



# Das Gift, an dem Paare sterben

49

## SELBSTHILFE?

Dass grosse Pharmakonzerne Selbsthilfegruppen und Patientenvereinigungen sponsern, ist gang und gäbe. Es ist aber nicht ganz unproblematisch, da die Unterstützung nicht ohne Gegenleistung bleibt.

48

## WERBUNG UND KINDER



Die Werbung entscheidet gemäss einer neuen Studie aus den USA massgeblich mit, was Kinder gerne essen. Wenn Eltern ihren Sprösslingen zu gesunder Ernährung raten, spielt das zwar auch eine Rolle – wenn auch nur eine untergeordnete. Aber immerhin.



Stress vom Arbeitsplatz schwappt oft in die Beziehung über und vergiftet das Beziehungsklima.

Getty

**PSYCHOLOGIE** Stress schadet der Beziehung – und zwar auch, wenn er von aussen kommt und vordergründig nichts mit dem Paar zu tun hat. Dabei kann man sich schützen, sagt der Experte.

CAROLINE FUX  
caroline.fux@luzernerzeitung.ch

### Warum schadet uns Stress?

**Guy Bodenmann\*:** Zunächst einmal ist es wichtig festzuhalten, dass Stress zwei Seiten haben kann. Er kann einerseits eine Belastung darstellen, andererseits aber auch einen Anstoss zu Neuerungen geben, einen Kick darstellen und im Alltag Spannung und Lebendigkeit erhalten. Wenn wir von Stress reden, meinen wir meistens jedoch nur den negativen Stress.

### Wie wirkt Stress auf die Beziehung?

**Bodenmann:** Unter Stress bekommen wir eine eingeschränkte, auf Probleme fokussierte Wahrnehmung. Wir werden dominant, gereizt und weniger flexibel. Wir löschen, wo es gerade brennt. Gestresst sind wir zwar effizienter, was das Lösen von Problemen angeht, wir sind als Partner unter Druck aber nicht wirklich attraktiver: Wir haben weniger Zeit für den Partner, die Kommunikation in der Beziehung leidet und unerwünschte Persönlichkeitsmerkmale treten häufiger zu Tage.

### Macht es einen Unterschied, was uns stresst?

**Bodenmann:** Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen paarinternem und paarexternem Stress. Paarinterner Stress ist das, was wir umgangssprachlich auch als «Beziehungsstress» be-

zeichnen. Er entsteht im Paar aufgrund unterschiedlicher Bedürfnisse, Ziele und Einstellungen oder störender Gewohnheiten des Partners. Auch Sorgen, die man sich des Partners wegen macht, bedeuten paarinternen Stress. Paarexterner Stress hat dagegen nichts mit dem Partner zu tun. Er entsteht am Arbeitsplatz, durch Spannungen oder Belastungen mit Nachbarn, Bekannten, Freunden oder der Herkunftsfamilie.



«Jeder sollte in einem ersten Schritt für seinen Stress selber verantwortlich sein.»

GUY BODENMANN,  
PROFESSOR UNI ZÜRICH

### Aber warum schadet dieser paarexterne Stress denn der Beziehung? Schliesslich geht es um ganz andere Austragungs-orte.

**Bodenmann:** Stress, der ausserhalb der Beziehung erlebt wird – beispielsweise im Beruf –, schwappt häufig in die Beziehung über und vergiftet das Paarklima. Der Partner kommt gereizt oder wortkarg und verschlossen nach Hause, was zu Frustration, Enttäuschung und Konflikten führen kann. Längerfristiger Stress führt meist zur Entfremdung des Paares, weil man sich weniger Zeit füreinander nimmt, die Kommunikation oberflächlicher wird und man sich nicht mehr wirklich intim begegnet.

### Heisst das, dass wegen externen Stressses der Sex leidet?

**Bodenmann:** Intimität ist nicht mit Sexualität gleichzusetzen. Unter intimer Kommunikation verstehen wir eine wirkliche Begegnung zwischen den Partnern, indem man den anderen spürt, ihm von sich erzählt und auf ihn emotional eingeht. Aber es stimmt: Stress hat auch einen negativen Einfluss auf die Sexualität. Häufig führt er zu einer Lustminderung und weniger häufiger sexueller Aktivität im Paar. Interessant ist hier ein Geschlechtseffekt. Für Männer ist Sexualität in stressigen Zeiten oft ein Ventil und Mittel zur Entspannung, während für Frauen Stress und Druck eher Lustkiller sind.

