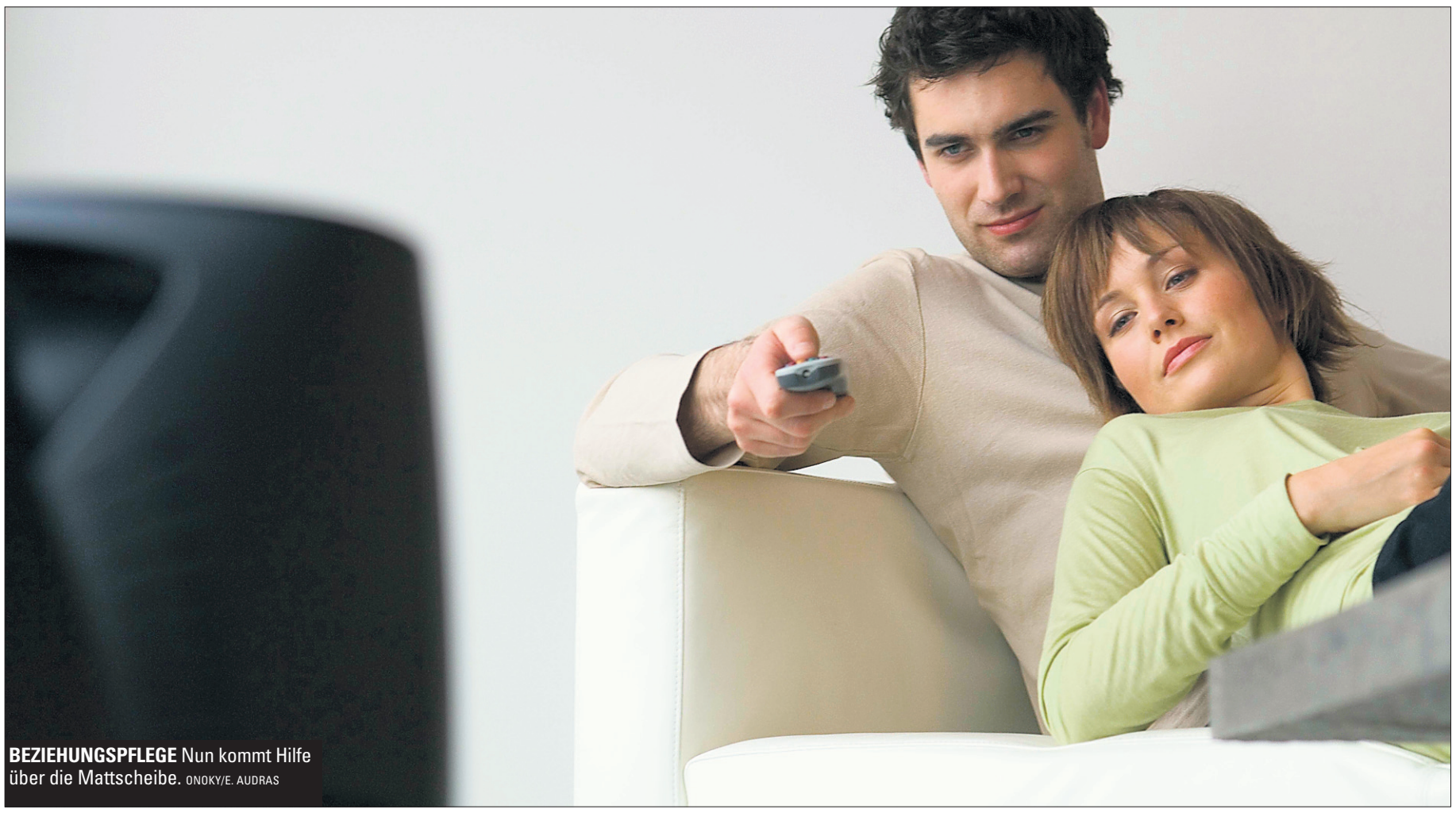
Die Ehe ist ein heikles Pflänzchen

Eine glückliche Beziehung ist wie eine Pflanze. Sie will gehegt und gepflegt werden. Das Werkzeug dafür gibt es nun auf einer DVD mit Rezepten gegen den Alltagsstress.



