

# Kommunikation führt aus der Krise

**RESILIENZ** Es ist der kleine Alltagsärger, der schleichend an der Beziehung nagt, bis sie brüchig ist. Der Paarforscher Guy Bodenmann verhilft gestressten Paaren zu mehr Verständnis.

Hektik zeichnet den Alltag vieler Menschen aus. Selbst damit klarzukommen, ist schon eine Herausforderung für sich. Doch wie kann man seine Partnerschaft vor dieser Belastung schützen? Wie viel Stress verträgt eine Beziehung und in welche Probleme sollte man den anderen überhaupt miteinbeziehen? Diese und weitere spannende Fragen hat der Zürcher Psychologe Guy Bodenmann in seinem soeben erschienenen Buch «Bevor der Stress uns scheidet – Resilienz in der Partnerschaft» untersucht.

Der Begriff der Resilienz taucht in letzter Zeit, gerade im Zusammenhang mit Burn-out, häufig auf. Er beschreibt die Fähigkeit, Belastungen auszuhalten, sie aufzulösen und dadurch gesund zu bleiben. Eine wichtige Erkenntnis: Jeder lebt in seiner eigenen Gefühlslogik. Ein und dieselbe Situation kann bei Partnern zu unterschiedlichen Einschätzungen und Reaktionen führen. Was den einen zur Verzweiflung treibt, steckt der andere einfach weg – ohne den Partner damit «provokieren» zu wollen.

## Gemeinsam sind wir stark

Während Paare bei einschneidenden Ereignissen wie Krankheit oder Tod in der Familie ihre Kräfte gemeinsam mobilisieren, erodiert der Alltagsstress Beziehungen schleichend. Überforderung bei der Arbeit genauso wie familiäre Herausforderungen kumulieren sich zu einer immer weniger durchschaubaren negativen Grundstimmung. Stress, der eigentlich nichts mit dem Partner zu tun hat, vergiftet das Paarklima; gereiztes oder verschlossenes Auftreten verschlimmert die Situation noch. Aber: «Die Liebe geht nicht am modernen Leben zugrunde, sondern letztlich daran, dass man anderen Dingen mehr Raum gibt als dem Partner», sagt Bodenmann.

Stress macht egozentrisch, erklärt Bodenmann, unter Druck sieht man nur sich und seine Bedürfnisse. Kommt noch eine persönliche Sinnkrise hinzu, wird die Trennung möglicherweise überstürzt vollzogen. Bevor man jedoch zum Äussersten schreitet, sollte man seine Situation selbstkritisch hinterfragen. Dies auch im Sinne von involvierten Kindern, die im Fall einer Trennung oft keine angemessenen Konfliktlösungsstrategien vermittelt bekommen.

## Die 3-Phasen-Methode

Stress gibt aber auch Veränderungsimpulse. Er zeigt auf, dass etwas nicht mehr im Lot ist. Guy Bodenmann empfiehlt eine 3-Phasen-Methode, um Stressgespräche zu strukturieren: 1. Erzählen Sie von Ihrem Stresserleben, während der Partner aufmerksam zuhört und höchstens Verständnisfragen stellt. Arbeiten Sie heraus, warum die Situation für Sie so schlimm ist. 2. Der Partner unterstützt Sie bei der Bewältigung, nachdem er verstanden hat, was genau Sie so gestresst hat. Sie lassen es auf sich wirken. 3. Geben Sie Ihrem Partner Rückmeldung, wie zufrieden Sie mit seiner Unterstützung sind und was Sie sich zusätzlich gewünscht hätten.

Bodenmann warnt jedoch: «Nutzen Sie die Methode nicht für triviale Ereignisse, mit denen Sie selbst klarkommen können.» Die 3-Phasen-Methode sollte schon deshalb angewendet werden, weil Schweigen und Aussitzen keine Lösung ist.

