



41

Machu Picchu
Vor hundert Jahren
wurde die Inka-Stadt
entdeckt. Seite 42

Googles Betriebssystem
PC-Hersteller bringen
erste Chromebooks
auf den Markt. Seite 44

Einweg-Toiletten
WC-Beutel gegen den
sanitären Notstand in
Dritter Welt. Seite 43

Küsse gegen Stress

Zu grosser Druck im Beruf belastet auch die Beziehung von Paaren. Wer aber von seinem Partner Verständnis erfährt, ist glücklicher und erholt sich schneller nach beruflichem Stress. *Von Simone Schmid*

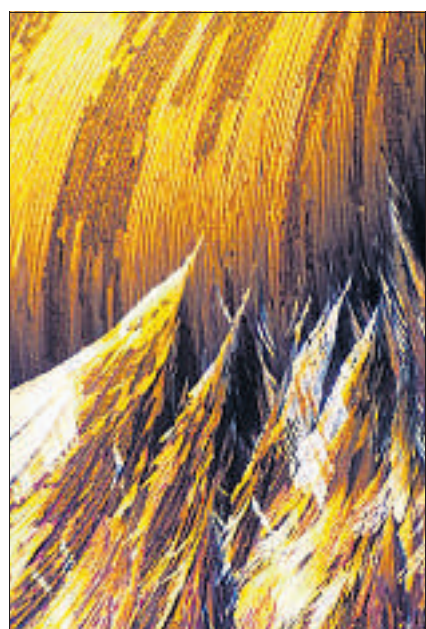


Stress im Beruf ist ein Beziehungskiller. Wenn wir unter Druck stehen, werden wir egoistisch und bekommen einen Tunnelblick, unser Denken dreht sich nur noch um die drohenden Probleme und Aufgaben. Die Psychologin Rena Repetti begleitete in einer Untersuchung Fluglotsen nach Hause. Sie beobachtete dort, dass der Stress die Lotsen in ihrem Verhalten veränderte: Die einen wurden einsilbig und zogen sich von ihren Familien zurück. Die anderen verhielten sich aggressiv und gereizt.

«Der Stress aus der Arbeit schwappt häufig auf die Beziehung über und schafft Probleme, wo es sonst gar keine gegeben hätte», sagt der Zürcher Paarforscher Guy Bodenmann. Er ist überzeugt, dass der Alltagsstress ein wesentlicher Grund ist, warum viele Beziehungen beendet werden – und nicht mangelnde Liebe oder Langeweile.

Dabei könnten sich Partner in Stresssituationen mehr unterstützen, als den meisten bewusst ist. Dies zeigten Bodenmann und sein Team mit einem Experiment, an dem 198 Paare teilnahmen («Journal of Personality and Social Psychology», eingereicht). Im ersten Teil des Experiments nahmen entweder der Mann, die Frau oder beide an einem fingierten Bewerbungsgespräch teil. Sie mussten sich einem streng blickenden Gremium vorstellen und erklären, weshalb sie für die fiktiv ausgeschriebene Stelle besonders geeignet wären. Die Experten stellten kritische Fragen und gaben sich als Spezialisten für nonverbale Kommunikation aus – für viele Probanden eine

Zärtliche Berührungen senken den Gehalt von Stresshormonen im Blut.



Kristallisierte Cortisol-Moleküle unter dem Lichtmikroskop.

besonders herausfordernde Situation. Im zweiten Teil der Stressinduktion mussten Kopfrechnungen gelöst werden, bei denen sich viele verhedderten. «Diese Situation führte bei praktisch allen Probanden zu Stress», so Bodenmann. Das zeigten auch die physiologischen Messungen: Bei allen Teilnehmenden stieg die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut an.

