

PARTNERSCHAFT

Weniger Zoff, mehr Liebe

*Psychologen suchen den Beziehungskiller Nummer eins:
Sexfrust? Angst vor Nähe? Zu wenige Gespräche?
Seit neuestem unter Verdacht: **Stress und Alltagsrger***



ALLES WIEDER GUT

Was machen die Paare anders, die sich trotz der zahlreichen Beziehungsfallen immer wieder versöhnen können?

FLAUTE

Nebeneinander schlafen, aber kaum noch miteinander – ein Grund zur Sorge für zahlreiche Langzeitliebende



STREIT

Das Ende rückt näher: Sarkasmus und bössartige Vorwürfe verursachen tief sitzende Zerwürfnisse



STRESS

Unterschätzter Liebeskiller: Belastungen im Alltag führen leicht zu Zank und Zerrüttung zwischen den Partnern



Nennen wir sie Romeo und Julia Schulze. Sie sind schon viele Jahre verheiratet, und es prickelt nicht mehr so richtig. Vielleicht deshalb surfen die beiden viel im Internet, entdecken dabei „Bliss“* und laden es runter. Das virtuelle Brettspiel ist eine frivole Mixtur aus „Monopoly“ und „Mensch, ärgere dich nicht“.

Erste Spielphase: Romeo und Julia klicken Gerätschaften an, die im Haushalt vorhanden sind und die sie einsetzen wollen: Babyöl, Federn, Krawatten, Eiswürfel – oder gar, uiii!, einen Vibrator? Dann geben sie ein, welche Kleidungsstücke sie anhaben, schließlich noch – jeder für sich – den momentanen „Passion Level“.

Drastisches Lust-Spiel. Es geht los; beide würfeln per Mausclick – und verlieren nach und nach ihre Garderobe. Wer ins „Gefängnis“ kommt oder auf Felder, die der Liebste mit einem Massageinstitut oder Ähnlichem bebaut hat, muss ihm bestimmte Dienste leisten. Bei niedrig eingestelltem Passion Level bleibt es bei zärtlichen Worten oder Küssen, bei hoher Lustbereitschaft geht es richtig zur Sache, inklusive manch unkonventioneller Praktiken.

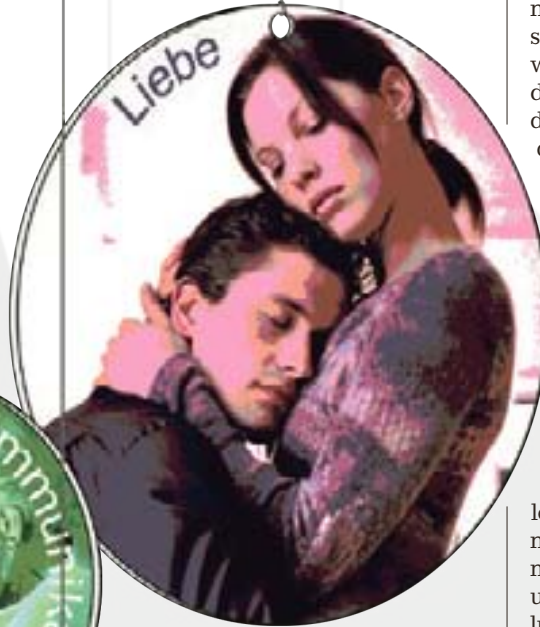
Ein Informatiker aus den USA hat „Bliss“ zusammen mit seiner Ehefrau ersonnen – und angeblich ausgiebig getestet. Seit eine Reporterin des Internet-Magazins Wired das Spiel mit ihrem Freund ausprobierte und dann in höchsten Tönen lobte („Schwierig zu beschreiben, weil ich zu aufgeregt bin“), haben sich die Downloads vervielfacht. Die rührigen Erfinder Don, 44, und Suzanne, 46 (ihren Nachnamen wollen sie geheim halten), versuchen gerade, Paartherapeuten eine lobende Stellungnahme zu entlocken. Ist es doch ihr erklärtes Ziel, „Langzeitpaaren zu helfen, ihre Beziehung zu stärken“.

Wie oft ist zu wenig? Dass die Leidenschaft nach längerer Zweisamkeit deutlich abzuflauen pflegt, ruft bei vielen Betroffenen Sorge hervor und treibt sie in die Praxen der Psychologen oder gleich zum Scheidungsanwalt – obwohl inzwischen viele Umfragen und Studien gezeigt haben, dass das Phänomen ein quasi natürlicher Vorgang ist.

*www.gamesforloving.com (26,70 Euro oder Gratis-Testversion. Nur auf Englisch, nur für Windows-PC)

DIE AUSGEWOGENE PARTNERSCHAFT

Eine Langzeitbeziehung ist ein empfindliches System: Mängel oder Störungen in einem Element können das Ganze ins Wackeln bringen.