### Auch wenn es schädlich ist: Stress und Belastungen gehören wohl leider einfach zum Alltag. Was kann man tun, damit sie der Beziehung nicht schaden?

**Bodenmann:** Zuerst gilt es, den Einfluss von Stress auf die Beziehung zu erkennen. Häufig führt chronischer Alltagsstress zu einer schleichenden, lange Zeit unbemerkten Unterhöhnung der Beziehung. Man schlittert in die negative Spirale hinein, merkt lange nichts, weil es kleine, subtile Veränderungen im Alltag sind. Man hat weniger Zeit füreinander, andere Dinge sind dringlicher und wichtiger – man verliert den Partner unbemerkt aus dem Gesichtsfeld.

### Was sind gängige Fehler oder falsche Ansichten in Bezug auf Stress und Partnerschaft?

**Bodenmann:** Viele meinen, dass Beziehung und Externes einfach getrennt werden können. Fakt ist hingegen, dass beide Bereiche intensiv ineinander übergehen und wechselseitig Stress im Beruf auf die Beziehung abfärbt, wie auch Stress zu Hause sich im Beruf manifestiert. Eine neuere Studie zeigt, dass selbst die Kinder erhöhte Cortisolwerte, also eine biologisch nachgewiesene Stressreaktion, zeigen und eine

schlechtere Stimmung und Befindlichkeit angeben, wenn ein Elternteil im Geschäft viel Stress erfährt. Viele Leute haben zudem die Idee, dass der Partner nichts vom eigenen Stress merkt. Das ist ein häufiger Trugschluss. Partner und Kinder merken das minutös.

### Wie geht man richtig mit Stress um?

**Bodenmann:** Jeder sollte in einem ersten Schritt für seinen Stress und seinen Stressabbau selber verantwortlich sein und für einen entsprechenden Ausgleich sorgen. Das kann Sport sein oder Musikhören – was auch immer für einen stimmt. Es hilft schon, wenn man nicht jeden Frust ungefiltert nach Hause bringt.

### Heisst das, dass man mit seinem Stress einfach allein fertig werden muss? Es ist

Fortsetzung auf Seite 48

## Paare gesucht

**FORSCHUNG** red. Das Forschungsprojekt Sinergia Pasez von Guy Bodenmann und seinem Team untersucht, wie Paarbeziehungen am besten funktionieren, wie sie sich entwickeln und welche Faktoren den Verlauf einer Partnerschaft beeinflussen. Zusätzlich wird auch der Einfluss der Elternbeziehung auf das Wohlbefinden der Kinder erforscht. Für die Studie werden deutschsprachige Paare gesucht, die seit mindestens einem Jahr in einer festen Partnerschaft leben. Die Studienteilnehmer erhalten eine kleine Vergütung.

Interessierte melden sich unter 044 520 13 94 oder per E-Mail an [pasez@psychologie.uzh.ch](mailto:pasez@psychologie.uzh.ch). Weitere Informationen zum Projekt unter: [www.pasez.ch](http://www.pasez.ch)

## Auch Grillen sind Gentlemen

wsa. Männliche Feldgrillen riskieren ihr Leben, um ihre Partnerin zu beschützen. Das hat ein britisches Forscherteam herausgefunden. Nach der Begattung bleiben die Männchen in der Nähe des Weibchens. Das tun sie etwa nicht nur, um andere Männchen fernzuhalten, wie man bisher gedacht hatte. Vielmehr schützen sie dadurch das Weibchen auch vor Räubern, berichten die Biologen im Fachblatt «Current Biology».

## KALEIDOSKOP

Für Single-Grillen beider Geschlechter ist das Risiko, von Vögeln oder anderen Räubern gefressen zu werden, gleich gross. Wird aber ein Grillenpaar von Fressfeinden attackiert, lässt das Männchen der Partnerin den Vortritt bei der Flucht in das gemeinsam genutzte Erdloch. Das erhöht die Überlebenschance des Weibchens, während für das Männchen das Risiko steigt, gefressen zu werden.

