

# WENN STRESS BEZIEHUNGEN SCHEITERN LÄSST

Lebensbedrohliche Situationen sind heute seltener geworden. Doch die Hektik unseres Alltags und die kleinen täglichen Ärgerlichkeiten belasten vor allem Paare mit Kindern. Damit befasst sich eine Studie der Universität Zürich.

ANDREA SÖLDI

Kritik vom Chef, den Zug verpasst und dann auch noch ein quengelndes Kind. Wenn man nach einem solchen Tag gereizt nach Hause kommt, ist ein Konflikt mit dem Partner schon fast vorprogrammiert. Nun will eine neue Studie der Universität Zürich (siehe auch Kasten am Ende dieses Textes) untersuchen, wie sich verschiedene Formen von Stress auf eine Partnerschaft auswirken und wie verschiedene Paare damit umzugehen wissen. Über zehn bis fünfzehn Jahre hinweg wollen die Wissenschaftler Paare drei verschiedener Altersgruppen einmal pro Jahr einladen und ihre Verhaltensmuster unter die Lupe nehmen.

Eine Gruppe bilden die 20- bis 35-Jährigen, eine zweite die 40- bis 55-Jährigen und die dritte besteht aus 65- bis 80-jährigen Paaren. Unter der Leitung von Professor Guy Bodenmann beobachten die Psychologen die Versuchspersonen bei der Konfliktlösung und der Kommunikation unter Stress. Gleichzeitig wird die Situation des Paares in einem Fragebogen erhoben. Die Ergebnisse sollen für neue Therapieansätze genutzt werden können. Die Studie wird mit Geldern aus dem Nationalfonds mitfinanziert, vorerst einmal für die ersten drei Jahre.

*Herr Bodenmann\*, dass Stress einer Partnerschaft nicht förderlich ist, scheint eine banale Tatsache. Wieso braucht es diese Studie?*

Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass Stress wesentlich zur Entfremdung von Paaren beiträgt. Sie erleben weniger Intimität und halten einander nicht mehr auf dem Laufenden über ihre Befindlichkeit und über Wichtiges, das in ihrem Leben passiert. Unter Stress nimmt auch die Qualität der Kommunikation ab, und zwar auch bei Partnern, die generell über relativ gute kommunikative Fähigkeiten verfügen. Wir wollen Stress- und Konfliktsituationen im Zusammenhang mit Motivationen noch besser verstehen.

*Die Motivation für die Partnerschaft?*

Ja. Wir wollen herausfinden, wieso Paare zusammenbleiben oder auch nicht. Es ist längst nicht immer die Liebe, welche darüber entscheidet. Auch der Status des Partners, materielle Vorteile, religiöse Gründe, sozialer Druck, Kinder oder andere persönliche Gründe können eine Rolle spielen. Ein wichtiger Faktor, ob eine Beziehung Bestand hat, ist die Verbindlichkeit – treffender beschrieben mit dem englischen Begriff «commitment». Sie hat in den letzten Jahren markant abgenommen.

## ZUR PERSON

**Guy Bodenmann**  
Professor für Psychologie  
Universität Zürich

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich. Neben der Publikation diverser Ratgeber (z. B. «Was Paare stark macht», Beobachter Verlag) hat er das Programm «Paarlife» erarbeitet, welches Paare beim Entwickeln von Kompetenzen fördert, um die Partnerschaft langfristig zu erhalten ([www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)). Bodenmann ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

*Woran erkennen Sie das?*

Wenn ein Paar früher die turbulenten Familienjahre überstanden hatte, gestaltete es auch den Lebensabend zusammen. Heute wird in allen Lebensphasen geschieden. Ein weiteres Phänomen ist, dass öfters Paare, die sich als zufrieden bezeichnen, auseinandergehen. Andere bleiben zusammen, obwohl sie miteinander unglücklich sind. Wir wollen die Gründe dafür besser verstehen.

*Früher blieb man doch vor allem zusammen, weil man sich eine Scheidung nicht leisten konnte.*

Das war ein wichtiger Grund. Auch die Religion wirkte als stabilisierende

Klammer, die nun immer mehr wegfällt. Mit dem Internet ist der Partnerschaftsmarkt gewachsen. Aber auch die Anonymisierung der Gesellschaft und die finanzielle Unabhängigkeit der Frau erlauben heute mehr Scheidungen. Viele Paare sind zwar nicht unglücklich, aber sie wünschen sich nochmals einen Kick mit einem neuen Partner. Heutzutage wird als Trennungsgrund häufiger Entfremdung angegeben als Zerrüttung.

