entsteht eigentlich Stress?

Stress ist ein subjektives und situatives Phänomen. Lassen Sie mich ein Beispiel machen: Sie stehen an der Theke einer Bäckerei. Wenn Sie an der Reihe sind und jemand drängt sich vor, sind Sie konsterniert. Wie sollen Sie reagieren? Sich wehren? Die Situation hinterlässt einen schalen Nachgeschmack. Vor allem, wenn Sie schliesslich gar nichts tun. Interessant ist, dass die einen eine solche Situation kalt lässt, während andere hohen Stress empfinden.

uck abzulegen»

Weihnachtszeit der Stresspegel steigt.

Weshalb stresst denn die meisten eine solche Situation?

Übergangen zu werden und sich anschliessend nicht richtig gewehrt zu haben, macht die Situation häufig zu einer Stresserfahrung. Solche Situationen gehen mit negativen Gefühlen wie Ärger, Enttäuschung und Angst einher. Dies drückt sich in einer starken physiologischen Erregung wie Herzklopfen oder Schwitzen aus. Wir nennen dies persönlich relevanten Stress.

Ist Stress immer negativ?

Stress ist per se nicht schädlich. Wir brauchen sogar ein gewisses Ausmass an Stress, um leistungsfähig zu sein. Stress gibt einem die Kraft, Herausforderungen zu bewältigen. Schädlich für die Psyche und den Körper ist der chronische Stress. Hektik, Zeitdruck und Mehrfachtanforderungen summieren sich häufig auf. Sie verschmelzen mit persönlich relevantem Stress wie der geschilderten Situation in der Bäckerei. Diese Kumulation kann dann häufig die Belastungsgrenze übersteigen.

Was kann man machen, damit Stress keine Langzeitfolgen zeigt?

Hier sollte die persönliche Prophylaxe ansetzen. Ziel ist nicht, dass man keinen Stress erfährt, sondern längerfristig keiner Überdosis ausgesetzt ist. Dabei hilft gute Planung und Organisation in allen Lebensbereichen. Grenzen Sie sich ab und setzen Sie Prioritäten.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Als Experte lassen Sie sich an Weihnachten wohl nicht stressen?

Niemand ist gegen Stress gefeit. Das moderne Leben ist hektisch, anforderungsreich, diktiert einen schnellen Rhythmus. Doch versuche ich, den Stress auf die Weihnachtszeit hin soweit wie möglich bewusst zu reduzieren. Hätten Sie das Interview näher auf Weihnachten hin gewünscht, hätte ich Ihnen abgesagt. ■

Buchtipps

Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft*. Bern: Hogrefe-Verlag.



Iracema Müller (23), Schaltermitarbeiterin in Bern Breitenrain

Die Halb-Angolanerin ist Single, trinkt gerne Kaffee mit ihrer Zwillingsschwester. Grösster Weihnachtswunsch: Gesundheit, weiterhin Spass beim Job

«In den Wochen vor Weihnachten werden deutlich mehr Pakete, Briefe und Massensendungen am Schalter aufgegeben. Ich gehöre zwar nicht dazu, aber es gibt viele Kunden, die noch Weihnachtskarten schreiben. Die zusätzliche Arbeit empfinde ich als etwas Positives, und ich begegne ihr mit viel Engagement. Ich freue mich sogar, wenn viel läuft. Und da wir es auch im Team gut haben, machen mir auch Überstunden nichts aus. Wir haben für diese hektischen Tage einen Verstärkungsdienst. Ferienwünsche müssen in dieser Zeit besonders gut abgesprochen werden. Nach einem strengen Arbeitstag kann ich am besten beim «Kafitrinken» mit meiner Zwillingsschwester abschalten. Damit Weihnachten auch privat nicht in Stress ausartet, nehme ich vorher eine Woche Ferien. So kann ich in Ruhe Geschenke und den Weihnachtsbaum besorgen und die Wohnung dekorieren. Mit dieser Zeitplanung komme ich ziemlich stressfrei durch die Feiertage. Weihnachten feiern wir immer bei meiner Mutter in Bern. Sie hat ein offenes Haus. Alle sind herzlich eingeladen, ob Verwandte oder Kollegen.» ■

«Ich freue mich sogar, wenn viel läuft.»