BEZIEHUNGSPFLEGE Nun kommt Hilfe über die Mattscheibe. ONOKY/E. AUDRAS

CAROLINE BRÄNDLI

Am Wollen kann es nicht liegen: Nach wie vor wünschen sich die meisten Männer und Frauen eine feste Partnerschaft. Mehr noch: eine lebenslange glückliche Beziehung. In einer aktuellen Studie unter Jugendlichen gaben 97 Prozent der Befragten an, dass eine feste Partnerschaft für sie zu den wichtigsten Dingen im Leben zähle. Die Realität zeichnet freilich ein anderes Bild: Die Scheidungsrate liegt in den westlichen Ländern zwischen 40 und 50 Prozent.

DIE PAARTHERAPIE als Rettung in der Not kann dabei nur einen durchzogenen Erfolgsnachweis bringen: Nur die Hälfte aller Paare, die so ihre Beziehung retten wollen, schafft den Weg zurück in eine glückliche, stabile Gemeinschaft. Ein häufiger Grund ist der Zeitpunkt der Intervention. Sie kommt zu spät, nämlich dann, wenn schon zu viel im Argen liegt. Prävention wäre also angezeigt. Hier will ein neues Produkt der Universität Zürich ansetzen. Mit der DVD «Paarlife – Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress» sollen Paare ihre Beziehungskompetenzen verbessern und Krisen eher meistern können.

«Die Tatsache, dass man eine Beziehung pflegen muss, ist vielen Leuten überhaupt nicht bewusst», sagt Guy Bodenmann, der die DVD entwickelt hat. «Wir putzen selbstverständlich dreimal am Tag die Zähne und bringen unser Auto regelmässig in den Service. Aber von der Liebe erwarten wir, dass sie uns in einer harmonischen Welle von allein durchs Leben spült und begleitet», so der Professor für klinische Psychologie. Dabei könne eine Beziehung eher mit einer anstrengenden Kletterpartie als mit einem lauschigen Surfausflug verglichen werden. «Wenn wir für das Abenteuer Beziehung keinen Rucksack mit der richtigen Ausrüstung mitnehmen, kann es plötzlich sehr ungemütlich werden.»

Die Paarlife-DVD setzt an dem Punkt an, der den meisten Paaren früher oder später Probleme macht: dem Alltagsstress. Und der kommt in der Mehrheit der Fälle nicht aus der Beziehung selbst, sondern von aussen. «Der Grund für eine Krise ist selten, dass zwei Menschen grundsätzlich nicht kompatibel wären», sagt Bodenmann. «Beruf, Kinder, Sozialleben – diese Dinge haben bei vielen nicht nur Priorität und konkurrenzieren mit den Momenten für Zweisamkeit, sie sind oft auch die Quelle für Stress.» Die Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft sind vielseitig. Während die eine unter Druck gereizt und impulsiv ist, verschliesst sich der andere und zieht sich zurück. In jedem Fall kein guter Nährboden für die sensible Pflanze «Beziehung».

DAS PROGRAMM IST als interaktiver Lehrgang aufgebaut, der wissenschaftlich fundierte Informationen zum Thema Stress vermittelt und aufzeigt, wie man in der Partnerschaft eine angemessene Kommunikation pflegt. Weiter werden Techniken vermittelt, wie man Paarkonflikte bewältigen und Probleme lösen kann. Das Gelernte wird mit Beispielen veranschaulicht und in Übungen vertieft. Die beiden Partner können sich individuell am Computer einloggen und das Übungsprogramm, falls gewünscht, auch getrennt durcharbeiten. Die fünf Kapitel des Kurses haben jeweils eine Laufzeit zwischen 40 und 90 Minuten.

«Unserer Beziehung hat das Bearbeiten der DVD gut getan», sagt Eliane Rickenbacher*. Sie und ihr Mann Stefan* haben die DVD im Rahmen einer Studie für die Universität Zürich bearbeitet. «Die gezeigten Abläufe eines erfolgreichen Gespräches sind ein bisschen wie Kochrezepte, die man auf Wunsch bereit hat und mit der Zeit auch auswendig kann», erklärt Stefan Rickenbacher. Mitgemacht haben die Eltern eines neunjährigen Sohnes, die seit 22 Jahren zusammen und seit 14 Jahren verheiratet sind, nicht aus einer akuten Notlage heraus. «Wir wollten beide etwas in unsere Beziehung investieren», so die Informationsspezialistin.

