



Familie ist Zukunft

**Paarforscher Guy Bodenmann:
Wie Stress Beziehungen zerstört**

Seite 3



3.2014

Schweizerische Stiftung für die Familie (SSF)

Büchnerstrasse 17, 8006 Zürich

www.familieistzukunft.ch

www.facebook.com/Familie.ist.Zukunft

Sekretariatsmitarbeiterin Madlen Gnädinger	2
Was Paare für eine dauerhafte Beziehung tun können	3
Bücher und Kurse: Was Paare stark macht	5
Scheidungsprävention schon beim Zivilstandsamt?	6
Hinweis: SSF-Medienkurs für Laien	7
Stress zerstört Beziehungen	8



Markus Döbeli
Geschäftsführer

Liebe Leserin,
lieber Leser

«Man ist glücklich verheiratet, wenn man lieber heimkommt als fortgeht.» So definierte der deutsche Schauspieler Heinz Rühmann eine glückliche Ehe.

Laut einer Umfrage des Zürcher Psychologieprofessors Guy Bodenmann sind 97 Prozent der Schweizer Jugendlichen überzeugt, dass eine feste Partnerschaft zu den wichtigsten Dingen im Leben zählt. 80 Prozent gaben an, dass eine Ehe ein lebenslanges Engagement bedeute. Im Widerspruch zu diesem überwältigenden Plädoyer für die Ehe stehen die Scheidungszahlen. Wir haben den renommierten Familienforscher Guy Bodenmann gefragt, warum Wunsch und Realität so weit auseinanderklaffen und was Ehepaare für eine stabile Partnerschaft tun können (Seite 3ff).

Bei der Heirat eine zentrale Schlüsselrolle spielen die Zivilstandsämter. Darum wollten wir wissen, ob die Zivilstandsämter auch einen Beitrag zur Scheidungsprävention leisten (Seite 6).

Markus Döbeli, Geschäftsführer



MARKUS DÖBELI

Sekretariatsmitarbeiterin Madlen Gnädinger

Seit anfang Juni betreut Madlen Gnädinger das Sekretariat der Schweizerischen Stiftung für die Familie (SSF). Sie hat Christa Blaesi abgelöst, die nach über 15 Jahren Tätigkeit bei SSF pensioniert wurde.

«Nach meiner Tätigkeit als Mutter und Hausfrau habe ich den Wiedereinstieg in die Bürowelt gewagt. Bisher stand meine Aufgabe als Mutter von drei Kindern im Zentrum. Neben meiner Tätigkeit als Familienfrau habe ich meinen Mann mit Sekretariatsarbeiten unterstützt und einen Bibelgesprächskreis geleitet. Seit unsere Jüngste in der Lehre ist, habe ich mehr Freiraum für neue Herausforderungen. So arbeite ich seit Ende Mai in der Regel am Dienstag auf dem Sekretariat der SSF. Aufgewachsen bin ich in der Bündner Herrschaft mit zwei Geschwistern. Bereits in jungen Jahren bin ich nach Zürich gezogen. Über die Jahre habe ich eine kleine Leidenschaft zu Brockenhäusern und Flohmärkten entwickelt, wo man mich auch ab und zu als Verkäuferin antrifft. Wenn es die Zeit erlaubt, bastle ich sehr gerne oder werkle in Haus und Garten.

Der Wiedereinstieg nach meiner Aufgabe als Hausfrau und Mutter bedeutete für mich zu Beginn schon eine gewisse Überwindung. Vieles hat sich im kaufmännischen Bereich in den vergangenen Jahren verändert. Einige Fragen gingen mir durch den Kopf: Kann ich das noch? SSF-Geschäftsführer Markus Döbeli hat mich jedoch ermutigt, diese Herausforderung anzunehmen. Kennengelernt habe ich Markus Döbeli am Abschlussabend eines SSF-Finanzkurses, den mein Mann Nick besucht hat.

Auf meinen ersten Monat auf dem Sekretariat der SSF blicke ich heute positiv und dankbar zurück. Dank der guten Einführung durch meine Vorgängerin Christa Blaesi habe ich mich schon gut in diese vielseitige und abwechslungsreiche Aufgabe eingearbeitet. Auch SSF-Geschäftsführer Markus Döbeli unterstützt mich aktiv. Ich freue mich, wenn ich in Zukunft auch einige von Ihnen als Leser/innen der SSF-Zeitschrift kennenlernen.»

