# Sprich! Mit! Mir!

Missverstehen, kritisieren, schimpfen: Viele Ehen scheitern am Alltagsstress. Lebenslange **PARTNERSCHAFT** scheint ein Auslaufmodell zu sein. Was Therapeuten ermatteten Paaren raten

VON **Sannah Koch** UND **Katrin Funcke** (ILLUSTRATION)

Beide hatten wochenlang auf den Urlaub hingefiebert. Endlich wieder Zeit füreinander haben, wieder Mensch werden. Vorher wurden endlos Überstunden geschoben, wurde sich unentwegt über Kollegen geärgert, der Haushalt minimalistisch geführt und die Kommunikation mit dem Partner eingedampft auf „Gehst du einkaufen oder ich?", „Denkst du an den Müll?" und „Schlaf schön". Und nun, kurz vor dem ersehnten Urlaub, liegen die Nerven blank: Sie meckert über den Flug, den er gebucht hat; er ranzt sie an, dass der Koffer immer noch nicht gepackt ist, im Auto tobt er über den Verkehr. Statt in den Urlaub könnten sie jetzt gefühlt auch zum Scheidungsrichter fahren.

In guten wie in schlechten Zeiten: Die meisten Paare sehnen sich nach einer Partnerschaft, die auch in schwierigen Zeiten trägt. Die Wahrheit sieht oft anders aus. Ein Jahr lang, so zeigen Studien, hält die erste Verliebtheit im Durchschnitt an, wird viel genossen und wenig gestritten. Alles am Partner ist interessant und die gemeinsame Zeit kostbar. Nach diesen Monaten voller Zuwendung zeigt sich jedoch, dass der Alltag der Liebe Tod sein kann. Wo es anfangs geknistert hat, knirscht es jetzt. Gespräche geraten einsilbig, der Tonfall wird gereizt. Und aus den so besonderen Eigenheiten des Partners werden nervende Angewohnheiten.

Lebenslange Partnerschaften sind nicht mehr alltäglich. Hielten früher auch ökonomische Abhängigkeiten Frauen und Männer jahrzehntelang zusammen, scheinen Beziehungen mit dem Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit, nach Autonomie und Selbstverwirklichung mittlerweile deutlich instabiler geworden zu sein. Heute endet rund jede zweite Ehe in Europa mit einer Scheidung. Und häufig ist Alltagsstress eine wichtige Ursache für dieses Scheitern.

„Längsschnittstudien zeigen deutlich, dass sich Stress negativ auf die Partnerschaft auswirkt", schreibt Guy Bodenmann, Professor an der Universität Zürich und Experte für Paartherapie, in seinem Buch „Stress und Partnerschaft". Je schlechter ein Paar mit Alltagsstress umgehen könne, desto höher sei sein Trennungs- und Scheidungsrisiko. Und je besser die Bewältigungsfertigkeiten, desto stabiler die Beziehung in Zeiten von Stress.

**Druck im Alltag ist ein schleichender Feind. Unbemerkt untergräbt er Partnerschaften**

Der Druck im Alltag ist ein schleichender Feind: Er untergräbt Partnerschaften lange Zeit unbemerkt. Meist ›

# Lassen Sie sich gegenseitig Luft!

Wie Paare stressige Zeiten besser überstehen: Interview mit **Nina Zucker,** Paartherapeutin in Hamburg

**Nina Zucker, 41,**
arbeitet als Therapeutin in ihrer Privatpraxis mit Menschen, die den Kontakt zum Partner als unbefriedigend erleben

**Frau Zucker, einem Paar stehen stressreiche Wochen bevor, in denen es sich nur die Klinke in die Hand reichen wird. Was können die beiden tun, damit sie die Zeit ohne Beziehungsblessuren überstehen?**
Der erste Schritt ist schon getan, wenn sich das Paar bewusst ist, dass die nächste Zeit stressig wird. Denn dann kann es absprechen, wer wann was machen kann oder was gegebenenfalls auch mal liegen bleibt. Und, ganz wichtig, die Erwartungen an den Partner runterschrauben! Wenn klar ist, dass es sich um einen begrenzten Zeitraum handelt, kann man einander mal mehr Freiraum geben und sollte in solchen Zeiten nicht auf gewohnten Ritualen oder Konventionen bestehen.

**Also was tun, wenn der Mann Stress im Job hat?**
Mein Rat an Frauen: Lasst eure Männer dann einfach in Ruhe.

**Und wenn die Frau gestresst nach Hause kommt, wie sollte ihr Mann sich verhalten?**
Zuhören, ohne der Frau gleich mit Lösungsvorschlägen zu kommen. Ihr Mut zusprechen, sie loben, ihre Bemühungen achten. Beide sollten sich das Gefühl der gegenseitigen Rückendeckung geben – also betonen, dass, selbst wenn alles schiefgeht, der andere immer noch da ist. Und man die Krise auf jeden Fall zusammen bewältigen kann.