DIE „GROSSEN FÜNF“

Parameter der Zweisamkeit – ihre Bedeutung gilt unter Paarpsychologen als nachgewiesen. Bis auf Liebe lässt sich alles therapieren

Eine neue deutsche Untersuchung* zeigt, dass die Partner bis zum fünften Beziehungsjahr im Durchschnitt etwa sieben- bis neunmal in vier Wochen einen Koitalakt vollziehen – was recht genau dem Sextipp Martin Luthers entspricht („In der Woche zweier schadet weder ihm noch ihr“). Doch zwischen dem sechsten und 30. Jahr erschläft das monatliche Pensum auf unchristliche drei- bis fünfmal. Und während 80 Prozent der frisch Gepaarten ihrem Sexleben die Note eins oder zwei verpassen, sind dies bei Langzeitliebenden (ab 21 Jahren Dauer) nur noch – aber immerhin – 60 Prozent.

Ob Paare sich wegen nachlassender Lust trennen, scheint vor allem eine Frage der Bewertung zu sein. Und auf die hat großen Einfluss, wie es denn um andere Aspekte der Beziehung bestellt ist. Wie bei so vielen Dingen im Leben hängt auch hier alles mit allem zusammen: Wer den Partner von Herzen liebt, sich ihm seelisch nahe fühlt, mit ihm verständnisvoll reden und bei Alltagsproblemen mit Hilfestellung rechnen kann, wird in dieser Situation gelassener reagieren. Hakt es aber in einem oder mehreren Bereichen, besteht die Gefahr, dass die Sexflaute als Anfang vom Ende interpretiert wird.

Fünf beherrschende Parameter der Partnerschaft haben die internationalen Paar- und Familienpsychologen inzwischen ausgemacht (siehe auch das „Mobile“ links). Neben der Zufriedenheit mit der Sexbeziehung (Punkt eins) sind dies:

- **Positive Kommunikation.** Wer dem anderen oft Vorwürfe macht, ihn beschimpft oder auch nur mit Sarkasmus behandelt, riskiert, ihn bald zu verlieren. Die US-Psychologen Clifford Notarius und Howard Markman sowie in Deutschland ihr Fachkollege Kurt Hahlweg haben deshalb Grundsätze für ein sanftes Streiten entwickelt (FOCUS 46/1996 und 34/2002). Besondere Gesprächstechniken sollen die Atmosphäre entgiften und kooperative Problemlösungen ermöglichen.

- **Intimität.** Damit ist hier, entgegen dem landläufigen Wortsinn, nichts Sexuelles gemeint, sondern eine tiefe Vertrautheit und Verbundenheit. Zwar ist zu Beginn

*Gunter Schmidt, Silja Matthiesen, Arne Dekker, Kurt Starke: „Spätmoderne Beziehungswelten“. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 159 Seiten, 21,90 Euro

einer neuen Liebe gerade die Fremdheit der große erotische Reiz – doch wer länger durchhalten will, sollte versuchen, den anderen sehr gut kennen zu lernen. Eigenartigerweise gibt es Partner, die so egozentrisch sind, dass sie auch nach Jahren die Namen der Freunde des Gefährten nicht nennen können oder nicht im Detail wissen, was er bei der Arbeit tut. Dabei müsste man doch vom Liebsten eigentlich so begeistert sein, dass man alles über ihn und seine Welt erfahren möchte! John Gottman, der führende US-Paartherapeut, rät zu Kennenlernspielen und täglichen ausführlichen Informationsgesprächen, außerdem zur bewussten Pflege der gemeinsamen Erinnerungen (FOCUS 11/2000).

● **Liebe.** Erstaunlicherweise wagt sich die paartherapeutische Fachwelt erst seit kurzem an die zentrale Dimension der Zweisamkeit. Liebe, darin ist man sich einig, ist etwas anderes als die sexuell getönte Verliebtheit und auch stärker als bloße Intimität. Auf einem Liebeskongress, zu dem sich deutsche und Schweizer Koryphäen versammelten*, kam man freilich zu mageren Ergebnissen. „Liebe ist und bleibt im Wesentlichen ein Geheimnis“, befand Jürg Willi, Altmeister der Zunft. Ähnlich sein jüngerer Kollege Guy Bodenmann: „Niemand hat bis heute die Liebe psychologisch überzeugend zu erklären vermocht.“ Es gebe keine therapeutische Methode, erloschene Liebe neu zu entfachen. Allenfalls könne man „einen günstigen Nährboden schaffen“ durch bestimmte verhaltenstherapeutische Methoden. In Frage kommen (siehe oben) Stärkung von Paarkommunikation und Intimität – aber auch ein ganz neuer Ansatz:

● **Verbesserte Stressbewältigung.** Dass sich ein erheblicher Teil der vielen Paarerwürfnisse durch falschen Umgang mit Stress erklären lässt, ist die feste Überzeugung von Guy Bodenmann, dem europaweit renommierten, im Schweizer Freiburg (Fribourg) lehrenden Familienpsychologen. Das von ihm entwickelte Freiburger Stresspräventionstraining (FSPT) ist derzeit der letzte Schrei in der Paartherapie und Scheidungsprävention. Kurse werden inzwischen nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Deutschland angeboten (Näheres auf S. 103).

