

Der Verlauf einer Partnerschaft wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Wie sich externer Stress, den die beiden Partner ausserhalb der Beziehung erleben, auf die Paarharmonie auswirkt, untersucht eine aktuelle Studie am Psychologischen Institut der Universität Zürich.

«Konflikte entzünden sich an Banalitäten»

VON RAPHAELA BIRNER

Ein beliebiger Wochentag zu Hause beim Ehepaar Muster: Frau Muster ist bereits von der Arbeit zurückgekommen; Herr Muster verspätet sich etwas, weil er nach einer längeren Sitzung den Zug verpasst hat. Das Meeting hat ihn aufgewühlt, denn sein Vorgesetzter hat ihn kritisiert – ungerechtfertigt, wie er findet. Der Chef bemängelte, Herr Muster habe eine Projektdokumentation lückenhaft erstellt; dabei hatte er sich doch bei der Aufbereitung aller relevanten Informationen grosse Mühe gegeben. Eigentlich hatte das Ehepaar Muster einen gemütlichen Abend zu zweit geplant. Frau Muster hatte sich den ganzen Tag darauf gefreut. Doch nun steht ihr Mann in der Tür und wirkt verschlossen und missmutig. «Hast du unseren Abend vergessen?», fragt sie ihn vorwurfsvoll. «Nein, aber mir ist einfach nicht danach; ich kann gute Laune schliesslich nicht erzwingen», meint er gereizt. «Immer kommst du schlecht gelaunt nach Hause; ich habe das Gefühl, du freust dich gar nicht, mit mir zusammen zu sein», sagt daraufhin Frau Muster. Der Verlauf des restlichen Abends ist schnell erzählt: Die Stimmung ist dahin; Herr und Frau Muster schweigen sich an und geben dem jeweils anderen die Schuld für die angespannte Stille im Wohnzimmer.

Interner versus externer Stress

Mit solchen Konfliktsituationen und ihren Folgen befasst sich Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, seit nunmehr 20 Jahren. Die Partnerschaftsforschung fokussiert sich noch immer stark darauf, wie sich unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele der beiden Partner – also beziehungsinterner Stress – auf die Harmonie auswirken und Konflikte provoziert, sagt Bodenmann. Im Zentrum seines Forschungsinteresses stehe dagegen die Frage, wie sich externer Stress, den die Partner ausserhalb erleben, in der Beziehung bemerkbar mache. In seiner aktuellen, gross angelegten Studie untersucht er in Zusammenarbeit mit Psychologieprofessoren aus anderen Fachbereichen, welche Arten von externem Stress besonders belastend wirken und inwiefern diese die Partnerschaft negativ beeinflussen (siehe Kasten). Die Erforschung des Zusammenhangs von Partnerschaft und Stress sei in der heutigen Zeit, in welcher der Zeit- und der Leistungsdruck zunehmen, besonders relevant, so Bodenmann.



«Immer mehr Paare nennen als Scheidungsgrund nicht Zerstrittenheit, sondern Entfremdung»

Guy Bodenmann
Psychologieprofessor

Bei der Studie wirken drei Lehrstühle des Psychologischen Instituts der Universität Zürich mit: jener für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien, je-

«Partnerschaft kein einfacher Job»

ner für Allgemeine Psychologie (Motivation) und jener für Gerontopsychologie. Die Studie ist vorerst auf drei Jahre angelegt, soll aber danach mehrmals um weitere drei Jahre verlängert werden. Einbezogen werden drei Altersgruppen: 20–35-jährige, 40–55-jährige und 65–80-jährige Paare. Insgesamt sollen 360 Paare untersucht werden.

Bei der Studie wirken drei Lehrstühle des Psychologischen Instituts der Universität Zürich mit: jener für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien, je-



Stress, der von aussen in die Partnerschaft getragen wird, kann die Harmonie stark beeinträchtigen.

Bild irisblende

lebe sich auf diese Weise auseinander, was letztlich zur Trennung führen könne, erklärt Bodenmann. «Immer mehr Paare nennen als Scheidungsgrund nicht mehr Zerstrittenheit, sondern Entfremdung.» Und das Muster-Beispiel illustriert zudem, was Bodenmann meint, wenn er sagt: «Meist entzünden sich gravierende Konflikte an Banalitäten.» Daher gelte es, auch vermeintliche Kleinigkeiten ernst zu nehmen, weil sie kumuliert die Harmonie in einer Partnerschaft nachhaltig beeinträchtigen könnten. «Es ist kein einfacher Job, eine Partnerschaft über Jahrzehnte hinweg zu führen – sie erfordert Flexibilität und stete Arbeit», so Bodenmann. Erschwerend komme hinzu, dass heute viele Menschen die individuelle Zufriedenheit

höher gewichteten als die kollektive: Man wolle für sich selber glücklich sein und nicht als Teil einer Partnerschaft. Das ist ein bedeutender Wertewandel.

Doch warum gelingt es Herrn Muster nicht, die Anekdote aus seinem beruflichen Alltag unter der Türschwelle abzustreifen – und warum kann Frau Muster die schlechte Stimmung nicht zum Guten wenden? Für das Verhalten von Herrn Muster gibt es gemäss Bodenmann zwei mögliche Ursachen: Entweder fällt es ihm generell schwer, Belastungen zu bewältigen, oder – und das ist der häufigere Fall – ein persönlich wichtiges Thema wurde aktiviert.

