

Diese Anzeige hat das richtige Publikum.

Das zeigt sich schon daran, dass Sie hier weiterlesen. Tel. 041 227 56 56

STELLEN

GRÖSSTER STELLENMARKT DER ZENTRALSCHWEIZ

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

Mercuri Urval

Neu in Luzern an der Münzgasse 6

Telefon 041 228 80 90

Aktuell finden Sie

44

Stellenangebote auf www.mercuriurval.com

KADERSTELLEN / KAUFMÄNNISCHE BERUFE **1 / 8**

INFORMATIK / TELEKOMMUNIKATION **15 / 16**

TECHNISCHE / GEWERBLICHE BERUFE **16**

SOZIALE / PÄDAGOGISCHE / MEDIZINISCHE BERUFE **20**

TOURISMUS / HOTELLERIE / GASTGEWERBE **24**

DIVERSE BERUFE / STELLENGESUCHE **24 / 25**

DOMMEN NADIG

Personal Luzern - für Bau und Technik
www.dommen-nadig.ch Tel. 041 220 15 50

Wenn Alltagsmüll die Liebe zu ersticken droht

Arbeiten in einer Beziehung beide Partner, kann die emotionale Nähe leiden. Ein Professor für Klinische Psychologie verrät, was Beziehungen stärkt.

Guy Bodenmann, für unsere Grosseltern war die Rollenteilung in den meisten Fällen klar: Der Mann ging arbeiten, die Frau kümmerte sich um Haushalt und Kinder. Heute versuchen viele Paare, sich in diese Aufgaben zu teilen. Erhöht das die Zufriedenheit, oder bedeutet es zusätzlichen Stress?

Guy Bodenmann: Oft bedeutet es beides: zusätzlichen Stress, aber auch mehr Lebensqualität. Für die Frau ist Erwerbsarbeit positiv, wenn sie freiwillig arbeiten geht, wenn das Pensum angemessen ist und der Partner damit einverstanden ist. Dann ist Erwerbsarbeit ein protektiver Faktor, der beispielsweise vor einer «Hausfrauendepression» schützen kann. Wenn eine Frau aber primär aus finanziellem Druck arbeiten muss, dies gegen den Willen des Partners tut oder in Konflikt mit anderen Aufgaben kommt, ist es ein Risikofaktor für die Gesundheit.

Sie untersuchen, wie doppelt berufstätige Paare Arbeit und Partnerschaft gut unter einen Hut bringen können. Wie lässt

es sich vermeiden, dass der Stress bei der Arbeit das Privatleben vergiftet und umgekehrt?

Bodenmann: Der entscheidende Faktor ist die Zeit. Doppelt berufstätige Paare nehmen sich häufig zu wenig Zeit, um die Paarbiografie wachsen zu lassen und das Wir-Gefühl zu pflegen. Sie «managen» den Alltag und begegnen sich nicht mehr wirklich, sind innerlich nicht für den anderen da.

Das ist – mit Verlaub – eine banale Erkenntnis.

Bodenmann: Viele wissen um die Bedeutung der gemeinsamen Zeit, aber leben nicht danach. Wie schnell sagt man zum Partner: «Die Arbeit geht halt vor, ich kann das auch nicht ändern.» Viele tendieren dazu, berufliche Termine ernster zu nehmen als private mit dem Partner. In der Not reden sie dann von «Quality Time» im Privatleben. Das ist aber Selbstbetrug. Man kann eine Beziehung nicht ohne ausreichende Zeitinvestition längerfristig glücklich gestalten.

Warum funktioniert das nicht?

Bodenmann: Zeit ist die Grundlage für jede tiefere emotionale Begegnung. Zeitdruck führt zu vermehrt problem- und lösungsorientierter Kommunikation. Das ist der falsche Ansatz bei persönlich wichtigen Themen. Da kommt es wesentlich aufs Zuhören, Einfühlen und Mitschwingen an. Das gelingt

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er ist Gründer des Paartrainings Paarlife, Kursleiter und Therapeut. PD



nur jenseits des Effizienzgebots. Wenn Paare zu selten solche Momente intimen Austauschs teilen, beginnen sie sich zu entfremden und auseinanderzuleben. Sie leiden darunter, dass sie den anderen nicht mehr spüren, und machen sich gegenseitig den Vorwurf der Lieblosigkeit. Entfremdung ist eine häufige Scheidungsursache geworden, gerade bei Paaren, die 20 Jahre und mehr verheiratet sind.