Investieren in die eigene Beziehung war auch der Beweggrund von Michael Bühler*. Er und seine Frau Nina haben den Kurs vor rund einem Monat abgeschlossen. «Beim Umsetzen im Alltag fehlt uns noch etwas die Übung», so Bühler. Aber schon nach einmaligem Anschauen hätten sie viele gute Inputs mitgenommen. Oft sei es eine Kleinigkeit, die leicht umzusetzen sei, aber einen grossen Unterschied mache.

DASS WIE BEI Bühlers der Mann das Absolvieren des DVD-Kurses vorgeschlagen hat, ist im Übrigen nicht ganz zufällig: Mit der DVD haben die Macher nicht nur das Angebot an Beziehungshilfe erweitert, sie scheinen besonders Männern den Zugang zu diesem Themenbereich zu erleichtern. «Männern sagt einerseits das Medium DVD zu, andererseits werden sie vom Themenfokus ‹Stress› angesprochen», so Bodenmann. Das zeigt sich bei den Bestellungen: Dreiviertel der Interessenten sind Männer, normalerweise ist das Verhältnis umgekehrt.

Auch wenn das Feedback der Studienteilnehmer und erste Auswertungen positiv sind: Guy Bodenmann stellt klar, dass die DVD kein Ersatz für eine Paartherapie ist. «Sie soll Paaren Werkzeuge für die Beziehungsarbeit geben und für bestimmte Themen sensibilisieren.»

Was hält der Wissenschafter von der Idee, die DVD an alle Frischvermählten gleich auf dem Standesamt abzugeben? «Wieso nicht? Man muss ja nicht nach Hause fahren und augenblicklich mit dem Kurs anfangen.» Es reiche, wenn man wisse, dass alle Paare früher oder später vom Alltagsstress eingeholt würden. «Dann ist man vielleicht froh, wenn man die DVD hervorholen kann», sagt Bodenmann. «Liebe ist ein Geschenk, und man kann sie nicht lernen. Wie man sie pflegt, aber schon.»

* Namen geändert

Paarlife – Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress Die Universität Zürich führt derzeit eine Evaluationsstudie der Paarlife-DVD durch. Jedes Paar, das teilnimmt, bekommt die DVD gratis zugeschickt. Infos: www.paarlife.ch oder Tel. 044 635 73 39 (Mo–Fr, 9–16 Uhr).

aktuell

Kleinkinder: Besser kein TV

Jede Stunde, die Eltern mit ihrem Kleinkind vor einem mit Ton laufenden Fernseher verbringen, verkürzt die Eltern-Kind-Kommunikation um sieben Prozent der Gesamtsprechrate eines Tages. Zu diesen Ergebnissen kommt die Studie eines amerikanischen Forscherteams, das über 300 Familien zwei Jahre lang beobachtet hat. Die Forschungsergebnisse bestätigen: Kleinkinder sollten vor Vollendung des zweiten Lebensjahres nicht fernsehen, weil Kinder in dieser Phase für den Spracherwerb viel sprachliche Zuwendung brauchen. (WSA)

Internet **Filter zum Schutz von Kindern**

Die Organisation Action Innocence, die gegen den Missbrauch von Kindern im Internet kämpft, veröffentlicht die Ergebnisse ihres Filtra-Tests 2009. 25 Kinder- und Jugendschutzfilter, die Kinder vor Websites mit Gewalt und Pornografie schützen sollen, wurden auf ihre Effizienz und Benutzerfreundlichkeit bewertet. Die Daten sind ab sofort auf www.filtra.info verfügbar. (MZ)

