

„STRESS SCHWÄCHT DAS WIR-GEFÜHL“

Der Psychologe Guy Bodenmann hat in Studien nachgewiesen, dass Stress für eine Partnerschaft zu einem großen Problem werden kann. Warum das so ist, erklärt er im Interview.



Stress hat vor allem mit Überforderung zu tun. Stress ist also nicht unbedingt gleichbedeutend mit einer hohen Arbeitsbelastung. Kann ich achtzig Stunden in der Woche arbeiten und trotzdem eine gute Ehe führen?

Nein, bei diesem Ausmaß an Arbeit bleibt zu wenig Zeit für die Partnerschaft. Die Liebe ist wie eine Pflanze: Man muss sich um sie kümmern, sie hegen und pflegen. Die wichtigste Grundlage dafür sind Zeit, Offenheit

für die Bedürfnisse dieser zarten Pflanze und Kompetenzen. Alle drei Aspekte sind unter Stress eingeschränkt.

Ist Stress ein neues Phänomen? Kannte ein Bauer oder Fabrikarbeiter vor 100 Jahren Stress, oder hatte er vielleicht sogar noch viel mehr davon?

Seit der Industrialisierung hat vor allem der Mikrostress zugenommen. Früher hatte Stress ein anderes Gesicht. Es handelte sich

häufiger um existenziellen Stress infolge von Kriegen, Seuchen, Hungersnöten, mangelnden hygienischen Bedingungen oder beengten Lebensverhältnissen. Stress im Alltag ist präsenter geworden seit der Industrialisierung und vor allem mit den technologischen Fortschritten Ende des 20. Jahrhunderts. Der Leistungsdruck ist gestiegen, die Ansprüche sind gewachsen. Effizienz, Multitasking und ständige Verfügbarkeit werden erwartet.

Warum ist Stress für eine Partnerschaft gefährlich?

Vor allem dieser chronische, permanent einwirkende Alltagsstress unterhöhlt die Partnerschaft schleichend und lange Zeit unbemerkt. Die Paare realisieren häufig zu spät, dass sie ihrer Beziehung aufgrund der Alltagsanforderungen und Doppel- oder Mehrfachbelastungen zu wenig Zeit und Raum geben.

Wie wirkt sich Stress auf den Beziehungsalltag aus?

Stress wird häufig von außen in die Beziehung hineingetragen und führt zu weniger gemeinsamen Erfahrungen, was das Wir-Gefühl des Paares schwächt. Unter Stress wird die Kommunikation zudem oberflächlicher, gehaltloser, dafür effizienter und lösungsorientierter. Man sucht im Stress nach schnellen Lösungen, möchte nicht viel Zeit und Energie mit diesen Problemen verbringen. Dabei wird die persönliche Kommunikation seltener, und man tauscht sich emotional weniger aus. Hinzu kommt, dass chronischer Stress psychische Beschwerden mit sich bringen kann. Die können die Beziehung zusätzlich belasten.

Warum ist dieser alltägliche Stress für die Partnerschaft bedrohlicher als die großen Krisen wie Krankheit, Tod oder Katastrophenerfahrungen?

Bei schwerwiegenden Stresserfahrungen rückt das Paar häufig zusammen, zumindest in der Anfangsphase. Man kommt sich näher im Leid. Bei Alltagsstress fehlt oft schlicht das Verständnis für die Reaktionen des Partners. Man nervt sich, verspürt wenig Empathie und Nachsicht und interpretiert die Reaktionen des anderen häufig als gegen sich selbst gerichtet. Im Alltagsstress sinkt die Bereitschaft, negative Emotionen oder Verhaltensweisen zu akzeptieren.

Gibt es Lebensphasen, in denen man in Kauf nehmen muss, dass man keine Balance zwischen Arbeit, Ehe, Familie und Freizeit findet?

Ja, leider. Dennoch sollte man auch in diesen Phasen versuchen, die Wichtigkeit der Partnerschaft und Familie zu erkennen und möglichst viele Ressourcen für sie zu erübrigen. Wie bei allem ist es immer eine Frage der Prioritäten, für was man Energie hat oder nicht. Man sollte der Partnerschaft mindestens eine gleich hohe oder lieber noch höhere Priorität als der beruflichen Karriere einräumen.

