

Gemeinsam STARK

Stress in der Partnerschaft ist einer der Hauptgründe für Trennungen. Das muss nicht sein. Psychologieprofessor Guy Bodenmann zeigt, wie stürmische Zeiten Paare zusammenschweissen können.

Text **Nicole Tabanyi** Illustrationen **It's Raining Elephants**

Stress. Manchmal setzt er uns allen ganz schön zu. Und auf Dauer raubt er nicht nur Kraft und Elan, sondern zerrt auch an den letzten Nerven. Wen wundert's, dass man da schon mal aus der Haut fährt und sich Luft verschafft?

Und weil alles manchmal zu viel wird, in diesem ganzen Geketze, kann es sein, dass auch zu Hause die Fetzen fliegen. Und zwar so richtig arg. Warum sich Menschen streiten, die einander doch lieben? Häufig liegt es nur daran, dass sie gestresst sind, lautet die Schlüsselantwort der modernen Stressforschung auf dieses altbekannte Phänomen.

Bis jemand wieder einen klaren Kopf hat, innehält und einmal nachfragt: «Sag mal, was setzt dir eigentlich so zu? Warum bist du so gestresst und aggressiv in letzter Zeit?» Ein guter Anfang, um ins Gespräch zu kommen. Denn genau das kommt zu kurz, wenn ein Paar unter Druck gerät – der Austausch im Gespräch.

Paare im Stress. Fast jedes Paar kennt Zeiten, in denen berufliche Herausforderungen, die Terminhetze oder der Druck, der auf einem lastet, weil man sich auch

noch um die kranken Eltern kümmert, auf die Stimmung zu Hause drückt. «Das kann auf Dauer zu heftigen Konflikten, schlimmstenfalls zur Trennung führen», beobachtet der Zürcher Psychologieprofessor und Stressexperte Guy Bodenmann in vielen Gesprächen mit Betroffenen.

Doch bevor der Stress zwei Menschen, die sich mögen, auseinandertreibt, ist er zunächst einmal eine ganz persönliche Angelegenheit. Denn was den einen stresst, kann den anderen völlig kaltlassen. Allein schon deshalb, weil manche Menschen robuster sind als andere und ein dickeres Fell haben.

Stress verändert

Stress per se muss auch nicht schädlich sein! So soll der positive «Eustress», im Gegensatz zum negativen «Distress», euphorisch stimmen und gar zu Höchstleistungen anspornen. Erst wenn der Stress zur Belastung wird, setzt er uns körperlich und psychisch zu: Unter Stress ist unser Körper nicht nur chronisch angespannt, sondern wird auch ständig von den Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin durchflutet. «Unter Stress verändert man

Machen Sie mit

Die Universität Zürich sucht Paare

Möchten Sie sich mit Ihrer Partnerschaft auseinandersetzen und für ein kleines Entgelt an einer Studie teilnehmen? Das Forschungsprojekt Sinergia PASEZ der Universität Zürich sucht deutschsprachige Paare, die seit mindestens einem Jahr in einer festen Partnerschaft leben.

Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, dann können Sie sich unter der Nummer 044 520 13 94 melden oder per E-Mail an pasez@psychologie.uzh.ch. Weitere Informationen finden Sie unter www.pasez.ch

sich», sagt Guy Bodenmann. «Man wird impulsiver und sarkastischer. Rigid oder dominanter.»

Wer permanent gestresst ist, hat auch das Gefühl, dass seine Leistungen ungenügend seien. Und die hohen Erwartun- ►►



Paare streiten sich häufig nur, weil sie gestresst sind.

ERSTE HILFE BEI
SPRÖDEN LIPPEN.

DER NEUE LABELLO SOS LIP REPAIR bringt selbst sehr trockene Lippen zum Lächeln. Die Wirkstoffkombination mit Dexpanthenol beruhigt, kühlt und repariert sofort spröde und rissige Lippen.

www.labello.ch

Was ist passiert, Schatz?

Gespräche in der Partnerschaft sind in Zeiten erhöhter Belastung besonders wichtig. Der Experte erklärt, wie Paare in solchen Stresssituationen die Eskalation vermeiden und aufeinander zugehen können.

SCHWEIZER FAMILIE: Herr Bodenmann, woran merkt man eigentlich, dass man gestresst ist?

GUY BODENMANN: Körperlich spüren Sie Stress, zum Beispiel, an schweissigen Händen. Das Herz rast, Sie fühlen sich bedroht, und die Stimme entgleist. Häufig gehen einem negative Gedanken durch den Kopf. Zudem ist man gereizt, aufgekratzt und will seine Ruhe haben.

Wird man nicht auch aggressiv, wenn man unter Druck steht?

Doch. Bei grossem Stress braucht es nicht mehr viel – und das Fass ist bereits am Überlaufen.

Wird der Stress, der auf jemandem lastet, automatisch zu einer Sache, die beide betrifft?

Meistens ja. Wobei der Stress, den jemand von der Arbeit mit nach Hause bringt, nicht unbedingt negativ sein muss. Oft aber führt er zu Konflikten und zum Streit. Auf Dauer sogar zur Trennung.

Wäre es nicht besser, man ginge sich in stressreichen Zeiten von vornherein aus dem Weg?

