



Wir-Gefühl als Fundament

Stress kann die Beziehungen in Partnerschaft und Familie auf eine harte Probe stellen. Wodurch wird er zur Last? Wie mit ihm zurechtkommen? Lässt er sich vermeiden? Darüber sprechen wir mit Birgit Kollmeyer von „paarlife“ in Zürich.

Das Interview führte: **Clemens Behr** Foto: **privat**

Frau Kollmeyer, was ist Stress, wie entsteht er?

Stress entsteht im Kopf. Wir bewerten eine Situation nach den Kräften, die wir haben, und nach den an uns gestellten Anforderungen. Dabei haben wir keine objektiven Maßstäbe. Wir merken, dass wir ein gutes Team haben, das uns unterstützt, oder nehmen das gar nicht wahr. Anforderungen und Ressourcen wägen wir gegeneinander ab: Sind sie im Gleichgewicht, haben wir keinen Stress. Schlägt eine Seite aus, fühlen wir uns über- oder unterfordert. Bei Unterforderung hat man den Eindruck, über viele Möglichkeiten zu verfügen, kann sie aber nicht einsetzen: Auch Arbeitslosigkeit oder monotone Arbeitsbedingungen können Stress auslösen.

Was führt dazu, dass wir in Familie und Partnerschaft Stress als Belastung empfinden?

Was ich eben gesagt habe, könnte so ankommen: Du bist selbst schuld, wenn du Stress hast; es liegt an deiner Bewertung. Oder: Du musst halt nur in deinem Kopf arbeiten, dann hast du keinen Stress. So ist das nicht gemeint! Dass Stress subjektiv ist, bedeutet, dieselbe Situation kann beim einen Stress auslösen, beim anderen nicht. Bei jedem kann sie andere Gefühle hervorrufen.

Das unterschiedliche Empfinden führt dazu, dass die Partner Mühe haben, den Stress des anderen nachzuvollziehen.

Dazu kommt, dass er schnell von außen auf die Partnerschaft überschwappt kann. Wenn ein Partner gestresst ist und die beiden keine Möglichkeiten haben, sich darüber auszutauschen, kann es zu Konflikten kommen.

Sind die Anforderungen an eine Partnerschaft heute höher als früher?

Vor allem sind unsere eigenen Anforderungen an den Partner gestiegen: Man muss viele Rollen ausfüllen. Es reicht nicht, wenn ein Mann ein guter Versorger ist. Er muss auch ein liebevoller Familienvater sein, der ganz viel mit den Kindern unternimmt, ein toller Liebhaber, der beste Freund. Eine Frau soll eine gute Mutter sein, attraktiv, beruflich erfolgreich. Wir haben vielfältige Erwartungen, die eine Partnerschaft anspruchsvoller machen als früher.

Wie verändert Stress unsere Persönlichkeit?

Bei chronischem Stress werden Persönlichkeitsmerkmale extremer. Wenn man von Natur aus ein bisschen zu Ungeduld neigt, ist das in normalen Situationen kein Problem. Wenn man aber ständig gestresst ist, kann sich das steigern, bis es für die Familie oder den Partner nur schwer erträglich ist.

Sind bestimmte Fähigkeiten nötig, um gut mit Stress umgehen zu können?

...

**Birgit Kollmeyer**

geboren 1965 im Weserbergland, ist Diplom-Psychologin und macht Paar- und Familienberatungen. Frau Kollmeyer leitet das Präventionstraining für Paare „paarlife“, bildet dafür in der Schweiz und in Deutschland Trainerinnen und Trainer aus und arbeitet als Supervisorin und Referentin sowie als Dozentin an der Universität Zürich. Sie lebt seit zwanzig Jahren in der Schweiz.

Zunächst die persönliche Stressbewältigung: Dass ich für mich lerne, mit Stress umzugehen, ihn notfalls zu reduzieren. Was muss ich an meiner Situation ändern, damit der Stress ein Maß annimmt, das ich bewältigen kann? Sich Bewältigungsstrategien aneignen, einen Ausgleich schaffen. Ich kann stressige Situationen gedanklich verarbeiten oder kenne entlastende Atemübungen und Entspannungsmethoden.

Erst dann kann ich auch als Paar Stress angehen. Bringe ich Probleme von der Arbeit nach Hause, sollte ich mich nicht auf den Partner abstützen, sondern erst versuchen, selbst damit fertig zu

werden. Bin ich dann immer noch belastet, ist es sinnvoll, als Paar genau zu wissen, wie es darüber ins Gespräch kommen kann.

Ein Paar braucht aber auch eine Grundhaltung in der Partnerschaft, die wir „Commitment“ nennen: eine Verbindlichkeit, den Willen, Zeit und Energie für die Partnerschaft einzusetzen, um sie langfristig zu erhalten. Viele Paare gehen an die Partnerschaft mit der Einstellung heran, bei uns läuft das schon; Probleme haben die anderen. Sie merken erst, dass sie etwas tun müssen, wenn Schwierigkeiten kommen. Dass sie dem vorbeugen könnten, ist ihnen nicht bewusst.