*Jürg Willi, Bernhard Limacher (Hrsg.): „Wenn die Liebe schwindet“. Klett-Cotta, 244 Seiten, 24,50 Euro



JUNG, SCHÖN, VERBITTERT
Paarfrust im Film „Hautnah – Closer“ (2004, mit Julia Roberts und Clive Owen)



HÄUSLICHES ELENDE

Stress unterminiert eine scheinbare Bilderbuchehe (TV-Serie „Desperate Housewives“, mit Doug Savant und Felicity Huffman)



„MONOPOLY“ EXTREM
Klicken bis zum Höhepunkt: Die Erfinder des virtuellen Brettspiels „Bliss“ wollen das Sexleben von Langzeitpaaren aufpeppen

Dass negativer Stress („Distress“ im Gegensatz zum angenehmen „Eustress“) schwer wiegende gesundheitliche Folgen für den Menschen haben kann, ist seit langem bekannt. Bodenmann und andere konnten jedoch in Forschungsreihen nachweisen, dass auch die Partnerschaft unter schlecht bewältigtem Distress extrem leidet: Zeit und Lust für Gespräche und Sex fehlen, die Kommunikation wird gereizt und giftig. Weitere Studien erbrachten, dass Paare, die an entsprechenden Kursen teilnehmen, dadurch so stark profitieren wie durch keine andere Methode.

Als Download-Spiel gibt es das Programm allerdings nicht. Deshalb bringt FOCUS die Grundzüge als Lesetext ab Seite 104. Hilfsmittel wie Babyöl oder Eiswürfel sind nicht nötig – höchstens eine Brille. ■

FRANK GERBERT



SEMINAR

Das Gift der Killer-Ameisen

Überraschende Lektionen gegen Zoff und Alltagsfrust –
Beobachtungen bei einem Anti-Stress-Partnertraining



SCHUTZENGEL | Kursleiterinnen Kathrin Widmer (links), Denise Blattner-Bolliger bei der Vorbereitung: Einer der Lehrfilme ist abspielbereit

INFO-OFFENSIVE | Hilfe gegen diffusen Ärger und Partnerstress – durch Lektionen, Gruppendiskussionen und abschließende Paargespräche



Burkhard Ellers ergreift das Blatt und beginnt zu lesen. „Im Folgenden wird Ihnen eine kurze Videosequenz vorgespielt. Es handelt sich dabei um ein Ritual bei den Ureinwohnern des Amazonasgebiets.“ Ein junger weißer Mann, der als Kind von den Eingeborenen gerettet wurde, wolle die Tochter des Häuptlings heiraten. Deshalb müsse er eine Mutprobe absolvieren, die aber harmlos sei.

Bei der Szene handelt es sich offenbar um einen Ausschnitt aus einem Abenteuerfilm. Der Kandidat windet sich am Marterpfahl, eingerahmt von trommelnden Eingeborenen: Termiten kriechen über seinen Körper – ganz schön unangenehm, der Arme scheint jedenfalls große Ängste auszustehen. Was Männer nicht alles aus Liebe tun!

Hinterher muss jeder der Zuschauer ankreuzen, wie stark der Filmausschnitt bei ihm Angst, Ekel und ähnlich Negatives ausgelöst hat. Ellers findet: ein bisschen schon, doch nicht allzu sehr!

Er schielt nach links zu seiner Frau und ist überrascht: Andrea schnauft ganz empört und kreuzt überall sehr hohe Werte an! Warum ist sie heute so schreckhaft?

Kathrin Widmer, eine der Seminarleiterinnen, bittet nun, die Einführungstexte mit dem jeweiligen Nachbarn auszutauschen. Und Burkard Ellers (Namen aller Teilnehmer von der Redaktion geändert) muss nun eine ganz andere Geschichte lesen: Der Jüngling wurde gekidnappt, seine Eltern vor seinen Augen umgebracht, und nun stirbt er gerade qualvoll durchs Gift der Killer-Ameisen!

„Sie sehen: Dasselbe Ereignis kann, je nach der Erwartung, emotional ganz unterschiedlich erlebt werden“, sagt Widmer. „Ob wir uns durch ein Ereignis stressen lassen, hängt stark davon ab, wie wir es bewerten.“

Die Lektion ist eindrucksvoll. Morgens zehn Minuten später zur Arbeit zu kommen, weil man die U-Bahn verpasst hat oder in einen Stau geraten ist, stellt objektiv noch keinen Anlass für Stress dar (ausgenommen, man arbeitet nach der Stechuhr) – warum also gereizt sein? Beim Einkauf die Butter vergessen und darüber ärgerlich werden? Ach was – dann werden halt Margarinestullen gegessen oder die Wurst auf trocken Brot verzehrt!

Leider summieren sich derlei Lappalien bei vielen Zeitenossen im Tagesverlauf zu einem diffusen Alltagsfrust, aus dem heraus dann abends der Lebenspartner zur Schnecke gemacht wird.