Nach dem Bewerbungsgespräch kamen die Versuchsteilnehmer zurück in einen Warteraum, wo sie wieder auf ihre Partner trafen. Dort filmten die Forscher die Gespräche des Paares und analysierten Worte, Gesten, Stille. Dabei zeigte sich zwei Dinge: Je mehr jemand über den Stress sprach, den er erlebt hatte, desto mehr wurde er vom anderen unterstützt, in Form von Empathie, Solidarität oder Zärtlichkeiten. Und je mehr Unterstützung der andere gab, desto schneller sank die Cortisol-Konzentration im Blut der gestressten Person. «Wir konnten erstmals zeigen, dass man sich schneller physiologisch erholt, wenn man von seinem Partner positive Unterstützung erhält», fasst Bodenmann die Ergebnisse zusammen. Neben Zuhören, Verständniszeigen oder Mutmachen hatten auch Zärtlichkeiten wie Umarmen, Küssen oder Händchenhalten eine positive Auswirkung.

Wer die stressende Erfahrung seinem Gegenüber jedoch verschwiegen hat, provozierte eher negative Reaktionen wie Unverständnis oder Ablehnung und erhielt weniger Unterstützung. «Damit man von seinem Partner Unterstützung erhält, muss man erzählen wollen, was einen beschäftigt», sagt Bodenmann. Vor allem ältere

Männer seien in die Macho-Falle geraten: Weil sie sich vor ihrer Partnerin nicht blamieren wollten, erzählten sie nichts von ihren Erfahrungen. Die Partnerinnen hätten aber dennoch gemerkt, dass etwas nicht in Ordnung sei. «Wahrscheinlich haben sie deswegen negativer reagiert.»

Die Psychologen beobachteten auch, dass die Qualität der Kommunikation einen Unterschied macht. «Je mehr die Versuchspersonen über ihre wahren Gefühle gesprochen haben, desto empathischer war die Reaktion ihrer Partner.» Wer also lediglich sagte, dass er beim Kopfrechnen viele Fehler gemacht habe, bekam zwar ein gut gemeintes, aber nicht sehr hilfreiches «das ist doch nicht so schlimm» zu hören. Wer jedoch erzählte, dass er sich dabei gefühlt habe wie ein Schulbub, über den sich die anderen lustig machten, der bekam eher eine tröstende Umarmung.

Die Studie zeigte wenig Geschlechterunterschiede. Frauen redeten zwar etwas mehr über ihren Stress und bekamen dadurch mehr Support. «Wenn es aber um tiefere Emotionen geht, sind Frauen keine besseren Kommunikatorinnen als Männer», so Bodenmann. Frauen, die einen ängstlichen Bindungsstil aufwiesen, profitierten

Je mehr die Probanden über ihre wahren Gefühle sprachen, desto empathischer war die Reaktion ihrer Partner.

zudem weniger von der Unterstützung ihres Partners: Ihre Cortisol-Werte sanken auch nach positivem Feedback nicht schneller.

Dass der Umgang mit Stress ein entscheidender Faktor sein kann, ob die Beziehung hält oder nicht, zeigte die Befragung nach einem Jahr. 17 Prozent der Paare hatten sich in dieser Zeit getrennt. Je mehr sich die Frauen von ihrem Partner beim Stress-Experiment unterstützt gefühlt hatten, desto zufriedener waren sie mit der Beziehung nach einem Jahr und desto grösser war die Chance, dass sie noch mit ihrem Partner liiert waren.

Nun ist es selten so, dass der Partner gerade dann Energie und Zeit hat, wenn man Unterstützung brauchte. In der Regel sind am Abend beide angespannt, sei es vom Stress im Büro oder vom Gequengel der Kinder. Beim erwähnten Experiment wurde mit einem Teil der Probanden auch diese Situation simuliert, indem beide Stress ausgesetzt wurden. «Diese Paare waren egozentrischer, beide haben vor allem von sich selber erzählt und dem anderen nicht mehr aufmerksam zugehört», berichtet Bodenmann. Wer selber unter Druck sei, habe weniger Kapazitäten, um den Partner zu unterstützen.

Der Paarforscher empfiehlt darum, dass am Abend jeder für sich selber den akuten Stress abbaut, mit Sport, Meditieren, Lesen oder einem entspannenden Bad. «Danach hat man wieder Energie, um dem Partner zuzuhören.»

Für weitere Partnerschafts-Studien sucht die Universität Zürich noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Infos unter: <http://tinyurl.com/3f2pake>