Wofür sollten sich die Paare Zeit nehmen?

Wenn man frisch verliebt ist, läuft es von allein: Dann macht man nichts lieber als zusammen zu sein und ist aufmerksam füreinander, aber später wird die Partnerschaft zur Selbstverständlichkeit. Die Beziehungspflege wird vernachlässigt. Man nimmt sich für vieles Zeit, macht Termine für Sport, Treffen mit Freunden, aber selten für den Partner. Das ist aber notwendig, wenn man sehr eingespannt ist.

Von Anfang an, spätestens, wenn kleine Kinder da sind, sollte man bewusst Zeit zu zweit verbringen! Sich nicht nur zusammen vor den

Fernseher setzen, etwas gemeinsam erledigen oder über die Erziehung sprechen, sondern sich über Persönliches austauschen: Was beschäftigt mich, wovon träumst du, was macht mir Sorgen, was Freude? Es braucht die Bereitschaft, sich selbst zu öffnen und über seine Gefühle und Bedürfnisse zu reden.

Dazu gehört auch, zusammen etwas Schönes zu unternehmen. Paare brauchen gemeinsame Erlebnisse, um eine gemeinsame Geschichte, ein Wir-Gefühl zu entwickeln. So spüren sie: Wir gehören zusammen, wir haben es gut miteinander. Krisen, stressige Momente, Streitigkeiten sind ganz normal, aber nötig ist auch das Positive auf der anderen Waagschale. Dann können sich die Partner bei Belastungen gegenseitig unterstützen.

Wie kann die gegenseitige Unterstützung aussehen?

Das Paar nimmt sich Zeit, über den Stress, den es mit nach Hause bringt, zu reden. Versucht herauszubekommen, was daran eigentlich so belastend ist. Ein Stressereignis, das uns nicht tiefer berührt, ist schnell wieder vergessen. Spricht es aber etwas in unserer grundlegenden Lebenserfahrung an, wird es längerfristig zur Last. Habe ich in meiner Kindheit erfahren, dass ich Zuwendung bekomme, wenn ich gute Leistungen erbringe, ist

»Viele merken erst, dass sie etwas tun müssen, wenn Schwierigkeiten kommen.«

Birgit Kollmeyer

»Kinder brauchen auch Zeiten, in denen sie sich langweilen können.«

Birgit Kollmeyer

die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich jede Situation, die mit Leistung zu tun hat, mit dieser Brille anschau: Ich bin schneller gestresst, wenn ich wegen meiner Leistung kritisiert werde, tiefer getroffen und stärker belastet. Eine andere Person steckt das leichter weg. Der Partner, die Partnerin kann dabei helfen, im Gespräch diese Mechanismen zu verstehen: Was hat das für Gefühle ausgelöst? Welche Bedürfnisse liegen darunter? Was kehrt immer wieder? So kommt man den Belastungen auf die Spur.

Sie leiten „paarlife“, ein Training für Paare zur Pflege ihrer Beziehung und zur Vorbeugung von Partnerschaftsstörungen. Wie gehen Sie vor? Was geben Sie den Paaren mit?

Das Herzstück sind Gruppentrainings. Wir vermitteln in Mini-referaten, wie das Paar mit Stress umgehen, besser kommunizieren, Probleme lösen kann. Jedes Paar bekommt auch Raum für sich, wo die Partner üben, was sie in der Gruppe gelernt haben. Das können sie dann auf ihre eigenen Themen anwenden. Die Hälfte der Zeit werden sie dabei von Trainern begleitet. Die andere Hälfte üben sie eigenständig, um auf die Situation zu Hause vorbereitet zu sein.

Lernt man dabei auch, gemeinsam grundsätzliche Entscheidungen zu fällen? Zum Beispiel Stressfaktoren aus-

zuschalten, indem der eine den Arbeitsplatz wechselt?

Ich denke schon. Denn es geht auch um Gesprächsthemen wie einen Konflikt in der Partnerschaft; wir nennen das „internen Stress“. Da gehört Ihr Beispiel dazu. Die Arbeitssituation betrifft erst nur einen, kann aber zum Konflikt zwischen beiden führen. Dann greift das Konfliktgespräch, bei dem die Partner lernen, gut zuzuhören, nachzufragen, um die Sicht des anderen zu verstehen. Es folgt ein Austausch: Was haben wir von beiden Sichtweisen mitgenommen, wie wollen wir mit dem Thema weiter umgehen? Braucht es eine konkrete Problemlösung, kommt die nächste Methode ins Spiel: Wie kommen wir zu Handlungsschritten?

Heute haben schon Kinder volle Terminkalender. Woran kann man bei ihnen ablesen, dass sie unter Stress stehen?

Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme können Stresssymptome sein. Manche Kinder werden aggressiv, manche ziehen sich zurück. Aber dieselben Symptome können auch andere Ursachen haben: Krankheiten, ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, oder einfach die Pubertät. Viele Eltern haben jedoch ein gutes Gespür dafür, ob ihre Kinder gestresst sind. Wenn sie fahriger als sonst von

der Schule kommen, oder wenn sie unruhig sind, weil die ganze Freizeit verplant ist, gilt ebenso wie bei Erwachsenen: Was lässt sich an der Situation ändern? Mutet man den Kindern zu viel zu? Sie brauchen auch Zeiten, in denen sie sich langweilen können. Dann erst Möglichkeiten der Stressbewältigung beibringen, natürlich kindgerecht. Bei Kindern, die Schlafstörungen haben oder sehr nervös sind, können Entspannungsmethoden sinnvoll sein. Wichtig, dass sie lernen, schrittweise an ein Problem heranzugehen und Lösungen zu finden.

Befragungen zeigen, dass den größten Anteil am Stress die schulischen Ansprüche ausmachen. Den sollten Eltern nicht noch durch Freizeitstress erhöhen. Sie könnten sich fragen: Welcher ist für mein Kind der passende Schulabschluss? Steht mein eigener Ehrgeiz dem Glück des Kindes im Weg?

Besten Dank für das Gespräch!

×

WEITERLESEN



Stark gegen Stress. Mehr Lebensqualität im Alltag

von **Guy Bodenmann** und **Christine Klingler**
Beobachter edition

Die Autoren geben Hinweise, wie Stress vielschichtiger wahrgenommen werden kann und welche tieferen Ursachen dem Gefühl der Überforderung zugrunde liegen. Sie vermitteln, wie man seine Kraftquellen gezielt stärken kann, um Stresssituationen souveräner zu begegnen. Die Erkenntnisse stammen aus der langjährigen Stressforschung des Zürcher Psychologieprofessors Guy Bodenmann, der besonders die Lebensbereiche Partnerschaft und Familie im Blick hat.



Damit die Liebe lebendig bleibt. Warnsignale in der Partnerschaft

von **Rino Ventriglia**
Verlag Neue Stadt

Rino Ventriglia gibt Paaren in unterschiedlichen Lebenssituationen anhand vieler konkreter Beispiele prägnante Empfehlungen für eine authentische Beziehung. Er vermittelt Wissen, um Gefahren zu erkennen und sich selbst, den Partner/die Partnerin und die Dynamik einer Partnerschaft besser zu verstehen. Der italienische Psychotherapeut und Neurologe mit langjähriger Erfahrung in Paar- und Familientherapie schöpft dabei auch aus der Erfahrung seiner eigenen Ehe.

WEITERKLICKEN

Paarlife ist ein Training für Paare zur Beziehungspflege und Vorbeugung von Partnerschaftskrisen. Es hilft, Persönlichkeit und Bedürfnisse beider Partner besser zu verstehen und fördert Kommunikation, gemeinsame Stressbewältigung und Lösung von Problemen.

www.paarlife.ch



www.paarlife.ch

Dabei helfen, Stress vorzubeugen und zu verringern, kann auch das Programm „Triple P“. Eltern erweitern in auf das Verhalten ausgerichteten Kursen ihr Repertoire zum Umgang mit belastenden Situationen in Erziehung und Familie.

www.triplep.at, www.triplep.de, www.triplep.ch



www.triplep.at

Wer seine Fähigkeiten in Erziehungsfragen und im Umgang mit Stress ausbauen will, kann hier online üben. Das Training mit vier Modulen wendet sich an Eltern und Erziehende mit Kindern im Alter von 1–16.

www.elterntraining.ch



www.elterntraining.ch

„Kess“ steht für kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert. Die fünf Kurse von „Kess-erziehen“ heben auf „weniger Stress in der Erziehung und ein spannenderes Miteinander in der Familie“ ab.

www.kess-erziehen.de



www.kess-erziehen.de

VORAUSBLICK

Thema der übernächsten Ausgabe: JA! NEIN! VIELLEICHT DOCH?

Strandurlaub oder Wandertour? Heiraten oder nicht? In großen und kleinen Lebensfragen können Entscheidungen zur Qual werden. Man könnte ja Fehler machen. Dabei bedeutet sich entscheiden können Freiheit. Aber mehr Optionen bringen nicht unbedingt mehr Glück. Warum es gleichzeitig so schön und so schwer ist, sich zu entscheiden. Mehr dazu im November / Dezember-Heft.



Und wie geht es Ihnen mit dem Entscheiden?

Sie haben Fragen, Erfahrungen, Tipps oder Anregungen dazu? Schreiben Sie uns.

Über redaktion@neuestadt.com oder www.facebook.com/NeueStadt – wir freuen uns darauf!