Andrea und Burkhard Ellers besuchen ein zweitägiges Anti-Stress-Partnerseminar in Bern, geleitet von Kathrin Widmer und Denise Blattner-Bolliger, zwei Mitarbeiterinnen von Guy Bodenmann, dem Entwickler des Konzepts.

Ebenfalls in der Runde sitzen Jutta und Peter Riedmeier, ein Ehepaar um die 60, sowie die etwa 20 Jahre jüngeren Hilka Sailer und Markus Spehr. Sailer und Spehr lieben sich (sagen sie jedenfalls), sind aber vor kurzem auseinander gezogen; bei den Riedmeiers kriselt es ein wenig, vor allem seit seiner Pensionierung.

Stress lässt sich durch verschiedene Strategien bekämpfen, lernen die Partnerschaftsstudis: etwa – siehe oben – durch Umbewertung des Stressauslösers (Ist das Ereignis wirklich so bedeutsam?), durch Sport oder Entspannungsübungen, aber auch – besonders wichtig – durch intensive Paargespräche.

Wie man Letztere möglichst Erfolg versprechend führt, wird in drei Nebenräumen durchexerziert. Burkhard und Andrea Ellers reden unter Anleitung Denise Blattners über zurückliegende Stressereignisse – und deren Hintergründe. Burkhard thematisiert seine „Reisepanik“; er gerät beim Aufbruch in den Urlaub in große Nervosität, weil er fürchtet, etwas zu vergessen. Nicht ohne Grund, wie er betont: „Ich habe inzwischen eine ganze Sammlung von Rasierpinseln – so oft musste ich mir im Ausland einen neuen kaufen.“ Doch schnell sieht er ein: „Wahrscheinlich gibt es auch andere Männer, denen so etwas passiert. Aber die regen sich darüber nicht so auf.“

Andrea gibt ihrerseits zu, seinen Stress nie so ganz ernst genommen zu haben – zu bizarr war ihr sein Verhalten erschienen. Doch aus Sicht der Schweizer Experten muss man die Empfindungen des Partners, so blödsinnig sie auch erscheinen mögen, erst einmal akzeptieren. Und ihn trösten, umarmen, beruhigen, ihm Hilfe anbieten.

Das hat Andrea in der Vergangenheit nicht getan, sondern ihn manchmal gar verspottet, wie Burkhard beklagt. Was dazu führte, dass der Urlaubsbeginn stets in gespannter Atmosphäre stattfand.

Ein Grundsatz des Freiburger Programms lautet: Durch Sticheln, Schimpfen, Vorwürfe machen (all das, was unter vielen altgedienten Paaren an der Tagesordnung ist) kann man den anderen sowieso nicht nachhaltig verändern. Der einzige Weg zu einem besseren Zusammenleben besteht darin, im Zwiegespräch nach den Wurzeln seines Verhaltens zu forschen.

Dazu muss der Partner aber bereit sein, sich emotional zu öffnen. Damit dies möglich wird, hat Bodenmann „Sprecher- und Zuhörerregeln“ entwickelt, die Vertrauen herstellen. Ziel ist es, in diesem Gespräch immer tiefer hinabzugehen wie auf den Grund eines Trichters. Tief unten sind dann idealerweise die individuellen „Konstrukte“ zu finden, die den Stress auslösen.

Dass Menschen auf Kinkerlitzchen oft so unangemessen reagieren, liegt häufig an Perfektionismus, übertriebenem Karrierestreben, Furcht vor Liebesverlust, Versagensängsten, Neid oder Geiz. Solche Einstellungen zuzugeben ist freilich nicht leicht.

Burkhard Ellers kommt im Gespräch mit Andrea auf den Gedanken, dass es wohl übertriebener Perfektionismus ist, der ihn vor Reisen so nervös werden lässt. Durch die bloße Selbsterkenntnis verschwindet solch ein „Konstrukt“ freilich noch nicht, aber durch das Erkennen der Kausalitäten des eigenen Verhaltens kann man dem Stress schon einigen Boden entziehen.

Vor allem für Männer ist es nicht einfach, derart intensiv ihre Gefühle zu erforschen. Peter Riedmeier seufzt später im Plenum: „Eine halbe Stunde lang über mich selbst zu sprechen – das hab ich sonst noch nie gemacht.“ ■

FRANK GERBERT



IM ZWIEGESPRÄCH

Die Paare ziehen sich in Nebenräume zurück und versuchen, die Ursachen häufiger Stressanfälle zu erkunden

Anti-Stress-Hilfe für Paare

• 5-Tages-Seminare

werden in Deutschland angeboten vom Familien-Ferien-Trägerwerk in Wermelskirchen (bei Solingen), Tel. 0 21 93/5 05-0, www.fft.w.de. Das nächste findet statt ab dem 17.4.

