Bis dass der Stress uns scheidet

Warum die vielen kleinen Probleme des Alltags so gefährlich für die Beziehung sind

Text *Jenny Hoch*

Was für ein Tag. Im Stau gestanden, ins Meeting gehetzt. Krisentelefonat mit einem Kunden. Lunch? Ein Sandwich am Computer. Die Kita ruft an, der Sohn hat Fieber. Irgendwer muss einkaufen. Und kochen. Und, und, und.

Es ist der ganz normale Wahnsinn: Rund 80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Im schlimmsten Fall macht der Stress krank, aber die meisten arrangieren sich irgendwie damit. Bleiben mal eben länger im Büro und fallen abends erledigt aufs Sofa.

Doch kaum einer bemerkt, wie gefährlich Stress für die Liebe ist. Der Psychologieprofessor Guy Bodenmann von der Universität Zürich erforscht das Thema seit 20 Jahren („Bevor der Stress uns scheidet", Huber Verlag). Sein Befund: Chronischer Stress erhöht das Trennungsrisiko. „Landläufig herrscht ja die Meinung, dass persönliche Katastro- ▶

phen wie Krankheiten, Arbeitslosigkeit oder Todesfälle die Liebe bedrohen." Ein Irrtum. „Kritische Lebensereignisse schweißen eher zusammen." Tückisch ist der Alltagsärger: Weil jede Situation für sich banal ist, wird ihr keine Beachtung geschenkt. Der Partner ist allenfalls genervt, weil man wegen einer Lappalie schlechte Laune hat. Im Clinch mit der Kollegin? *Come on,* deine Probleme möchte ich haben.

Viel zu lang beschäftigte sich die Wissenschaft nur mit dem Einzelnen. Doch Guy Bodenmann weiß: „Stress von außen schafft Stress in der Beziehung." Er bewies das mit einem Experiment. Im Labor setzte er Paare unter Stress und beobachtete, wie sie danach miteinander umgingen. Die Kommunikation verschlechterte sich um 40 Prozent. „Waren die Versuchspersonen vorher freundlich und respektvoll, wurden sie auf einmal grob und verletzend."

Was täglich nervt, verändert uns

Stress fördert negative Charaktereigenschaften zutage. Das kennt doch jeder: Läuft es im Büro nicht rund, kann der Partner abends noch so viele Kerzen anzünden – er wird es einem nicht recht machen. Und der humorvolle Charmeur, in den man sich einst verliebt hat, verwandelt sich unter Druck in einen intoleranten Rechthaber. Stress mache unattraktiv und lege ungünstige Persönlichkeitszüge frei, sagt der Beziehungsexperte. Noch dazu ist er ein Lustkiller. Während Sex für Männer oft ein Ventil ist, um sich zu entspannen, verspüren Frauen in solchen Zeiten oft keine Lust, wünschen sich stattdessen Verständnis und Anteilnahme. Konflikte sind da programmiert.

Achtung, Projektion!

Wer mit seinem Partner sehr lang zusammen ist, geht zwangsläufig davon aus, dass der andere dieselben Gefühle hat. In der Psychologie nennt man das Projektion, oft ist sie die Ursache von Missverständnissen. Denn niemand könne vorhersagen, welche Reaktion eine bestimmte Situation beim anderen hervorruft, betont Guy Bodenmann. Es gehe ja darum, „sich in den anderen hineinzuversetzen". Nur so fühle sich dieser verstanden.

Das kennt man: Wer gestresst ist, wird fies

Stressige Situationen lösen oft eine Negativspirale aus. Wenn etwa Kritik vom Chef einen wunden Punkt trifft und tagelang nachwirkt. Obwohl sie eigentlich nicht besonders gravierend war. Guy Bodenmann nennt solche Themen Konstrukte. Negativprogramme, die automatisch ablaufen, wenn sie angetriggert werden. Wer etwa als Kind mit Liebesentzug bestraft wurde, wenn er ungehorsam war, verhält sich als Erwachsener aus Angst vor Zurückweisung brav und angepasst.

Diese Art von Programmierung ist weit verbreitet und pusht das Stresslevel: die Angst, nicht genug geliebt zu werden, den Anforderungen nicht zu genügen, die Kontrolle zu verlieren oder nicht gerecht behandelt zu werden.

Erst mal zuhören

Die gute Nachricht: Solche Krisensituationen sind eine Chance, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das geht aber nicht zwischen Herumsurfen auf dem Sofa und Zähneputzen. „Man muss schon bereit sein, dem anderen intensiv zuzuhören", sagt der Psychologe. Erst dann könne man sich öffnen und den Stress gemeinsam bewältigen.

Klingt einfach, doch gerade in langjährigen Beziehungen sei es oft mühsam, etwas zu verändern. Guy Bodenmann empfiehlt eine Doppelstrategie. Erst einmal sich selbst beobachten, Ruhe-Inseln im Alltag schaffen und unnötigen Druck vermeiden. Sprich keine überzogenen Erwartungen und Ansprüche. Zum anderen sollte man sich um die Beziehung kümmern. Es lohnt sich, mal genauer hinzusehen. Denn oft sendet man nonverbale Signale, um zu zeigen, dass es einem schlecht geht. Oder wir drücken Gefühle weg und tun so, als hätten wir alles im Griff.