Gabriele Spiller



**Bevor der Stress uns scheidet.**  
Guy Bodenmann, Verlag Hans Huber.  
270 Seiten.  
37.90 Fr.



**Auch wenn man den anderen schon gut zu kennen glaubt,** kann man sich nicht immer in seine Lage versetzen. Der innere Rückzug bringt die Beziehung nicht weiter. Miteinander reden schon. *Shotshop*

## «Paarberatung ist oft die Suche nach der verlorenen Substanz der Beziehung»

**PAARLIFE** Liebe muss man pflegen, ist das Credo des Zürcher Paartherapeuten Guy Bodenmann. Er hat das Beratungskonzept «Paarlife – Was Paare stark macht» entwickelt, denn: **Viele Paare haben mit den gleichen Problemen zu kämpfen.**

**Sie forschen seit rund zwanzig Jahren zum Thema Stress bei Paaren. Was hat sich in dieser Zeit in Ihrer Beratungspraxis verändert?**

Guy Bodenmann: Was gleich geblieben ist, sind Klagen von Paaren über den Würgegriff der Alltagsbelastungen und deren negative Auswirkungen auf ihre Partnerschaft ganz allgemein, die Nähe zum Partner, die Sexualität des Paares und Zeit für sich und den Partner.

Verändert hat sich sehr markant, dass wir immer häufiger Paare in Beratung haben, welche nicht dem klassischen Typus des Hochkonfliktpaars entsprechen, sondern bei denen die Suche nach der verlorenen Substanz im Vordergrund steht. Es handelt sich

dabei um Paare, welche immer noch kameradschaftlich verbunden sind, bei denen jedoch das Feuer nur noch auf kleiner Flamme brennt oder ganz erloschen ist. Häufig geht es hier um die Suche nach neuen Perspektiven, einer «Reanimation» der Beziehung und das Ausloten der Kompatibilität von individuellen und partnerschaftlichen Bedürfnissen. **Welche Situationen treffen Sie dabei am häufigsten an?**

Im Buch wird zwischen paarinternen und paarexternem Stress unterschieden. Beim paarexternen Stress sind es die täglichen Belastungen und deren Kumulation, die primär nichts mit der Partnerschaft zu tun haben, welche bei Paaren zu häufigeren Konflikten führen, welche in diesen Situationen häufiger destruktiv verlaufen. Unter Stress hat man weniger Ressourcen, ist egozentrischer und geht weniger gut auf den Partner ein, sodass die Gespräche schneller aus der Bahn geraten und eskalieren. Am häufigsten hat paarinterner Stress seinen Ursprung in mangelnder Wertschätzung des anderen. Dies wird häufig in unbedeutenden Situationen evident. So kann die Tatsache, dass der Partner erneut seine Tasse nicht selber gespült

hat, einen Streit entfachen. Dabei geht es nicht um die nicht gespülte Tasse, sondern die dahintergesehene mangelnde Wertschätzung, Achtung und Fürsorge für einen.

**Was ist Ihre Erfahrung: Wenn Paare in die Therapie kommen – in wie viel Prozent der Fälle kann man die Beziehung wieder kitten, und wie oft bleibt nur noch eine faire und moderierte Trennung?**

In rund der Hälfte bis zwei Dritteln der Fälle kann eine Paartherapie eine Besserung bringen. Je gravierender allerdings die bereits vorliegenden Verletzungen und Kränkungen sind, desto geringer die Erfolgsaussichten. Paare kommen zudem häufig sehr spät, zu spät in eine Beratung. Eine zerbrochene Vase kann nie mehr ganz, ohne sichtbare Spuren des früheren Schadens, repariert werden. Ähnlich verhält es sich mit der Partnerschaft. **Sie sind auch Initiant von Paarlife, einem bewältigungsorientierten Präventionsprogramm für Paare.**

Ich hatte Paarlife entwickelt, damit Paare ihre Partnerschaft selber pflegen können, um einer negativen Entwicklung entgegenzuwirken. Paarlife versteht sich als

ein Angebot zur Förderung glücklicher Beziehungen, indem den Paaren aufgezeigt wird, was sie selber tun können, um ihre Liebe zu erhalten.

**Das klingt vielversprechend**

Die Tatsache, dass viele Paare häufig zu spät in eine Beratung kommen und dass viele Paare, welche einmal glücklich gestartet sind, nach einiger Zeit in eine schwere Krise geraten, hatte mich bewegt, Paaren relevante Forschungserkenntnisse in einem Mehrstufenkonzept zur Verfügung zu stellen. Neben Broschüren, Büchern und einer DVD gibt es zwei Kursformate zur Stärkung der Partnerschaft. Die wissenschaftlich fundierten Angebote verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe, wobei jedes Paar das daraus nehmen kann, wessen es bedarf. Dem einen genügen Anregungen aus einem Buch, ein anderes setzt sich mittels DVD noch intensiver mit seiner Partnerschaft auseinander, ein weiteres Paar nutzt das Kursformat, um seine Kompetenzen zu trainieren, sich seiner Liebe wieder bewusster werden zu können.