• 2-Tages-Seminare

gibt es in der Schweiz (auch für Deutsche offen), die nächsten in Küsnacht bei Zürich (1./2.4.) und Bern (7./8.4.). Informationen: www.unifr.ch/iff/fspt.htm

• Bücher von Guy Bodenmann

„Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen“. Verlag Hans Huber, Bern. 226 Seiten, 19,95 Euro;
„Beziehungskrisen – erkennen, verstehen und bewältigen“. Verlag Hans Huber, Bern. 181 Seiten, 19,95 Euro



„Kurt und Hanna freuen sich auf den gemeinsamen Abend ... Die Stimmung ist gut“

RATGEBER

Kampf dem Stress – damit die Liebe überlebt

Paar- und Familienpsychologe Guy Bodenmann fasst für FOCUS-Leser die nützlichsten Tipps und Strategien zusammen

Vermeiden Sie unnötigen Stress!

Frau Fehlmann arbeitet ganztags. Häufig nimmt sie Arbeiten mit nach Hause, um sie noch fertig zu stellen. Die Abende sind immer sehr stressreich: Abendessen, Schulaufgaben kontrollieren, die Kinder zu Bett bringen, im Arbeitszimmer die wichtigsten Dossiers aufarbeiten und anderes mehr. Ihr Mann sieht fern oder liest die Zeitung oder ein Buch. Frau Fehlmann macht sich Gewissensbisse, dass sie abends noch arbeitet, fragt sich, ob sie die Kinder und ihren Mann vernachlässigt, eine schlechte Mutter oder Ehefrau ist – und fühlt sich überfordert.

Der Stress von Frau Fehlmann resultiert aus ihren Vorstellungen, was andere von ihr erwarten, welche Rollen sie einnehmen sollte. Stress kann auch entstehen, wenn man meint, den anderen zeigen zu müssen, dass man die Aufgabe schneller bewältigen kann als ein anderer Mitarbeiter, der das vorige Mal



HOFFNUNG für Zoff-Anfällige: Stressforscher Bodenmann

Guy Bodenmann

43 Jahre alt, einer der führenden Experten für Paarpsychologie

- **Professor** für Beziehungspsychologie an der Uni Fribourg, Direktor des Instituts für Familienforschung und -beratung
- **Autor vieler Publikationen** sowie des „Freiburger Stresspräventionstrainings für Paare“

mit dieser Aufgabe betraut worden ist. Häufig entsteht Stress erst in Folge dieser eigenen Anforderungen, der Erwartungen an Sie selber und des Drucks, den Sie sich selber schaffen. Damit werden Sie sich selber häufig zum ärgsten Feind und Auslöser von Stress.

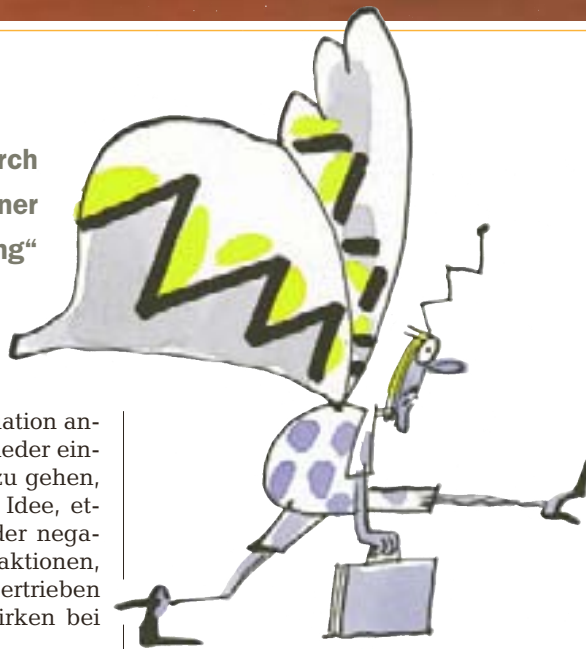
Ein anderer Typ von Stress bezieht sich auf tägliche Widrigkeiten. Darunter verstehen wir kleine, meist unbedeutende Ereignisse, die einem das Leben schwer machen können. Beispiele sind das Verpassen des Busses, Zuspätkommen, das lange Anstehen in einer Warteschlange, die Unzuverlässigkeit einer anderen Person, Konflikte mit Vorgesetzten. Tägliche Widrigkeiten sind die häufigste Art von Stress.

Kurt und Hanna freuen sich auf den gemeinsamen Abend, an dem sie den Besuch einer Theateraufführung vorgesehen haben. Die Billetts sind gekauft, die Stimmung ist gut. Beide haben sich schön gemacht und sind festlich gekleidet. Mit dem Auto fahren sie Richtung Stadt. Eine halbe Stunde vor Beginn kommen sie in einen Stau. Kurts Unruhe nimmt zu. Er beginnt zu fluchen, ärgert sich. Hanna beschwichtigt und sagt, dass sie halt etwas zu spät kommen werden. Kurt lässt sich nicht beruhigen. Sein Stress greift auf Hanna über, die sich mehr über Kurt und seine unangemessenen Reaktionen als über den Stau zu ärgern beginnt. Zwar schaffen es die beiden noch rechtzeitig, doch die Stimmung ist dahin.