Instinktiv reagieren wir ja auf eine gestresste Person zurückhaltend, im Wissen darum: Jetzt ist Vorsicht geboten! Zudem wollen wir jemanden, der gestresst ist, nicht noch mehr belasten – also nehmen wir uns zurück. Das Verhalten des anderen löst aber auch

Enttäuschungen und Frustrationen aus. Und man fragt sich: Jetzt ist er oder sie schon wieder gereizt, jetzt ist das wieder wichtiger – wo aber bleibe ich?

Heisst das, Stress macht egozentrisch?

Unter Stress hat man kein Sensorium, keine Wahrnehmung mehr für die Umwelt und den Partner. Stress absorbiert, und man ist nur noch auf den Stressauslöser und auf sich selbst fokussiert. Innerhalb der Partnerschaft führt das zwangsläufig zu Unzufriedenheit.

Ein paar Wochen lässt sich das ja aushalten. Doch wie verändert Stress auf Dauer die Partnerschaft?

Die Gesprächskultur verändert sich. Statt dem Partner mitzuteilen, was einem auf den Nägeln brennt, nimmt man sich zurück. Das heisst: Eine eigentlich tiefe Begegnung kann gar nicht mehr stattfinden. Nicht selten führt das zu Entfremdung, weil sich die Partner nicht mehr genügend Zeit füreinander nehmen und sich nur noch lösungsorientiert begegnen. Die Gefühle bleiben auf der Strecke.

Wie könnte man es besser machen?

Eine angemessene Reaktion wäre, den Partner, wenn er gestresst nach Hause kommt, zu fragen: Du, was ist passiert? Ich sehe dir an, dass etwas nicht stimmt. Erzähle doch mal, was los ist.



Psychologieprofessor Guy Bodenmann erforscht an der Universität Zürich das Verhalten von Paaren in Stresssituationen.

Man bringt also am besten Ruhe in die gehetzte Stimmung?

Ja, denn der Druck des Partners hat selten mit einem selbst zu tun. Irgendetwas muss der Partner erlebt haben, was ihn nachhaltig beschäftigt. Und da muss man liebevoll, aber hartnäckig nachfragen: Was ist passiert, Schatz?

Was aber, wenn man auf seine Fragen nur ein mürrisches Knurren erhält?

Dann versuchen Sie es nochmals! Solche Gespräche sind ganz wichtig, nur so kommt man zum eigentlichen Kern, der Ursache für den Stress.

Und die wäre?

Meistens verbirgt sich hinter dem auf den ersten Blick unbedeutenden Stress ein persönliches Thema, das durch die Situation aktiviert wurde. Man fühlt sich ungerecht behandelt, abgewertet, nicht gesehen, glaubt, versagt zu haben oder nicht perfekt gewesen zu sein. Das stresst nachhaltig, und da hilft es, darüber sprechen zu können und Verständnis vom Partner zu spüren.



In stressigen Phasen ist es wichtig, sich Zeit für den Partner zu nehmen und sich auch mal auf die Paarinsel zurückzuziehen.

Von zentraler Bedeutung ist das Gespräch.
JE HÄUFIGER ZWEI PARTNER SICH EMOTIONAL ÖFFNEN,
desto mehr Nähe kann in ihrer Beziehung entstehen.

gen geraten plötzlich ins Wanken. Was man bis anhin mit links schaffte, wird unter dem Einfluss von Stress schnell einmal zur Bewährungsprobe. An der manche Paare scheitern.

Müssen sie aber nicht – wenn sie es schaffen, mit dem Stress konstruktiv umzugehen. Wie das geht, zeigt Guy Bodenmann in seinen beiden Bestsellern «Was Paare stark macht» und «Stress und Partnerschaft» anhand vieler konkreter Tipps.

Wer gestresst ist, sehnt sich zunächst einmal nach Entspannung. Darum ist es wichtig, dass man den hohen Stresslevel immer wieder herunterfährt. Und zwar mit Beschäftigungen, die einem Freude bereiten und bei denen man auftanken kann. Für den einen mag das ein Spaziergang im Herbstwald sein, der andere er-

holt sich am liebsten beim Wellnesen oder bevorzugt einen Abend vor dem Kaminfeuer.

Auch gilt es, Grenzen zu setzen: Was muss ich mir wirklich alles aufbürden? Kann ich den Anlass heute Abend getrost auslassen? Gibt es noch anderen unnötigen Stress, den ich reduzieren kann?

«Nehmen Sie sich lieber Zeit für Ihren Partner, und unternehmen Sie etwas mit ihm», rät Bodenmann. Denn der Rückzug auf die Paarinsel stärkt das Wirgefühle. «Je grösser das Wirgefühle, desto grösser ist die Widerstandskraft in stürmischen Zeiten», sagt Bodenmann, der an der Universität Zürich das Verhalten von Paaren in Stresssituationen erforscht.

Von zentraler Bedeutung ist auch das Gespräch. Je häufiger zwei Partner sich

emotional öffnen, desto mehr Intimität und Nähe kann in ihrer Beziehung entstehen. Und gerade in Stresssituationen ist es wichtig, über Gefühle zu sprechen.

Nur so lässt sich erkennen, warum man unter Druck geraten ist. Und kann wieder aufatmen. Weil man die Gewissheit hat: Es ist zwar stressig, aber alles halb so wild. Denn mein Partner versteht und unterstützt mich. Piano. Piano. Alles kommt gut! ■

BUCHTIPPS

Guy Bodenmann: «Stress und Partnerschaft», Huber Verlag, 32.90 Franken
«Was Paare stark macht», ein Ratgeber aus dem Beobachter-Buchverlag, 38 Fr.