So streiten Profis

Studien haben gezeigt, dass unzufriedene Paare mehr Kritik äußern, häufiger Druck ausüben und weniger Versöhnungsversuche unternehmen. Mit verheerender Wirkung: Der gegenseitige Respekt geht verloren, Konflikte bleiben ungelöst – eine emotionale Sackgasse. Man entfremdet sich. „Dass es der Stress war, der die Beziehung vergiftet hat, realisieren die meisten Paare erst zu spät." Wer richtig streitet, kann den Zug noch stoppen. Das heißt, auch in Konflikten nie vergessen, dass man ein Team ist, und den anderen nicht bekämpfen. Konstruktiv bleiben und sich auch aufrichtig entschuldigen. Und, vielleicht das Wichtigste: Wenn der Streit eskaliert, einen Cut machen. Durchatmen. Das Gespräch erst wieder aufnehmen, wenn sich beide wirklich beruhigt haben.

Rettet den Feierabend!

Es heißt ja, Frauen seien feinfühliger als Männer und gingen besser auf andere ein. Stimmt nicht. „Studien belegen, dass sich die Geschlechter darin nicht unterscheiden." Aber: Sind beide gestresst, haben Frauen noch Kapazitäten, ihrem Partner unter die Arme zu greifen, während Männer einbrechen. Was das heißt? „Männer abends nicht gleich mit Problemen konfrontieren, sondern erst mal runterfahren lassen."

Unser Vorschlag: Kommen beide erledigt nach Hause, eine halbe Stunde Entspannung für sich allein einplanen. Eine Detox-Kur für die Beziehung.

myself TEST

Sind Sie in zehn Jahren noch zusammen?

Kreuzen Sie an, wie sehr die folgenden Aussagen Ihre Situation zwischen „voll und ganz" (5) oder „überhaupt nicht" (0) beschreiben. Dann addieren Sie die Punkte

	0	1	2	3	4	5
1 Auf meiner To-do-Liste sind so viele Punkte, dass ich oft nicht weiß, wo mir der Kopf steht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Im Job bin ich fast immer unter Zeitdruck.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Zur Arbeit fahre ich länger als 50 Minuten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Mein Feierabend beginnt selten vor 20 Uhr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Ich kann häufig schlecht einschlafen. Ab und zu liege ich auch nachts wach.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 Mein Smartphone habe ich nachts neben meinem Bett.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 Für meine Beziehung und meine Hobbys bleibt momentan sehr wenig Zeit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 Zu meinen Kollegen habe ich ein gutes Verhältnis. Einige wissen ziemlich viel über mich – oft mehr als mein Partner.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9 Klar unterhalten wir uns in unserer Beziehung. Meistens geht es dabei um Organisatorisches.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 Wenn ich von meinen Sorgen im Job oder den Problemen mit den Kindern erzähle, ernte ich oft nur ein „Das wird schon".	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 Wann wir das letzte Mal einen faulen Tag zu zweit verbracht haben? Puh, da muss ich nachdenken ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12 Wenn wir streiten, schreien wir uns meistens sehr laut an.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13 Früher konnten wir die Hände nicht voneinander lassen. Heute hat ein Kuss Seltenheitswert.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14 In bestimmten Situationen genügt ein falsches Wort und ich gehe an die Decke.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
					☐	

AUSWERTUNG:

0-4 PUNKTE: Ihre Stress-Liebes-Balance könnte nicht besser sein – weil Sie und Ihr Partner immer ein offenes Ohr füreinander haben. Klar, Ihr Leben ist auch mal stressig, aber Sie kennen die Grenzen. Dann ziehen Sie die Reißleine, schaffen Abstand und genießen die Zeit zu zweit. Ziemlich sicher auch noch in zehn Jahren.

15-29 PUNKTE: Sie sind ziemlich belastbar, aber momentan fehlt Ihnen etwas. Erzählen Sie Ihrem Partner davon. Bleiben Sie dran, auch wenn er Ihre Sorgen nicht gleich nachvollziehen kann. Nehmen Sie sich Zeit füreinander. Das schafft wieder mehr Nähe und beugt einer echten Krise vor. Eine gute Basis für die nächste Dekade.

30-44 PUNKTE: Sorry, aber der Spagat Job–Privatleben ist gerade zu viel. Sie müssen Nein sagen, zum Chef und auch mal zum Partner. Klären Sie für sich, was Sie wirklich machen müssen – und was Sie auch lassen könnten. Sie benötigen Freiräume: für sich selbst und für die Liebe. Eine überfällige Investition, sonst wird die Kluft immer größer.

45-70 PUNKTE: Ihre Beziehung ist stark gefährdet – Sie sind es auch. Denn Ihre hohen Ansprüche gehen schon auf Kosten Ihrer Gesundheit. Versuchen Sie, auch Schwächen zuzulassen und Konflikte konstruktiv und mit Zeit füreinander zu lösen. Klappt es nicht, holen Sie sich professionelle Hilfe. Nur so können Sie eine baldige Trennung verhindern.