**Und dann passiert es trotz aller Absprachen, dass der eine den anderen als Blitzableiter benutzt, um den Stress aus dem Job abzubauen. Was dann?**
Manchmal kann es hilfreich sein, im Voraus für solche Situationen ein Codewort zu vereinbaren. Das kann ganz schlicht das Wort Stopp sein, aber möglicherweise auch etwas Humoriges, denn gemeinsames Lachen entspannt jede Situation sofort.

**Und wenn Streit unvermeidbar wird?**
Dann sollten beide darauf achten, von sich und den eigenen Gefühlen und Wünschen zu sprechen und tunlichst Du-Botschaften wie „Du tust immer" oder „Du machst nie" zu vermeiden. Die bringen ein Streitgespräch erst richtig in Fahrt und führen zu nichts.

**Was kann ein Paar tun, wenn Stress ein wiederkehrender Teil des Alltags ist? Man kann sich ja nicht immer aus dem Weg gehen.**
Dann wird das Gegenteil wichtig: regelmäßig Freizeit miteinander zu verbringen, zu der man sich verabredet. Jede Woche mindestens zwei Stunden, in denen man miteinander spricht, etwas unternimmt, Zärtlichkeiten austauscht oder auch Sex hat. Wenn es ein Paar über Jahre nicht schafft, solche Zeiten miteinander zu verabreden, frage ich es: Was wollen Sie überhaupt noch voneinander?

**Was kann jeder Einzelne noch tun?**
Lernen, auf die eigenen Körpersignale zu achten, die einem Stress anzeigen. Eine verkrampfte Haltung, flache Atmung, eine laute oder hohe Stimme oder Tunnelblick können Anzeichen dafür sein, dass man sehr gestresst ist. Wer gelernt hat, auf seinen Körper zu achten, kann rechtzeitig für sich sorgen und sich seinem Partner besser mitteilen. Man sollte auf keinen Fall erwarten, dass der andere von alleine weiß, was gut für einen ist. Nichts ist selbstverständlich, wir schauen alle durch unsere ganz persönliche Brille auf das Leben.

FOTO: ISADORA TAST

verschlechtert sich die Gesprächskultur. Hauptsächlich mit den eigenen Problemen beschäftigt, verschließen die Partner die Ohren für die Sorgen des anderen und reagieren schneller gereizt oder nörgelig. Wenn sich das Leben außerhalb zu schnell dreht, soll es wenigstens zu Hause gemütlich sein. Erfüllt sich diese – meist unausgesprochene – Erwartung nicht, sinkt die Laune noch tiefer. Schlafstörungen, sexuelle Unlust, Ängste, Depressionen, Magen-, Rücken- oder Kopfschmerzen, die sich als Folge von Dauerstress entwickeln können, belasten das Miteinander zusätzlich.

**ANFANGS** könnten Schwierigkeiten die Paare häufig zusammenschweißen, schreibt Bodenmann. Wie Rost lange Zeit unbemerkt an einer Eisenstange nagt, höhle Stress die Partnerschaft sachte und lange unbemerkt aus. Doch über die Zeit erschöpften sich Kraft und Motivation, und es machten sich Gefühle wie Resignation und Verbitterung breit. Bodenmann: „Ein zeitlich stark beanspruchter, häufig abwesender Partner, der in seiner Prioritätensetzung den Beruf vor den Partner und die Familie

**Wenn sich Kraft und Motivation erschöpfen, macht sich Resignation breit**

stellt, kann nicht in dem Maße in die Beziehung investieren, wie es diese für ihre Gesunderhaltung braucht."

„In der Krise rücken die negativen Seiten ins Blickfeld. Die Partner tendie- ›


FinnComfort®
Der Schuh zum Wohlfühlen.

Damen-Halbschuh
» CARSON

» Ausgezeichnete Passform
» Superbequem-Fußbett
» Vitalisierendes Reflexzonen-Bett
» Optimale Auftrittsdämpfung
» Geeignet für individuelle Einlagen
» In Deutschland gefertigt

Bezugsquellen/Katalog
unter: www.finncomfort.de

Finn Comfort®
Made in Germany

FINNCOMFORT · 97433 HASSFURT/MAIN

**Hinter dem gesprochenen Wort verbergen sich oft verdeckte Botschaften**

ren dann zu einer Forderungs- oder Abwehrhaltung", sagt der Hamburger Paartherapeut Elmar Basse. Viele Beziehungsprobleme entstünden, weil eine bestimmte Eigenschaft des anderen den Partner in Wallung bringe. „Ich beobachte oft, dass Paare eine hundertprozentige Übereinstimmung erwarten. Aber die gibt es weder im Leben noch in der Partnerschaft." Als besonders wichtig für Beziehungen erachtet Basse die Fähigkeit, von Streitthemen wieder ablassen zu können. „Solche Paare fechten ihre Konflikte nicht immer bis zum Ende durch. Sie wollen sich lieber vertragen, als recht zu haben."