*Was stresst denn die Menschen dermassen?*

Wir unterscheiden zwischen verschiedenen Kategorien. Unter Makrostress versteht man einschneidende Ereignisse

wie etwa einen Unfall. Die kleinen täglichen Ärgerlichkeiten, zum Beispiel im Stau stehen oder Zeitnot, fallen unter Mikrostress. Weiter gibt es internen Stress, der seinen Ursprung in der Partnerschaft selber hat, und externen, der von aussen kommt, sowie chronischen und akuten Stress. Am meisten schadet einer Partnerschaft die Kombination chronischer/externer Mikrostress.

*Können Sie dazu ein konkretes Beispiel machen?*

Wenn man an der Arbeit längere Zeit stark unter Zeitdruck steht oder das Gefühl hat, nicht zu genügen, nimmt man das mit nach Hause. Darunter leiden Partnerschaft und Kinder. Am

meisten ist die mittlere Untersuchungsgruppe der 40- bis 55-Jährigen von dieser unseligen Kombination betroffen – insbesondere Paare mit Kindern leiden an diesen Mehrfachbelastungen.

*Man hört und liest oft, der Stress habe in unserer Zeit stark zugenommen. Stimmt das wirklich? Früher arbeiteten die Leute doch auch viel und hatten weniger Ferien. Machen sich die Leute den Stress nicht selber?*

Nur zum Teil. Stress entsteht immer durch die subjektive Einschätzung einer Situation, das ist richtig. Doch unsere Zeit ist sehr hektisch geworden. Das sieht man nur schon an den Filmen, die heute viel schneller geschnitten sind.

Die neuen Kommunikationsmittel halten uns dauernd auf Trab und die Ansprüche sind überall gestiegen. Frühere Menschen erlebten bestimmt mehr lebensbedrohlichen Makrostress, wir haben es heute mit mehr chronischem Mikrostress zu tun. Den Menschen gibt es seit 100000 Jahren. In den letzten 3000 Jahren fand eine Entwicklung statt, doch die Rasanz der letzten 20 Jahre ist einmalig in der Menschheitsgeschichte.

*Sie gewinnen Ihre Ergebnisse, indem Sie Paare in gestellten Situationen beobachten. Im Labor wird sich kaum jemand so heftig streiten wie zu Hause. Wie aussagekräftig sind denn Ihre Resultate?*

Die Teilnehmer verhalten sich ziemlich authentisch. Andere Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass man sich maximal zwei Minuten verstellen kann, auch gelingt es unglücklichen Paaren nicht, sich wie glückliche zu verhalten und umgekehrt.

*Untersuchen Sie auch die Unterschiede in verschiedenen Milieus und Bildungsniveaus?*

Es ist leider so, dass wir an die Unterschicht kaum herankommen. Unsere Studienteilnehmer stammen meist aus der Mittel- bis Oberschicht. Das ist ein Problem, das die gesamte westliche Sozialforschung kennt.

*Und wozu werden Ihre Erkenntnisse nützlich sein?*

Wir versprechen uns neue Hilfestellungen für Paare. Wenn wir verstehen, wie Stress, Konfliktbewältigung, Kommunikationsmuster und Motivationen eine Partnerschaft wechselseitig beeinflussen, können wir noch besser Prävention von Beziehungsstörungen betreiben, vor allem auch für an und für sich zufriedene Paare, welchen der Kick fehlt. Das gewonnene Wissen wird in das von mir entwickelte Programm namens «Paarlife» einfließen.

## Teilnehmer gesucht!

Für das Forschungsprojekt Siner-gia Pasez werden deutschsprachige Paare gesucht, die seit mindestens einem Jahr in einer festen Partnerschaft leben. Die Studienteilnehmer erhalten eine kleine Vergütung.

Interessierte melden sich unter Tel. 0445201394 oder per E-Mail an [pasez@psychologie.uzh.ch](mailto:pasez@psychologie.uzh.ch). Weitere Informationen:

[www.pasez.ch](http://www.pasez.ch)



Kinder, Beruf, Freizeitaktivitäten: Paare sind oft im Stress und geraten darob in heftigen Streit. Bild: shotshop