



Belastungsprobe: Angelina Jolie und Brad Pitt in «Mr. & Mrs. Smith»

PAARE GESUCHT
für die Langzeitstudie
«Partnerschaft
und Stress». Infos:
www.pasez.ch

Stress lass nach!
Nehmen sich Paare genug Zeit füreinander, lässt sich Stress in der Beziehung vermeiden, sagt Psychologieprofessor Guy Bodenmann*.

Was bedeutet das eigentlich: Stress in der Partnerschaft?

Haben Paare nicht genügend Zeit füreinander, versuchen sie, schnelle Lösungen für Probleme zu finden, und kommunizieren unter diesen Umständen nicht mehr richtig miteinander. Sie erzählen sich nicht mehr Dinge wie: «Heute ist es mir nicht gut gegangen, weil ...», hören nicht mehr zu und geben vorschnell Ratschläge: «Warum machst du das nicht so ...?». Dadurch geht intimes Wissen voneinander verloren, was zur Entfremdung und einem Gefühl der Vernachlässigung führt.

Welche Formen von Stress gibt es? Es gibt Paar-internen und -externen Stress. Dieser kann akut oder chronisch sein. Unterschiedliche Ziele, Wünsche,

Bedürfnisse oder Gewohnheiten können für Paar-internen Stress sorgen. Externer Stress entsteht durch Belastungen am Arbeitsplatz, mit der Herkunftsfamilie, Kindern, Nachbarn oder Freunden. Wie entsteht dieser Stress überhaupt? Stressanfällig ist vor allem derjenige, der alles perfekt machen, von allen geliebt werden und über alles die Kontrolle haben will, sich aber gleichzeitig davor fürchtet, nicht zu genügen.

Gibt es Symptome dafür? Ja. Man ist gereizt und impulsiv oder verschlossen, intolerant und nörgelt herum. Körperlich zeigt sich der Stress durch Schläffheit, Rücken- und Kopfschmerzen oder Verdauungs- und Schlafstörungen.

Wie wirkt sich der Stress auf Kinder aus? Chronisch schwelende oder aggressiv ausgetragene

Konflikte führen beim Kind nicht selten zu Verhaltensproblemen. Eltern meinen oft, dass Kinder den Beziehungstress nicht merken. Das ist falsch.

Gibt es Paarkonstellationen, die besonders stressgefährdet sind?

Paare, in denen der eine Partner Arzt, Fluglotse oder Tageszeitungsjournalist ist. Unterforderung im Beruf kann aber ebenso Stress in der Beziehung auslösen. Entscheidend ist immer die eigene Verarbeitung. Eine Kassierin, die die Produkte an der Kasse überdurchschnittlich schnell einlesen will, ist gegen Stress so wenig gefeit wie eine Managerin. Kann Stress auch in eine positive Kraft umgewandelt werden?

Wenn sich Paare der Herausforderung gemeinsam stellen. Das funktioniert interessanterweise bei einschneidenden Ereignissen wie Todesfällen, Krankheit oder Unfällen relativ gut. Bei alltäglichem Stress ist das schwieriger, da er sich langsam einschleicht. Hier gilt es, die ersten Anzeichen zu erkennen und sich dagegen zu wehren. Das bedeutet: sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. Sei es eine halbe Stunde pro Tag oder einen Abend pro Woche. Sich Zeit nehmen kann man, sobald man es will: Ein Manager, bei dem ein Herzinfarktrisiko festgestellt wurde, schraubt ja auch etwas runter.



* Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Bodenmann bietet das Stresspräventionstraining Paarlife an und ist Autor des Buchs «Was Paare stark macht»

3. Säule für Elternschaftsurlaub

Männer und Frauen sollen ihre 3. Säule künftig mit der Säule 3E ergänzen können. E steht für Elternschaft. Die Beträge werden im Hinblick auf eine kommende Elternschaft einbezahlt, das Geld später verwendet, um den Vaterschaftsurlaub oder eine Arbeitszeitreduktion zu finanzieren. Hinter dem Vorstoss stehen der Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen (Männer.ch), die Schweizer «Männerzeitung» und eine überparteiliche Parlamentariergruppe. — www.maenner.ch, www.maennerzeitung.ch

Soll
emal cho!

ZITAT

«DIE PERMANENTE ZEITKNAPPHEIT VOR ALLEM VON FRAUEN WÄRE DAS GROSSE LINKE THEMA. KÄMPFE UM ZEIT SIND HEUTE MINDESTENS SO WICHTIG WIE KÄMPFE UM LOHN.»

— Tove Soiland (49), Historikerin und Philosophin. Sie lebt in der Schweiz.