Bei Stress handelt es sich immer um ein subjektives Geschehen. Stress entsteht erst durch Ihre Interpretation einer Situation, eines Ereignisses oder einer Anforderung. Der Stress von Kurt hängt maßgeblich zusammen mit der Bedeutung, die diese Situation und deren Entwicklung für ihn hat. Der Gedanke, nicht pünktlich zu sein (zu spät hereinzukommen, andere dabei stören zu müssen oder etwas zu verpassen), bewirkt seinen Stress.

„Stress entsteht erst durch Ihre Interpretation einer Situation oder Anforderung“

Hanna interpretiert die Situation anders. Für sie ist die Freude, wieder einmal gemeinsam ins Theater zu gehen, größer und wichtiger als die Idee, etwas verpassen zu können oder negativ aufzufallen. Erst seine Reaktionen, die sie als unangemessen, übertrieben und störend empfindet, bewirken bei ihr Stress.



liche Probleme auf die Partnerschaft aus. Außerdem kommen unter Stress oft negative Persönlichkeitsmerkmale zum Vorschein.

Die Verschlechterung der Kommunikation ist besonders bedeutsam. Unter Stress reagiert man schneller gereizt, ist unwirscher, weniger offen, nörgelt, kritisiert und quengelt mehr, reagiert hitziger und explodiert schneller. Die Kommunikation ist durch Egozentrismus gekennzeichnet, und es fällt schwer, die Position des Partners einzunehmen. Paare sind unter Stress deutlich weniger positiv zueinander (weniger Komplimente, Lob, Zustimmung) und reagieren mit mehr negativen Bemerkungen (Kritik, Abwertungen), die sich häufig im Tonfall und der versteckten Bedeutung äußern.

Stress ist ein schleichender Feind der Partnerschaft, untergräbt sie heimlich. Er hat eine korrosive Wirkung. Wie Rost lange Zeit unbemerkt an der Eisenstange nagt, bis sie unter Druck nachgibt, da sie brüchig geworden ist, höhlt Stress die Partnerschaft sachte und lange unbemerkt aus. Es sind oft keine großen Ereignisse, sondern dieser allmähliche Zerfall, welcher die Partnerschaft ruiniert. ▶

Stress ist Einstellungssache: Rücken Sie Erwartungen zurecht!

Falsch: „Ich muss das besser als andere können!“

Richtig: „Alle machen Fehler, andere tun nur so, als ob sie alles könnten.“

Falsch: „Ich muss zeigen, dass ich der Beste bin.“

Richtig: „Ich kann auch gut zu meinen Stärken und Schwächen stehen.“

Falsch: „Ich darf mich nicht blamieren.“

Richtig: „Ich strengte mich an. Wenn es nicht klappt, heißt das noch lange nicht, dass ich mich blamiere.“

Die Folgen von Stress

Körperlich äußert sich Stress in einer höheren Pulsfrequenz, einem Anstieg des Blutdrucks und einer beschleunigten Atmung. Neuere Untersuchungen über mehrere Jahre zeigen deutlich, dass sich Stress negativ auf die Partnerschaft auswirkt. Paare, die in ihrem Alltag viel Stress erfahren und nicht günstig damit umzugehen gelernt haben, sind am meisten gefährdet. Es zeigt sich, dass bei dieser Gruppe nicht nur der Partnerschaftsverlauf ungünstiger ist, sondern sie auch ein höheres Trennungs- und Scheidungsrisiko hat. Ermutigend an den Ergebnissen dieser Studie ist, dass Beziehungen von Paaren mit hohen Stressbewältigungsfähigkeiten deutlich stabiler verlaufen.

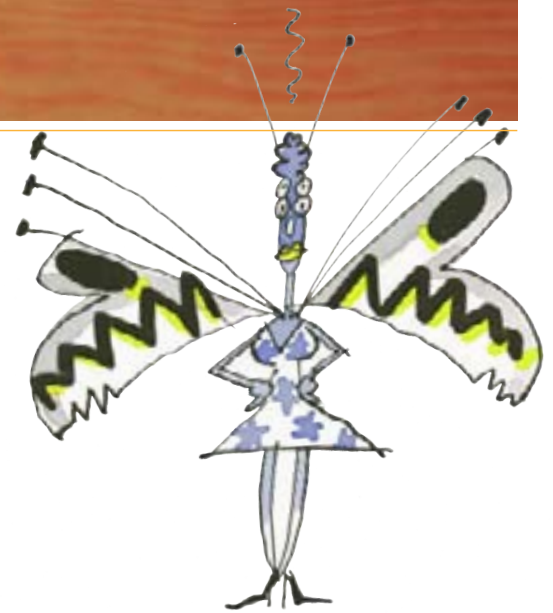
Direkte negative Folgen ergeben sich aus der mangelnden Zeit, die man für den Partner hat. Indirekt wirkt sich Stress über eine Verschlechterung der Kommunikation und durch gesundheit-



„Außerdem kommen unter Stress oft negative Persönlichkeitsmerkmale zum Vorschein“