Wenn ich unter einer hohen Belastung leide und dann noch den Rat bekomme, mehr Zeit in meine Ehe zu investieren, setzt mich das unter Umständen noch weiter unter Druck.

Die gemeinsame Zeit kann unterschiedlich genutzt werden. Häufig kann man in diesen Phasen der hohen Belastung die Partnerschaft auch als Ressource nutzen, indem man füreinander da ist, sich erzählt, was einen belastet, dem anderen zuhört und gemeinsam versucht, sich durch Verständnis, Mitgefühl, aber auch konkrete Lösungsvorschläge zu unterstützen. Damit findet auch das ständige Updating statt – man setzt sich also auf den neuesten Stand. Das brauchen Paare, um sich nah bleiben zu können. ➔

In Ihrem Partnerschaftstraining geht es vor allem darum, die Beziehungskompetenzen zu steigern. Es geht darum, sich beim Kommunizieren, Probleme lösen und Stress bewältigen zu verbessern. Warum ist das vielsprechender als die Stressfaktoren selbst anzugehen?

Häufig ist es schwieriger, die Entstehung von Stress außerhalb einer Person anzugehen, als ihr aufzuzeigen, wie sie angemessener damit umgehen kann. Die Forschung zeigt, dass den Paaren eine glückliche und längerfristig stabile Beziehung gelingt, wenn sie über die von Ihnen erwähnten Kompetenzen verfügen. Leider brechen diese unter Stress oft zusammen, sodass wir deren Förderung und Stärkung im Fokus unserer Trainings (Paarlife) haben. Das scheint sich zu bewähren!

Wie kann ich meine Kompetenzen beim Bewältigen von Stress steigern?

Hier kann man auf individueller Ebene ansetzen: Man versucht, die Bewertung der Situation zu verändern, stressfreie Momente der Regeneration im Alltag einzubauen, Entspannungsinself zu schaffen, aber auch Bewältigungsstrategien zu erlernen, die der Situation angepasst sind. In unseren Kursen wird aber speziell der Umgang des Paares mit Stress angesprochen. Wie kann man seinen Stress dem anderen besser mitteilen? Wie kann man das Sprechen darüber fördern und sich gegenseitig angemessen unterstützen?

Hilft es, mit Stress gut umzugehen, wenn ich meine Arbeit als sinnstiftend und erfüllend sehe oder macht mich das eher noch anfälliger, weil mich

ein mögliches Scheitern umso mehr mitnimmt?

Sinn ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Stress. Wenn man Sinn in seinem Handeln findet und dabei erfüllt ist, kann man Belastungen besser ertragen, und die Gefahr, auszubrennen, ist geringer.

Sie haben selbst einen Beruf, bei dem man immer noch mehr machen könnte. Wie setzen Sie sich Grenzen?

Das ist effektiv sehr schwierig. Ich halte es so, dass es Zeiten für die Arbeit und Zeiten für die Partnerschaft/Familie gibt, die ich weitgehend trenne. Ich erlebe es als effizienter, nicht ständig und überall beides unter einen Hut bringen zu wollen, sondern dem einen oder anderen Bereich dann volle Aufmerksamkeit zu schenken, wenn ich im entsprechenden Setting bin.

Vielen Dank! ☺

Das Interview führte Christof Klenk.

Guy Bodenmann

ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich mit dem Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Auf Basis seiner Studien hat er Trainingsprogramme für Paare entwickelt (www.paarlife.ch). Bei der Stiftung Warentest ist sein neuestes Buch: „Einfach glücklich: Das Geheimnis einer erfüllten Partnerschaft und starken Beziehung“ (zusammen mit Caroline Fux) erschienen. Seinen Vortrag unter dem Titel „Bis dass der Stress euch scheidet“ bei der Marriage Week Konferenz 2011 in Bern kann man sich auf Youtube anschauen (<http://youtu.be/JjxVc2Xhfw8>).

„Der chronische Alltagsstress unterhöhlt die Partnerschaft und bleibt lange Zeit unbemerkt.“

Prof. Guy Bodenmann