Dieses Verhalten ist aber nicht uneigennützig. Auch die Männchen profitieren davon, da sie so für mehr eigene Nachkommen sorgen, schreiben die Forscher. «Wir zeigen, dass sich auch die Männchen kleiner Insekten ihrer Partnerin gegenüber ritterlich oder als Beschützer verhalten können», sagt Rolando Rodríguez-Muñoz von der University of Exeter. Die Resultate seien möglicherweise auch für andere Tiere relevant.

Die Forscher hatten das Verhalten von Feldgrillen einer Population in Nordspanien beobachtet. Infrarot-Videokameras lieferten mehr als 200 000 Stunden an Filmmaterial, welches das Verhalten der Grillen dokumentierte.

# Werbung übertrumpft Eltern

**ERNÄHRUNG** Kinder lassen sich beim Essen stark von der Werbung leiten. Doch nicht verzagen – auch der elterliche Rat zu gesundem Essen ist nicht ganz wirkungslos.

JOACHIM CZICHOS/WSA  
wissen@luzernerzeitung.ch

Fernsehwerbung hat tatsächlich einen erheblichen Effekt auf die Lebensmittelwahl von Kindern. Das zeigt eine Studie, die amerikanische Forscher im «Journal of Pediatrics» vorstellen. Sie bestätigen mit ihren Ergebnissen Befürchtungen, dass Werbung Kinder zu ungesundem Essen motivieren kann.

### Pommes oder Apfelscheiben?

Dennoch verteufeln die Wissenschaftler Werbung nicht generell, sondern schlagen vor, sie für die Motivation zu gesunden Nahrungsmitteln zu nutzen. «Denn Werbe-Effekte können für und gegen gesunde Ernährung arbeiten», sagt Christopher Ferguson von der Texas A & M International University.

Ferguson und seine Kollegen hatten das Verhalten von 75 Kindern im Alter von drei bis acht Jahren beobachtet. Sie zeigten den Kleinen zwei Tom-und-Jerry-Cartoons, die von einer Werbesendung aus drei Spots unterbrochen waren. Etwa die Hälfte sah dabei neben einer Spielzeug- und einer Filmwerbung einen Spot für Pommes, die andere einen für Apfelscheibchen mit einem Dip – beide Spots von derselben Kinder wählen zwischen einem Gutschein für weniger gesunde Pommes und einem für die gesündere Alternative, Apfelscheiben. Dabei wurden sie von ihren Eltern unterstützt, die entweder freie Wahl lassen oder zu den gesunden Äpfeln ermutigen sollten.

### Eltern sind nicht machtlos

Die Werbung hinterliess eindeutig Wirkung: 71 Prozent der Kinder, die den Pommes-Spot gesehen hatten, wählten



Hat sie vielleicht gerade einen Werbespot für Pommes frites gesehen?

Getty

auch den Pommes-Gutschein, wenn die Eltern nicht intervenierten. Das elterliche Einschreiten senkte diesen Anteil auf 55 Prozent. Von denjenigen, die den Apfel-Spot gesehen hatten, entschieden sich nur 46 Prozent für Pommes, beziehungsweise 33 Prozent bei Eingriffen der Eltern.

«Die elterliche Ermunterung zu gesundem Essen konnte die Werbebotschaft ein wenig rückgängig machen, auch wenn die Einflüsse der Eltern geringer waren, als wir erwartet hatten», erläutert Ferguson. Die Kinder würden eindeutig von den gesehenen Werbespots beeinflusst, gänzlich

machtlos seien die Eltern aber immerhin nicht. Die Studie treffe allerdings nur eine Aussage über einen kurzfristigen, also unmittelbaren Einfluss von Werbung. «Eltern haben einen Vorteil, wenn sie ihre langfristigen Aussagen zu gesundem Essen beibehalten», so Ferguson.