Stress lass nach! So können Sie Spannungen abbauen

- **Gefühlsberuhigung**
durch gutes Sich-Zureden, positive Einstellung, Entspannung, zum Beispiel durch Übungen (Meditation, autogenes Training, Yoga usw.)
- **Umbewertung/Neudefinition**
Der Situation einen anderen Sinn geben, gute Seiten zu erkennen versuchen. Mit einer anderen, gravierenderen Situation vergleichen!
- **Positive Selbstgespräche**
Hoffnung auf einen guten Ausgang, Rückbesinnung auf frühere Erfolge
- **Humor**
Über die Situation oder sich selber lachen, die Dinge nicht so ernst nehmen.
- **Informationssuche**
Nachfragen, sich informieren, andere Personen befragen usw.
- **Aktives Handeln**
Organisieren, zupacken, das Problem angehen.
Soziale Unterstützung suchen: Verwandte und Freunde mobilisieren; sportliche Betätigung/Bewegung



„Gabriela hat sich geärgert und ist immer noch aufgewühlt“

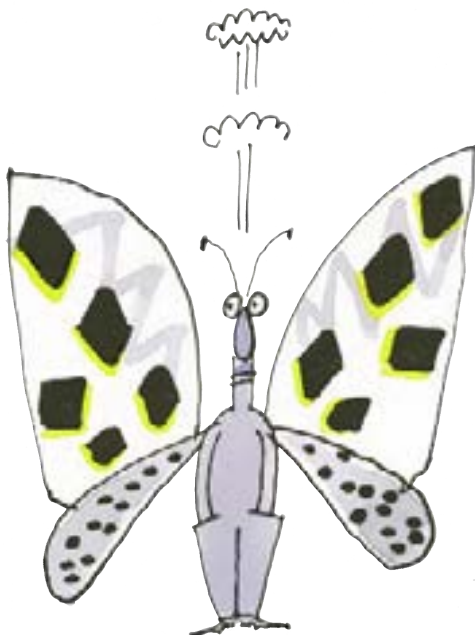
Liebling, ich helfe dir! So können Sie als Paar Stress abbauen

Gabriela kommt nach einem harten Arbeitstag nach Hause. Sie hat sich geärgert und ist immer noch innerlich aufgewühlt. Entgegen ihrer Art ist sie am Abendbrottisch wortkarg, abweisend und geht kaum auf den Partner ein. Sie hört ihm nicht zu und zieht sich nach dem Essen rasch zurück.

Wie soll Richard das interpretieren? Was ist ihr über die Leber gelau-

Das sollten Sie beachten, wenn Sie Ihren Stress dem Partner mitteilen

- Sprechen Sie von einer konkreten Stresssituation.
- Sprechen Sie von sich: Verwenden Sie das Wort ich.
- Teilen Sie Ihrem Partner mit, wie Sie sich in der Situation fühlten, was Sie erlebten, was Ihnen durch den Kopf ging.
- Arbeiten Sie mit ihm heraus, was Sie besonders belastet hat, was genau für Sie schlimm war, weshalb Sie so reagiert haben.



„Hat sie einen anderen kennen gelernt, der ihr besser gefällt?“

fen? Hat ihre abweisende Art mit ihm zu tun? Hat er etwas falsch gemacht? Ist sie ärgerlich auf ihn? Hat sie einen anderen Mann kennen gelernt, der ihr besser gefällt? Ist sie immer noch wütend wegen der alten Geschichte von vorgestern?

Häufig bezieht der Partner nonverbale Stressäußerungen auf sich, glaubt, etwas falsch gemacht zu haben, fühlt sich zurückgestoßen und abgelehnt. Nonverbale Stressäußerungen lassen sämtliche Interpretationen zu.

Wenn Gabriela nicht einfach schweigt und sich zurückzieht, sondern dem Partner kurz erzählt, dass sie sich geärgert hat und nun ihre Ruhe braucht, um die Episode „zu verdauen“, kann der besser mit ihrem Rückzug umgehen, und er wird den Vorfall nicht persönlich nehmen. Im Gegenzug kann er dann anbieten, ihr bei der Verarbeitung des unangenehmen Erlebnisses behilflich zu sein. ▶

Wie Sie Ihren Partner beim Stressbewältigen unterstützen

- **Verständnisvolles**, interessiertes, engagiertes Zuhören und Zeigen von Mitgefühl und Anteilnahme
- **Mithilfe zur Umbewertung.** „Du siehst alles viel zu schwarz, da gibt es viele Leute, die zur dir halten.“
- **Solidarisierung mit dem Partner.** „Ich kenne das auch.“
- **Glaube an den Partner** und seine Fähigkeiten („Ich finde, du gehst sehr gut mit dieser Situation um“)
- **Den Partner** in die Arme nehmen, ihn zärtlich umarmen, streicheln.
- **Entspannungsrituale.** Massagen, ein Bad einlaufen lassen
- **Den Partner zu einer Aktivität** einladen, um ihn etwas zu zerstreuen.
- **Respektieren**, wenn er zunächst in Ruhe gelassen werden möchte.