**Beobachten Sie eine steigende Nachfrage?**

Ja, die Kurse erfreuen sich zunehmend grösserer Beliebtheit. Den-

noch sind wir noch weit davon entfernt, dass in der Bevölkerung das Bewusstsein vorhanden wäre, dass man die Liebe wie eine Pflanze hegen und pflegen muss. Wir betreiben durch Zähneputzen täglich Kariesprophylaxe, bringen das Auto regelmässig in den Service, doch für den Erhalt der Liebe tun Paare in aller Regel zu wenig.

**Das heisst, Sie treffen immer wieder auf die gleichen Probleme und konnten Ihre Beratung so systematisieren, dass Sie sie quasi «ab der Stange» anbieten können?**

Ja, gewisse Botschaften und Anregungen treffen auf die meisten Paare zu. Da die Kurse jedoch nicht Tipps geben, sondern Kompetenzen trainieren, wird jedes Paar in seinen eigenen Ressourcen gestärkt und erhält dadurch die Möglichkeit, sich selber mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen.

Interview: Gabriele Spiller

## Paarlife-Angebote

Nächster Paarlife-Kurs in Zürich: 8./15./22. September im Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich, Attenhoferstr. 9, Kurskosten: 490 Franken pro Paar. [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)

## Spielplatz



## Wenn Leisten verschwinden

Wenn sich der Kleine auf seine Hinterbeine stellt, ist Gefahr im Anzug. Gefährdet sind Dinge, die sich auf Tischen, in Büchergestellen und Schubladen befinden, wenn sich Linus von seinen vieren erhebt, die Gegend unsicher macht und abräumt, was so rumsteht: Gläser, Teller, Vasen, Lampen, CDs, alles landet auf dem Boden. Was dem Fass den Boden ausschlägt, ist der Umstand, dass sich der Jüngste auch an der Technik zu schaffen macht.

Wenn sich die Vorliebe für Knöpfe, Etiketten und Reissverschlüsse in eine Obsession für Tasten, Schalter und Bildschirme verwandelt, werden die Folgen unabweisbar. Symbole am Computer verschwinden, die Programmierung am Telefon gerät durcheinander. Leute erhalten Anrufe von uns, von denen wir nichts wissen. Zu guter Letzt gibt unser Fernseher den Geist auf, weil Linus ein paar Tasten zu viel gedrückt hat und sich die Kiste ohne den Code, den wir verloren und vergessen haben, nicht mehr starten lässt.

**Linus hat den Spielplatz** derweil auf die Küche ausgeweitet und die Schalter am Herd entdeckt. Sogleich stellen sich versicherungstechnische Fragen, ob denn die Hausratversicherung auch den Fall abdeckt, wenn ein Baby das Haus in Schutt und Asche legt. Überhaupt sind alle Bestrebungen, des Bübleins Spielplatz einzugrenzen, hoffnungslos gescheitert. Auf das Laufgitter hat Linus mit Heulkrämpfen reagiert. Solange er noch nicht laufen kann, ist immerhin mein Auto in Sicherheit. Allerdings ist auch dies nur eine Frage der Zeit. *Magnus Leibundgut*



## Miniquiz

Ab 11 Jahren

### DEUTSCH

**Zusammen oder getrennt? Korrigiere, wo nötig.**

- A Diesen Sommer werde ich wieder viel Radfahren.
- B Wir reisten mitten unter Englisch sprechenden Touristen.
- C Mama hat sich ein blau-graues Kleid gekauft.
- D Schade, die Fotos sind verloren gegangen.

### MATHEMATIK

**Löse die folgenden Gleichungen. Denk an die Umkehroperationen.**

- A Der vierte Teil einer Zahl ist um 10 kleiner als 15. Wie heisst die Zahl?
- B Das Doppelte einer Zahl ist gleich gross wie ein Zehntel von 1000.
- C Das Dreifache einer Zahl ist um 10 kleiner als 55.
- D Ein Viertel einer Zahl ist gleich gross wie das Doppelte von 45.

### Lösungen

D 360 (45 · 2 = 90, 90 · 4 = 360)  
C 15 (15 · 2 = 30, 30 · 10 = 300)  
B 50 (1000 : 10 = 100, 100 · 2 = 200)  
A 20 ((15 - 10) · 4 = 20)  
C (blaugraues Kleid)  
Deutsch: falsch sind A (Rad fahren), B (blaugraues Kleid)