## ANZEIGE

## hirslandenbaby

### DIE ST. ANNA-BABYS DES MONATS

Wir freuen uns über die 67 Babys, die im Monat September bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

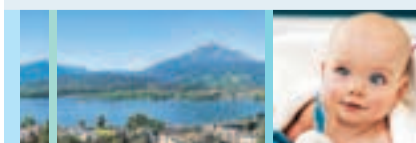
Lukas Amin, Lena, Nelly,  
Lynn, Vera, Lili, Kai, Emma May,  
Lola, Raghad, Gian Dario, Ilias,  
Mila Marie, Nayla Mila, Leonie,  
Kenan, Emma Sophia, Lars,  
David Leon, Miguel Sascha,  
Akaisha, Din, Robin Elia, Janic,  
Enya Delia, Emma Sarah Grace,  
Davide, Lena Myla, Florian Jakob,  
Anna Gabriela, Jessica, Dean Luca,  
Juliette Aimée, Ayleen Michèle,  
Emma-Cristelle, Elias Livio

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

### GEBURTSWELT

Klinik St. Anna, St. Anna-Strasse 32  
6006 Luzern, T 041 208 32 32  
www.hirslandenbaby.ch

hirslanden  
Klinik St. Anna



100 JAHRE  
Klinik St. Anna  
Danke Ihrem Vertrauen

### Fortsetzung von Seite 47

## Das Gift, an dem Paare sterben

**doch verständlich, dass man beim Partner Unterstützung sucht.**

**Bodenmann:** Man sollte nicht jede Kleinigkeit nach Hause tragen, wichtige Themen jedoch in der Tat mit dem Partner besprechen.

**Wie weiss man denn, was relevant und besprechenswert ist?**

**Bodenmann:** Die Stressforschung zeigt, dass der Stress, der nachhaltig und einen über längere Zeit beschäftigt, wichtige persönliche Themen berührt hat. Allerdings ist nicht die Auslösesituation – der wichtige Termin, die Kritik des Vorgesetzten – bedeutsam, sondern das, was diese bei einem auslöst.

**Wie reagiert man da am besten?**

**Bodenmann:** Wenn der Partner gestresst nach Hause kommt, realisiert das der andere, und er kann nachfragen, was geschehen ist. Dabei ist es wichtig, dass man sich in Erinnerung ruft, dass nicht die auslösende Situation für das Nachhallen des Stresses des anderen verantwortlich ist, sondern die persönlichen aktivierten Themen. Es ist also nicht einfach die Kritik des Chefs, sondern das dadurch bei einem ausgelöste persönliche Thema – zum Beispiel nicht zu genügen, jemanden zu enttäuschen, sein Gesicht zu verlieren, nicht perfekt zu sein –, was einen nachhaltig stresst. Deshalb sollte der Partner zuerst zuhören, was denn genau die Situation so schlimm gemacht hat. Der gestresste Partner sollte dabei erzählen und selber zu verstehen suchen, was genau ihn an der Situation so stark gestresst hat. Danach kann der andere erst angemessen auf ihn eingehen.

**Dann ist Zuhören beziehungsweise Erzählen zentral.**

**Bodenmann:** Genau. Lässt man diesen Schritt des Erzählens und Zuhörens aus, setzt man vielleicht an einem völlig falschen Punkt an und verschlimmert die Situation noch. Man gibt einen Ratschlag, der überhaupt nicht zum Kernproblem des anderen passt. Damit ist diesem nicht nur nicht geholfen, der Partner fühlt sich jetzt auch noch unverstanden, was zusätzlich schmerzt.

**Gibt es Unterschiede in der Stressbewältigung zwischen den Geschlechtern?**

**Bodenmann:** Frauen äussern ihren Stress zwar in der Regel häufiger als Männer, doch beide Geschlechter sind es nicht gewohnt, auf die tiefere Ebene ihrer Gefühle und Gründe für den Stress zu gehen. Dabei ist genau dieses Ergründen ungemein wichtig, auch wenn es nicht so einfach ist.

**Wie stösst man denn auf «des Pudels Kern»?**

**Bodenmann:** Indem man in sich hineinhört. Oder, wenn man den Part des Zuhörers hat, wohlwollende offene Fragen stellt und ohne Zeit- und Leistungsdruck zuhört. Aber diese Dinge brauchen Bereitschaft und Übung. Sowohl das Reflektieren als auch das Zuhören.