Dass die Anziehungskraft abnimmt, je mehr man sich aneinander gewöhnt, ist doch eine natürliche Entwicklung.

Bodenmann: Etwas vom Schwierigsten in Beziehungen ist die Tatsache, dass die Fakto-

ren, die bei der Partnerwahl wichtig sind, keinen Einfluss haben auf die Qualität und Dauer der Beziehung. Überspitzt gesagt: Angelina Jolie und Brad Pitt sind schöne Menschen – viele würden gerne mit ihr oder ihm tauschen. Aber Schönheit und sexuelle Attraktivität halten keine Beziehung am Leben, wir gewöhnen uns zu schnell daran. Während solche Faktoren rasch erodieren, können Intimität und Vertrauen zunehmen. Je länger ein Paar zusammen ist, desto grösser sind die Chancen, dass sich eine positive Form der Routine und Nähe entwickelt und vertieft – aber eben nur, wenn man sich die Zeit nimmt für regelmässige Updates.

Welche anderen Faktoren entscheiden darüber, wie gut Paare mit der Doppelbelastung Beruf und Privatleben umgehen?

Bodenmann: Ein wichtiges Thema ist die Erwartungserfüllung. Wenn beide berufstätig sind, haben oft beide das Gefühl, nicht zu genügen. Gerade berufstätige Frauen erreichen ein hohes Stressniveau: Im Job, im Haushalt, als Mutter, als Partnerin – überall meinen sie perfekt sein zu müssen. Spätestens wenn Kinder da sind, wird das zu einer «mission impossible». Studien zeigen, dass Mütter nach der Elternschaft deutlich mehr Hausarbeit erledigen. Männer, die sich zuvor engagiert haben, driften weg, definieren sich zunehmend über die Ernährerrolle und Karriere. Und die Frauen, statt zu protestieren, reden sich ein, das sei okay so, das sei der Preis, den sie für ihre Berufstätigkeit bezahlen müssten.

Sie haben ein Stresspräventionsprogramm entwickelt für doppelt berufstätige Paare. Wo setzen Sie den Hebel an?

Bodenmann: Bei der gemeinsamen Stressbewältigung zum Beispiel lernen die Partner, sich gegenseitig ihre Sorgen mitzuteilen und sich angemessen zu unterstützen. Oft kommt ja der Wurm von aussen in die Partnerschaft, man bringt den beruflichen Stress nach Hause. Wenn ein Partner wiederholt gereizt nach Hause kommt, bezieht der andere das auf sich und fühlt

sich nicht mehr geliebt. So erstickt der Alltagsmüll die Liebe. Dagegen kann man etwas tun.

Sie haben das Stresspräventionsprogramm Paarlife schon in mehreren Firmen getestet und die Ergebnisse evaluiert. Können Sie verstehen, dass manch ein Arbeitgeber sich fragt, warum er jetzt auch noch in die privaten Beziehungen seiner Angestellten investieren soll?

Bodenmann: Die Partnerschaftsqualität hat einen wichtigen Einfluss auf das Leistungsvermögen einer Person. Paar Konflikte reduzieren die Kreativität, das Engagement und die Arbeitsmotivation und erhöhen die Fehlerquoten und Absenzen am Arbeitsplatz. Häufig kommt es auch zu sozialen Spannungen mit den Arbeitskollegen. Ziel von Paarlife ist es, dass man weniger seinen beruflichen Stress nach Hause bringt, das Paar besser damit umzugehen lernt und entsprechend zufriedener ist, wovon dann wiederum die Firma profitiert.

INTERVIEW
MATHIAS MORGENTHALER

Im Rahmen der Studie Paarlife der Universität Zürich werden berufstätige Paare gesucht, die an einem Stresspräventionstraining teilnehmen möchten:
www.unipark.de/uc/paarlife