Madlen Gnädinger



Informationen zu Familienthemen finden Sie auch online. Klicken Sie auf der SSF-Facebookseite auf «Gefällt mir»

www.facebook.com/Familie.ist.Zukunft

Paarforscher Guy Bodenmann

«Unrealistische oder überhöhte Erwartungen sind ein grosses Problem»

Der Zürcher Paarforscher und Professor Guy Bodenmann ist davon überzeugt, dass es sich lohnt, wenn Paare in Krisen sich zusammenraufen und professionelle Hilfe suchen.

Herr Professor Bodenmann, in einer von Ihnen durchgeführten Umfrage geben 97 Prozent der Schweizer Jugendlichen an, dass eine feste Partnerschaft zu den wichtigsten Dingen im Leben gehöre und für 80 Prozent bedeutet die Ehe ein lebenslanges Engagement. Die Scheidungsrate liegt zwischen 40 und 50 Prozent. Warum klaffen Wunsch und Realität so weit auseinander?

Professor Bodenmann: Auf der einen Seite steht das elementare Bedürfnis der meisten Menschen nach Geborgenheit, Nähe, emotionaler Wärme und tragender Unterstützung, Eigenschaften, die man am besten in einer stabilen, verlässlichen und glücklichen Beziehung zu finden und zu befriedigen hofft. Auf der anderen Seite steht der zunehmende Individualismus in unserer Gesellschaft, der Wunsch nach Selbstverwirklichung und Autonomie. Die beiden Bedürfnisse sind nicht kompatibel und schaffen zwangsläufig Spannungen bis hin zum Entscheid, sich zu trennen.

Scheidungspaare begründen das Scheitern ihrer Ehe oft mit «Wir lieben uns nicht mehr» oder «Wir haben uns auseinandergeliebt». Haben viele nicht auch unrealistische und falsche Erwartungen an die Ehe?

Unrealistische oder überhöhte Erwartungen sind ein grosses Problem. Man hofft in der Partnerschaft alle Bedürfnisse befriedigen zu können. Dabei vergisst man, dass der andere mitunter dieselben Wünsche und Ansprüche hat. Partnerschaften können auf Dauer nur dann gelingen, wenn beide bereit sind, ihre Bedürfnisse immer wieder mit denen des Partners in Einklang zu bringen. Das zweite Problem ist eine zunehmende Intoleranz gegenüber Schwächen des Partners, die man in der Regel erst mit der Zeit zu entdecken oder ihnen erst dann Bedeutung beizumessen beginnt. Diese Mängel werden dann übermächtig wahrgenommen und untergraben die Liebesgefühle. Man ist enttäuscht und fühlt sich in seinen Erwartungen betrogen.

Sie haben die Partnerschaft mal mit einer Klettertour verglichen. Wo liegen die Parallelen?

Bei einer Klettertour wie auch in einer Beziehung möchte



Eine Beziehung ist vergleichbar mit einer Klettertour.

man auf den Gipfel, auf den Gipfel des Glücks und möglichst dort verweilen. Die weitere Parallele ist die Anstrengung, die Mühe und Aufopferung, welche es braucht, um den Gipfel zu erreichen. Es braucht in beiden Fällen viel Motivation und Durchhaltevermögen, aber auch die notwendigen Kompetenzen und das Commitment, die Verbindlichkeit, das Unternehmen bis ans Ende führen zu wollen, auch wenn es schwierige Passagen zu bewältigen gilt. Bei einer Klettertour zu zweit muss man sich zudem auf den anderen verlassen können, man muss gut eingespielt sein und sich als Team verstehen.

Welches sind bei dieser «Klettertour» für ein Paar denn die besonders kritischen Stellen?