**Die Gelegenheiten zur Übung scheinen zahlreich. Subjektiv scheint unser Leben immer stressiger und somit für die Partnerschaft belastender zu werden. Ist da etwas dran?**

**Bodenmann:** Ja, absolut. Während früher vor allem Überlebensstress vorherrschte aufgrund von Kriegen, Seuchen, Hungersnöten, mangelnder Hygiene und so weiter, sind heute vor allem der Zeit- und Leistungsdruck und die Mehrfachbelastungen gestiegen. Die täglichen und alltäglichen Widrigkeiten haben zugenommen.

**Sind gewisse Paare besonders gefährdet?**

**Bodenmann:** Der Stress ist bei Paaren mittleren Alters in der Regel am stärksten. Hier prallen Familiengründung,

Karriere, Partnerschaft und Haushaltsführung aufeinander. Ältere Paare dagegen sind häufiger mit Stress aufgrund von körperlichen Veränderungen oder von Verlusterfahrungen konfrontiert.

**Ändert sich damit auch die Trennungswahrscheinlichkeit im Verlauf des Lebensalters?**

**Bodenmann:** Ja. Während früher längere Beziehungen relativ stabil waren, zeichnet sich in neuerer Zeit immer mehr ab, dass die Paare mit 20 Jahren Ehe dauer und länger besonders fragil geworden sind. Heute lassen sich auch Paare nach jahrzehntelanger Ehe noch scheiden. Daher ist es für die Wissenschaft sehr spannend, auch dieser Gruppe von Paaren vermehrt Beachtung zu schenken.

**«Man sollte nicht jede Kleinigkeit nach Hause tragen, Wichtiges jedoch mit dem Partner besprechen.»**

**Wie sieht es mit Paaren mit Kindern aus? Kinder wurden in letzter Zeit ja oft als «Unglückmacher» abgestempelt, wenn die Zufriedenheit von Eltern und von Kinderlosen verglichen wurde. Sind Kinder «Beziehungskiller»?**

**Bodenmann:** Kinder haben einen paradoxalen Effekt. Zum einen führt die Geburt eines Kindes in der Tat zu einer Abnahme der Beziehungszufriedenheit bei den meisten Paaren, zum anderen erhöhen Kinder zumindest kurzfristig die Stabilität der Beziehung. Sie bedeuten damit sicher mehr Stress für die Paare, sind jedoch auch eine wunderschöne Bereicherung.

**Was, wenn ein Paar mit Kindern Beziehungsprobleme hat? Dass diese Probleme**

**me oder gar Trennungen für Kinder belastend sind, scheint logisch. Aber welche Folgen haben Trennungen für Kinder genau?**

**Bodenmann:** Die Trennungs- und Scheidungsfolgen variieren und sind in aller Regel komplex. Insgesamt stellt eine Trennung der Eltern für das Kind aber in den meisten Fällen eine belastende Situation dar, welche hohe Anpassungsleistungen erfordert. Vorübergehend wird das Kind destabilisiert und aus seinem gewohnten Rhythmus herausgerissen. Kinder werden dadurch vulnerabilisiert und zeigen häufig emotionale Probleme oder Verhaltensauffälligkeiten. Studien zeigen, dass das Kind rund zwei bis drei Jahre braucht, um sich von der Scheidung der Eltern zu erholen.

**Sollten die Eltern deshalb um jeden Preis zusammenbleiben?**

**Bodenmann:** Nein. Wenn Eltern eine stark konfliktreiche Beziehung führen, viel destruktiv streiten und das Familienklima vergiftet ist, leidet das Kind darunter. In diesem Fall kann eine Trennung für das Kind einen Neuanfang bedeuten und durchaus günstig sein. Chronische Negativität schadet dem Kind und den Eltern.

**Trennung zum Kindswohl?**

**Bodenmann:** Das kann man generell so nicht sagen. Für die Kinder ist eine glückliche Partnerschaft der Eltern der beste Fall. Eine Trennung sollte daher nie vorschnell passieren. Zuerst sollte versucht werden, mittels Paarberatung oder Paartherapie die Beziehung wieder ins Lot zu bringen. Der Wert einer langjährigen Beziehung wird leider meist unterschätzt. Nützen diese Bemühungen jedoch nichts, kann eine Trennung für alle einen Neuanfang bedeuten.

### HINWEIS

► \* Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, zudem Gründer des Paartrainings «paarlife», Kursleiter und Therapeut. ◀