Familie **Zwei Mütter sind besser als eine**

Kinder mit lesbischem Elternpaar sollen ein niedrigeres Risiko für psychische Probleme haben als Kinder aus traditionellem Elternhaus. Laut einer dänischen Studie leiden rund 5 Prozent aller in Dänemark lebenden Kinder aus traditionellen Familien an Problemen wie Depressionen oder Essstörungen. Unter den Kindern mit lesbischen Elternpaaren lag die Zahl bei 2 Prozent. Die Studie untersuchte die Zeit zwischen 1992 und 2008. (MZ)

Behinderte **Website mit Infos für Arbeitgeber**

Die 5. Revision der IV will die berufliche Eingliederung von behinderten Menschen gezielt fördern. Darauf reagieren Behinderten- und Gesundheitsorganisationen sowie einige staatliche Stellen mit der Lancierung eines Informationsportals. www.compasso.ch richtet sich in erster Linie an Arbeitgeber und liefert zusätzlich Informationen zur Beschäftigung von Menschen mit Handicap. (MZ)

mein motto

André Reithebuch: «Gesundheit für die Familie»

HO

«Mein Lebensmotto heisst: ‹No risk, no fun›. Wichtig ist mir, dass meine Familie und Freunde gesund bleiben, und ich hoffe, dass sie weiterhin so für mich da sind wie bisher. Glücklicherweise habe ich bis jetzt keine Verluste erlitten und hoffe, dass dies in der Zukunft so bleiben wird, dass alle mir nahestehenden Menschen noch lange leben.»

Bildung erspart Sozialhilfe

Junge mit guter Bildung sind schneller wieder selbstständig.

FÜR DEN WEG AUS DER Sozialhilfe spielt bei jungen Erwachsenen die Bildung eine wichtige Rolle. Dies geht aus einer Analyse des Bundesamts für Statistik hervor. Junge zwischen 18 und 25 Jahren ohne nachobligatorische Bildung sowie solche aus ökonomisch benachteiligten Familien bleiben häufiger dauerhaft in der Sozialhilfe, ebenso junge Erwachsene mit eigenen Kindern. Insgesamt lösen sich die jungen Erwachsenen aber häufiger und schneller von der Sozialhilfe ab als die älteren Menschen. So schied fast die Hälfte aller neuen Fälle des Jahres 2004 innerhalb eines Jahres aus der Sozialhilfe wieder aus. (AP)

Keine Blumen und Pralinés

Mit dem 3. Schweizer Vätertag soll die Debatte über engagiertes Vatersein in unserer Gesellschaft weiter angeregt werden.

MORGEN IST VÄTERTAG. Doch die Geehrten erwarten – wenn sie überhaupt um den besonderen Tag wissen – keine Pralinés oder Blumen. Die Organisatoren des Schweizer Vätertags verbinden mit dem Anlass, der dieses Jahr zum dritten Mal stattfindet, vielmehr gesellschafts- und wirtschaftspolitische Forderungen.

«Damit Väter trotz verkrusteten Rollenerwartungen den anforderungs- und klippenreichen Weg präsenter Väterlichkeit leben können, brauchen sie in den verschiedenen Lebensphasen Ermutigung und Rücksicht», sagt Andreas Borter, Koordinator des 3. Schweizer Vätertags. Ansätze dafür wären beispielsweise flexible Arbeitszeiten, Anerkennung der väterlichen Leistungen auch in der Arbeitswelt oder Beratungsangebote für (werdende) Väter.

DOCH AM VÄTERTAG wird auch gefeiert: Vier Väter wurden in einem Wettbewerb zum «Vater des Jahres» gekürt und haben Ferien mit ihren Familien gewonnen. An verschiedenen Orten werden Vater-Kind-Veranstaltungen angeboten, und «Avanti Papi», das grösste Schweizer Vätternetzwerk, beteiligt sich an der Familienmesse FamExpo in Winterthur. Noch bis zum Sonntag werden dort Infos zu Themen rund ums Vatersein angeboten: Wie bringe ich Familie und Beruf unter einen Hut? und weitere Fragen werden diskutiert. Eine davon wird auch die Kinder ganz direkt beschäftigen: Wer baut zusammen mit dem Papi den höchsten Turm aus Holzklötzen? (EVE)

Infos www.vaetertag.ch, www.famexpo.ch, www.männer.ch