Die Länge der Tour zum einen, die Kumulation von Alltagsstress und kritische Ereignisse zum anderen. Solche Ereignisse können beim Beispiel Partnerschaft einschneidende Erfahrungen wie Krankheiten, Unfälle, Arbeitslosigkeit, aber auch die Geburt von Kindern sein. Das Paar wird gefordert, diese Ereignisse angemessen zu bewältigen, um den Fortgang der Beziehung zu gewährleisten. Je besser es beiden Partnern und dem Paar gelingt, Stress erfolgreich gemeinsam zu meistern, desto günstiger die Prognose. Denn Stress ist wie Sand im Getriebe, er erschwert vieles und akzentuiert Schwierigkeiten.

Warum ist bei Stress die Gefahr besonders gross, dass Gespräche destruktiv werden?

Viele Studien zeigen, dass die Partner Stress, den sie ausserhalb der Partnerschaft erlebt haben, nach Hause bringen. Sie kommen gereizt, mürrisch, impulsiv oder verschlossen, wortkarg und zurückgezogen nach Hause. Dies hat Auswirkungen auf den Partner, der enttäuscht, frustriert oder seinerseits unwirsch reagiert. Es kommt leichter zu Spannungen und eskalierenden Konflikten. Häufen sich diese, untergräbt dies die Partnerschaftszufriedenheit.

Wie sieht denn ein positiver Umgang mit Stress in einer Beziehung aus?

Der nach Hause gebrachte Stress kann auch eine Chance darstellen. Anstatt mit Kritik und Nörgeln auf den Partner zu reagieren könnte man nachfragen, weshalb er/sie so nach Hause kommt, was ihm/ihr über die Leber gelaufen ist, warum es ihm/ihr nicht gut geht. Dies eröffnet die Möglichkeit, vom Leben des Partners mehr zu erfahren, daran teilzunehmen und ihm/ihr bei der Bewältigung angemessene Unterstützung geben zu können.

Ein Paar in extremen Schwierigkeiten schafft es möglicherweise nicht, über Jahre eingeschliffene Verhaltensweisen aus eigener Kraft zu ändern. Was raten Sie in einer solchen Situation?



FOTOLIA



FRITZ IMHOF

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien. Der von ihm entwickelte Paarlife-Kurs ist ein international bekanntes Präventionsprogramm für Paare, dessen Inhalte Laien in ihrem Partnerschaftsalltag einfach umsetzen können (www.paarlife.ch). Er ist Ausbilder und Supervisor von Paartherapeuten. Zudem leitet er die Praxisstelle für Paartherapie und die Praxisstelle für Kinder- und Jugendpsychotherapie am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich. Als Forscher engagiert er sich dafür, wissenschaftliche Erkenntnisse in einer gut verständlichen Sprache der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen. Ein gutes Beispiel ist das Buch «Was Paare stark macht», das er gemeinsam mit Caroline Fux herausgegeben hat.

Wenn das Paar realisiert, dass es aus eigener Kraft nicht mehr aus der Negativdynamik herausfindet, sollte es professionelle Unterstützung suchen. Dies kann niederschwellig in Form eines Kurses (z.B. Paarlife), einer Paarberatung oder Paartherapie sein. Es lohnt sich bei Schwierigkeiten, nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen sondern der Beziehung eine weitere Chance zu geben.

Erlauben Sie mir, nach allem was wir jetzt besprochen haben, noch einen Blick auf den Beginn der Ehe. Was können Paare am Anfang ihrer Ehe tun, damit ihre Beziehung von Dauer ist?

Die meisten Paare starten glücklich und sind verliebt. In dieser Phase gehen die Partner meist sehr aufmerksam, zuvorkommend und unterstützend aufeinander ein. Es gilt diese Positivität des Anfangs über die Dauer der Beziehung zu erhalten. Kleine nette Gesten, Zeichen der Zuwendung, Nachfragen und Interesse zeigen, Zärtlichkeit, sich wertschätzend verhalten. All diese Verhaltensweisen dürfen nicht versiegen. Die Partner sollten bewusst die Positivität im Alltag pflegen. Gleichzeitig sollten sie ihre Grosszügigkeit und Toleranz gegenüber dem Partner, die zu Beginn so beeindruckend ist, nicht einbüßen. Man sollte auch nach Jahren über kleine Macken des Partners hinweg sehen können.