Hinter dem gesprochenen Wort verbergen sich oft verdeckte Botschaften. Der Hamburger Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun entwickelte das Kommunikationsquadrat, ein Modell aus der Kommunikationspsychologie, mit dem sich vier Ebenen einer Aussage analysieren lassen: Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung und Appell. Wenn Sprecher und Hörer diese vier Ebenen unterschiedlich deuten und gewichten, führt das laut Schulz von Thun zu Missverständnissen und Konflikten. Deutlich wird das an einem Beispiel: Ein Paar im Auto, die Frau sitzt hinterm Steuer. „Du, die Ampel ist grün!", sagt der Mann. Die Frau: „Fährst du, oder fahre ich?" Analysiert man den Dialog auf seine vier Ebenen hin, bietet sich dieses Bild: Seine Aussage könnte als Hinweis auf die grüne Ampel gedeutet werden (Sachebene); als Aufforderung loszufahren (Appell-Ebene); als Absicht, der Frau zu helfen, oder als Demonstration der eigenen Überlegenheit (Beziehungsebene); oder als Hinweis, dass er es eilig hat (Selbstoffenbarung). Möglicherweise hat der Mann das Gewicht auf den Appell gelegt, seine Frau hat den Satz aber als Herabsetzung empfunden – schon ist das Missverständnis entstanden.

Was aber tun, wenn das Missverstehen, Kritisieren, Schimpfen und Belehren vor lauter Stress überhandnimmt, Lob und Zuneigung schwinden? Um das Ruder herumzureißen, müssen die Partner lernen, den anderen nicht aus dem Blick zu verlieren und die eigenen Gefühle klar zu äußern. „In funktionierenden Beziehungen geben sich die Partner gegenseitig Rückhalt und emotionale Unterstützung", sagt die Hamburger Paartherapeutin Nina Zucker. Sie äußern Verständnis für die Situation des anderen und beruhigen ihn. Sie sprechen ihre Wünsche offen aus. Und statt endlos Probleme zu diskutieren, suchen sie nach Lösungen.

**GRUNDSÄTZLICH,** so betonen alle Paartherapeuten, sei es wichtig, sich regelmäßig über positive Dinge auszutauschen und dem anderen mitzuteilen, wie es einem gerade geht. Das fördere ein achtsames Miteinander. Dazu zählt auch, Wünsche statt Forderungen zu äußern und sich im Streitfall auch mal zu entschuldigen. Wer dem Partner regelmäßig seine Dankbarkeit zeigt, wird sich nicht nur selbst wohler fühlen, sondern langfristig mehr von dem bekommen, was er gern möchte. Paare, denen diese Art des Umgangs miteinander auch in Stresszeiten gelingt, haben gute Chancen auf eine gemeinsame Zukunft.

PARTNERSCHAFT

Hilft schon viel: Trost spenden

# Hör mal zu

Wer gestresst ist, braucht Verständnis und Hilfe. Der Psychologe Guy Bodenmann gibt Tipps fürs Paargespräch

**Sind Sie der Gestresste?** Dann offenbaren Sie Ihrem Partner Ihr Erleben, erzählen Sie von Ihren Problemen, Bedürfnissen und vor allem Gefühlen. So lernt er Ihre Art zu funktionieren besser kennen. Dadurch entstehen **Nähe und Gemeinsamkeit** und die Möglichkeit für eine passende Unterstützung seitens Ihres Partners. Darauf sollten Sie im Gespräch achten:

> Beschreiben Sie eine konkrete Stresssituation,
> sprechen Sie in der Ichform,
> teilen Sie mit, wie Sie sich fühlten, was Sie erlebten und was Ihnen durch den Kopf ging,
> arbeiten Sie gemeinsam heraus, was an der Situation schlimm war und weshalb Sie so reagiert haben.

**Sie sind der Zuhörer?** Formulieren Sie **keine voreiligen Unterstützungsangebote:**

> Brechen Sie Ihre Tätigkeit ab, und hören Sie interessiert zu,
> stellen Sie keine ungeduldigen Fragen, und unterbrechen Sie nicht,
> üben Sie keine Kritik, und werten Sie den geäußerten Stress nicht ab,
> fragen Sie offen nach, wenn Ihnen etwas nicht klar ist,
> drücken Sie Verständnis aus, und zeigen Sie Mitgefühl,
> bieten Sie nun Unterstützung an.