Derartige «Themen» erwirbt man durch Erfahrungen; sie sind eng mit der Persönlichkeit verknüpft – betroffen sind also unabhängig vom soziokulturellen Hintergrund alle in mehr oder weniger starkem Ausmass. Beispiele dafür sind der Wunsch, alles kontrollieren zu können, eine starke Leistungsorientierung, ein Hang zum Perfektionismus oder eine starke Abhängigkeit von der Bewertung der anderen. Wenn ein solches Thema bei Herrn Muster aktiviert wurde, nagt die Kritik seines Chefs auch am Abend

noch an ihm, weil er sie als Zeichen dafür wertet, dass er nicht genügt hat. Er kann mit der Kritik nicht sachlich umgehen, sondern fühlt sich als Person hinterfragt.

Kommunizieren als Stressabbau

Aber auch Frau Muster trägt mit ihrem Verhalten zum negativen Verlauf des Abends bei. «Anstatt sofort eingeschleppt zu sein, könnte sie nachfragen, was passiert ist», rät Bodenmann. Nehme sich das Paar Zeit, um die Probleme zu erörtern, wirke sich das positiv auf die Beziehung aus: «Studien zeigen, dass der Stress, der von aussen in eine Partnerschaft getragen wird, gemeinsam häufig besser bewältigt werden kann als allein», so Bodenmann.

Paare, denen in solchen Momenten die gemeinsame Begegnung gelinge, seien nachweislich zufriedener, weil sie sich emotional öffneten und auf gegenseitiges Verständnis stiessen. Das erfordere aber bewusste Bemühungen, denn in Stresssituationen erodiere die Fähigkeit, angemessen zu kommunizieren, häufig. «Verträgliche Charaktere können, wenn sie sich gestresst

fühlen, unangenehm, dominant und rücksichtslos werden.» Wichtig sei auch, dass beide Partner für den anderen und sein Erleben offen seien.

Stressfaktoren variieren nach Alter

Beziehungsexterner Stress kann viele Ausprägungen haben. In der aktuellen Studie der Universität Zürich werden verschiedene Stressfaktoren auf ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft hin untersucht. Dabei werden drei Altersgruppen berücksichtigt. «Je nach Alter treten unterschiedliche Belastungen in den Vordergrund: Junge Paare haben häufig beruflichen Stress, Paare in der Lebensmitte sehen sich vor multiple Herausforderungen mit Kindern und Karriere gestellt, und bei Älteren spielen gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust von Bekannten eine wichtige Rolle», so Bodenmann. Ziel sei es, zum einen die je nach Alter unterschiedlichen Stressfaktoren zu eruieren, und zum anderen die Veränderungen innerhalb einer Partnerschaft im Laufe der Zeit zu dokumentieren. Aus diesem Grund nehmen die Paare über mehrere Jahre an der Studie teil.

Studie der Universität Zürich Partnerschaft und Stress: Entwicklung im Zeitverlauf

Das interdisziplinäre Forschungsprojekt Sinergia PASEZ der Universität Zürich untersucht, wie Paarbeziehungen am besten funktionieren, wie sie sich entwickeln und welche Faktoren deren Verlauf beeinflussen. Im Zentrum stehen dabei die Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft sowie die Qualität der Stressbewältigung. Zusätzlich wird auch der Zusammenhang der Elternbeziehung mit dem Wohlbefinden der Kinder erforscht.

Im ersten Teil der Studie füllen die beiden Partner zu Hause bereits vor der Untersuchung jeweils einen Fragebogen zu ihrer Partnerschaft und zu ihrer Person aus. Im zweiten Teil füllen die Paare im Psychologischen Insti-

tut in Zürich Oerlikon verschiedene Fragebogen aus. Falls ein Paar Kinder im Alter zwischen 9 und 13 Jahren hat, können diese auch einen Fragebogen ausfüllen. Zudem führen die beiden Partner gemeinsam drei Gespräche, die mit einer Videokamera aufgezeichnet werden. Es geht darum, über ein aktuelles Problem in der Partnerschaft zu diskutieren.

Ablauf der Studie

Die Untersuchung am Institut dauert zweieinhalb bis drei Stunden. Alle daraus resultierenden persönlichen Daten werden anonymisiert und ausschliesslich zu wissenschaftlichen

Zwecken verwendet. Für das Projekt werden auch aus der Region Schaffhausen deutschsprachige Paare gesucht, die seit mindestens einem Jahr in einer festen Partnerschaft leben. Teilnehmer werden mit einem kleinen Betrag entlohnt, und sie erhalten einen Paarratgeber. Die Fahrtkosten werden rückerstattet.

Schaffhauser Teilnehmer gesucht

Interessierte finden weitere Informationen auf der Projekt-Homepage (www.pasez.ch). Anmeldungen werden von Dienstag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr und montags von 9 bis 16 Uhr telefonisch (044 520 13 94) oder jederzeit per E-Mail (pasez@psychologie.uzh.ch) entgegengenommen. (rbi)