Bücher und Paarkurse von Professor Guy Bodenmann



RATGEBER-BUCH

Was Paare stark macht – das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Den erfolgreichsten Paar-Ratgeber der Schweiz hat der Psychologieprofessor Guy Bodenmann zusammen mit der Psychologin und Sex-Beraterin Caroline Fux geschrieben. Wissenschaftlich fundiert, in einer leicht verständlichen Sprache

geschrieben sowie ansprechend und übersichtlich strukturiert ist das Buch einer der besten Paar-Ratgeber, den es momentan gibt.

www.paarlife.ch → Infomaterial → Bestellung



DVD

Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress

Diese interaktive DVD fördert die partnerschaftlichen Kompetenzen in der Beziehung. Alle Tipps beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden in verständlichen, leicht nachvollziehbaren Schritten präsentiert. Fragebogen und Inputs motivieren, als Paar miteinander ins Gespräch zu kommen. Sehr hilfreich

sind die Videobeispiele, wo wir einem Paar bei der Kommunikation zuschauen können. Hilfreich ist die DVD vor allem für Paare, die ihre Beziehung präventiv verbessern wollen.

DVD bestellen:

www.paarlife.ch → Infomaterial → Bestellung



FÜR FACHPERSONEN UND INTERESSIERTE LAIEN

Lehrbuch für Klinische Paar und Familienpsychologie

Der Zürcher Psychologe und Familienforscher Guy Bodenmann gilt als führender Experte in der Klinischen Paar- und Familienpsychologie. Sein neues *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* setzt neue Massstäbe.

Das Lehrbuch ist der Analyse und Therapie von Problemen und Krisen (Störungen) in den Familien verpflichtet. Es gründet auf neuesten Forschungsergebnissen und damit auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gleichzeitig spricht es durch seine weithin allgemeinverständliche

Sprache eine breite Palette von Berufen an – von Fachpersonen bis zu Familienberaterinnen, vom Erziehungsberater bis zur Lehrerin, aber auch Ärzte und Seelsorgerinnen. Das Ziel ist, Familien mit Problemen optimal zu helfen und sie trotz Krisen vor dem Zerbruch zu bewahren.

Informationen zum Buch finden Sie unter:

www.FamilieistZukunft.ch/zeitschrift/hintergrund

www.paarlife.ch → Infomaterial → Bestellung



KURS

paarlife Training

Im paarlife-Training können Ehepaare ihre partnerschaftlichen Kompetenzen während 1½ bis 2 Tagen ganz praktisch üben. Bei jedem Thema gibt es durch schriftliche Übungen die Möglichkeit zu überlegen, wie das bei Ihnen bisher abläuft und was Sie sich anders wünschen würden. Ein Schwerpunkt und eine Besonderheit des paarlife-Trainings ist das Einüben des neu Erlernten mithilfe von begleiteten Paargesprächen.

Zur Wahrung der Privatsphäre hat jedes Paar für die Paargespräche einen eigenen Raum und wird von einer Trainerin oder einem Trainer unterstützt.

Die Wirksamkeit des paarlife-Trainings ist durch mehrere wissenschaftliche Studien erfolgreich belegt.

Anmeldung und weitere Infos:

www.paarlife.ch → Angebote → paarlife Training

Scheidungsprävention schon beim Zivilstandsamt?



Zivilstandsbeamtinnen und -Beamte geben den Paaren bei der Ziviltrauung meistens einige schöne Worte und Anregungen für ein gutes Zusammenleben mit. Doch wie nachhaltig sind solche Worte? Wären die Ämter auch bereit, Paaren eine nützliche Handreichung mit auf den Weg zu geben?

Die SSF regte mit einer Umfrage bei 120 stichprobenmässig ausgewählten Zivilstandsämtern an, über die Abgabe einer Handreichung nachzudenken. Diese könnte Paaren nebst guten Worten zum Beispiel Tipps von kompetenten Paarberatern sowie eine Liste von Beratungsstellen mitgeben, an die man sich bei Bedarf wenden kann. Die Umfrage umfasste Ämter mit jährlichen Trauungen von 130 bis 4270. 15 Ämter (12.5%), die gemeinsam 10'000 Paare pro Jahr trauen, nahmen sich die Mühe, die Fragen der SSF zu beantworten.

Für die Ämter eine neue Idee

Die Frage, ob sie eine solche Handreichung für nützlich halten, beantworteten 17% der Ämter grundsätzlich positiv.