„Paare, die gut miteinander reden können, sind zufriedener und verliebter“

Beim Streiten: Bleiben Sie konstruktiv!

Trotz der Bemühungen, den Stress mit vereinten Kräften abzubauen, kann es zu Meinungsverschiedenheiten und Streit kommen. Das ist keine Katastrophe. Es kommt zunächst darauf an, eine Eskalation zu vermeiden.

Sind beide in einer Situation zu gestresst und nicht in der Lage, aufeinander einzugehen, sollten sie versuchen, die Kommunikation aufzuschieben. Unter einer zu starken emotionalen Erregung kann keine vernünftige Kommunikation stattfinden.

Paare, die gut miteinander reden können und fähig sind, Konflikte konstruktiv auszutragen, sind zufriedener, verliebter ineinander und haben ein geringeres Risiko für Trennung und Scheidung.

Trotz negativer Gefühle können Sie konstruktiv miteinander reden, wenn Sie sich an gewisse Regeln halten, die speziell für die Führung von Konfliktgesprächen entwickelt wurden. Durch ihre Einhaltung werden die Kommunikation verlangsamt, die Rollen klarer zugeteilt und die Mitteilung dessen, was man dem Partner eigentlich sagen möchte, ermöglicht. Die bekannten Paarforscher und -therapeuten Kurt Hahlweg und Brigitte Schröder haben Sprecher- und Zuhörerregeln entwickelt, die sich als äußerst wirksam erwiesen haben. Auszüge:

Wie Sie ein guter Kommunikator sein können

Erzählen Sie von sich!

Sprechen Sie in Ich-Form und vermeiden Sie Du-Äußerungen. Vermeiden Sie Anklagen und Vorwürfe. Versuchen Sie, sich emotional zu öffnen und zu formulieren, was in Ihnen vorgeht.

Äußern Sie Ihre Gefühle, Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse direkt.

Seien Sie konkret!

Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Anlässen. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen (immer, nie), zu komplizierte Ausführungen und unnötige Details.

Sprechen Sie von konkretem Verhalten Ihres Partners, das Sie stört. Vermeiden Sie es, dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben. Vermeiden Sie Wörter wie typisch.

Bleiben Sie beim Thema!

Sprechen Sie vom Hier und Jetzt. Vermeiden Sie es, alte Geschichten aufzuwärmen.

Wie Sie ein guter Zuhörer sein können

Hören Sie aktiv und interessiert zu!

Beim aufnehmenden Zuhören schenken Sie dem Partner Ihre Aufmerksamkeit und zeigen Ihr Interesse durch kurze Einwurfe oder Fragen. Nicken Sie und sehen Sie den Partner an.

Wiederholen Sie in eigenen Worten, was der Partner gesagt hat!

Sie geben ihm damit eine Rückmeldung und vergewissern sich, ob Sie ihn richtig verstanden. Durch das Zusammenfassen wird die Dynamik des Gesprächs gebremst. Gleichzeitig zwingt das Zusammenfassen, sich in das Gegenüber hineinzuversetzen.

Stellen Sie offene Fragen!

Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Partner seine Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert, so fragen Sie gezielt nach. Vermeiden Sie „geschlossene Fragen“, auf die er bloß mit Ja oder Nein antworten kann.

Eine Partnerschaft zerfällt häufig schleichend. Lassen Sie das nicht zu. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Partnerschaft!

INTERVIEW

„Wir wollten Vorsorge treffen“

Daniela und Ralf Ossowski lernten im **Anti-Stress-Partnerseminar** vieles dazu.

FOCUS: Warum haben Sie das Seminar besucht?

Daniela Ossowski: Wir wollten Vorsorge treffen. In unserem Bekanntheitskreis sind mehrere Beziehungen kaputtgegangen. Oft lag das daran, dass der Stressfaktor bei einem Partner sehr hoch war und der andere das gar nicht mitbekommen hat, weil die Kommunikation nicht stimmte.

Ralf Ossowski: Wichtig war es für mich, anhand dieser Kommunikationsregeln vorzugehen. Ich hatte das Verhalten meiner Frau in einem Punkt als Provokation verstanden, aber nun konnten wir klären, dass das ein Missverständnis war. Wir haben zwar weiter unterschiedliche Sichtweisen zu dem Thema, aber können jetzt stressfrei damit leben. Früher ist der Streit darüber schnell eskaliert.

Daniela Ossowski: Wir verstehen besser, dass wir Menschen sind mit unterschiedlichen Werdegängen.

Ralf Ossowski: Die moderierten Gespräche fanden wir und die anderen vier Paare am wichtigsten. Da haben wir sogar noch zwei Termine sozusagen nachgeordert. Wir wollten gern mehr Praxis kriegen.

FOCUS: Die Gesprächsregeln sind ja sehr detailliert. Haben Sie die denn immer parat?

Daniela Ossowski: Nein, aber vieles kommt wieder, wenn man es braucht. ■

DIE RUHE BEWAHREN

Physiker Ralf Ossowski, 37, und Frau Daniela, 38, Sozialarbeiterin