Neuer Trend

Neueste Scheidungszahlen zeigen, dass die Ehen in den ersten 10 Jahren wieder stabiler geworden sind, während sich vermehrt Paare nach der Familienphase mit eigenen Kindern trennen. Die Jungen Paare entscheiden sich bewusster für die Heirat als vor einer Generation, und sie sind eher bestrebt, ihre Ehe auch langfristig zu führen und zu gestalten. Sofern auch die Zivilstandsämter dafür sensibilisiert werden, könnte die Bereitschaft steigen, den Paaren eine nützliche Handreichung mit auf den Weg zu geben.

58% sind neutral bis skeptisch, 25% sehen darin keinen Nutzen.

Die SSF wollte auch wissen, ob sich die Amtsleiterinnen und -Leiter allenfalls schon Gedanken darüber gemacht haben, wie eine Handreichung aussehen müsste, die Paaren in Krisenzeiten helfen könnte, ihre Beziehung zu retten. Denn die Standesämter nehmen eine Schlüsselrolle ein. Die künftigen Ehepaare machen hier eine wichtige Entscheidung fest und wären in der Regel wohl auch offen für konkrete Hinweise zur Pflege ihrer künftigen Beziehung. Doch die Standesämter nehmen das selbst kaum wahr. Die Auswertung zeigt durchgehend, dass den Leitenden solche Überlegungen bislang fremd sind. Man kann daraus schliessen, dass sie Scheidungsprävention nicht als Teil ihrer Aufgabe sehen. Vereinzelt wird auch darauf hingewiesen, dass Trauungen heute eine multikulturelle Angelegenheit sind und eine Handreichung auch in den Sprachen der Immigranten vorliegen müsste.

Kleinere Ämter offener

Zwei Drittel würden Tipps von erfahrenen Paarberatern weitergeben: 31% der Befragten würden eine Handreichung abgeben und ebenso viele sie an einem geeigneten Ort auflegen, zusammen mit anderem Informationsmaterial, das auf dem Zivilstandsamt aufgelegt wird. Die Antworten zeigten aber auch: Kleinere Ämter sind eher bereit, eine Broschüre oder Verzeichnis abzugeben als die grossen. Vielleicht weil die Atmosphäre in kleineren Ämtern persönlicher ist? Oder weil der Beamte das Paar oft sogar persönlich kennt? Dann ist das Bedürfnis, dem jungen Paar etwas für die Beziehungspflege oder Krisenintervention abzugeben, naturgemäss grösser.

Medienkurs

Wie Sie in den Medien erfolgreich kommunizieren



FOTOLIA

Ein Medienkurs der Schweizerischen Stiftung für die Familie?

Ja, gemeinsam mit der Schweizerischen Evangelischen Allianz bieten wir einen Medienkurs an. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich auch ohne Medienerfahrung mit Familienthemen oder andern Ihnen wichtigen Fragen erfolgreich ins Gespräch bringen. Sie lernen die Grundregeln des Journalismus kennen. Zudem üben wir anhand von Beispielen, worauf Sie beim Verfassen eines kurzen Textes achten müssen.

Datum: Samstag, 1. November 2014

Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr

Ort: an zentraler Lage in Zürich (5 Minuten zu Fuss ab Zürich HB)

Kursbeitrag: CHF 75.– (inkl. ausführlicher Kursdokumentation)
SEA-Mitglieder und SSF-Gönnermitglieder zahlen CHF 65.–

Anmeldung: www.FamilieistZukunft.ch/kurse/medienkurs

Familie ist Zukunft – davon sind wir überzeugt!
Setzen Sie sich mit uns dafür ein, dass dies so bleibt.
Herzlichen Dank!

Die Schweizerische Stiftung für die Familie (SSF) sensibilisiert die Gesellschaft für die Anliegen der Familie.

Zu Familienthemen organisiert sie Kurse und Workshops. Sie bietet Beratung an und unterstützt bedürftige Familien.

Als gemeinnützige Institution steht sie unter der Aufsicht der Eidg. Stiftungsaufsicht und ist von allen Kantonen als gemeinnützig anerkannt.

Finanziert wird die Arbeit der SSF durch Spenden.

www.FamilieistZukunft.ch
044 252 94 12

