

In Liebe dem Stress begegnen

Paartrainings stärken wichtige Kompetenzen zur Pflege der Partnerschaft

Bamberg. Mit dem Blick durch die rosarote Brille sind sie hoffnungsvoll in eine gemeinsame Zukunft gestartet. Vor dem Scheidungsrichter finden sich viele Paare nach Jahren des gemeinsamen Weges wieder. Paarforscher schätzen, dass etwa 25 Prozent aller Paare innerlich voneinander distanziert und unzufrieden mit ihrer Beziehung sind oder in einer zerrütteten Partnerschaft leben. Dieser Prozentsatz erhöht sich im mittleren Alter auf 40 bis 50 Prozent. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts nahm die Zahl der Scheidungen in Deutschland von 1991 bis 2005 um 48 Prozent zu. Statistisch gesehen, entfällt aktuell auf zwei neu geschlossene Ehen eine Scheidung. Warum enden so viele Paare unglücklich miteinander, obwohl ihre gemeinsame Geschichte so glücklich begonnen hat?

Weniger Gespräch, weniger Tiefe

Während frisch Verliebte sich noch blind verstehen und den Partner idealisieren, leben sie sich mit der Zeit zunehmend auseinander, sehen ihr Gegenüber kritischer – und: reden weniger und negativer miteinander. Langzeitstudien belegen, dass gerade die Art und Weise der Kommunikation entscheidend ist für den Verlauf einer Partnerschaft. Je offener sich ein Paar austauschen kann, je kompetenter es Probleme löst und je besser es mit Stresssituationen umgeht, desto zufriedener ist es. Paarforscher wie der US-Amerikaner John Gottman sind in der Lage, anhand des Kommunikationsstils eines Paares mit einer Genauigkeit von bis zu 90 Prozent das Risiko einer späteren Trennung und Scheidung vorherzusagen.

Paar-Kompetenzen sind erlernbar

Gute Kommunikation zeichnet sich durch Wärme, Humor und Verständnis für den anderen aus. Sie ist gekennzeichnet durch die Fähigkeit, dem anderen zuzuhören und seine Perspektive einzunehmen. Durch angemessene Kommunikation entsteht zwischen den



Kommunikationsfähigkeit durch Paartraining. Foto: Becker

Partnern das Gefühl der Nähe und des Verstanden-werdens. Diese Kompetenzen erfolgreicher partnerschaftlichen Kommunikation sind keine Persönlichkeitsmerkmale, sondern sie lassen sich erlernen. Hierzu werden Kommunikationstrainings für Paare angeboten.

Stress zersetzt die Beziehung

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen allerdings, dass Kommunikationsfertigkeiten allein nicht ausreichen, um die Beziehungszufriedenheit aufrecht zu erhalten. Stattdessen ist gerade im globalisierten Zeitalter Stress ein entscheidender Negativfaktor für die Stabilität von Beziehungen. Der Schweizer Paarforscher Prof. Bodenmann konnte nachweisen, dass gute Kommunikationskompetenz unter Stress zusammenbricht.

Gestresste Partner reagieren zurückweisender, ein Austausch findet seltener statt, die Interaktionen sind oft geprägt von Gehässigkeit, Ungeduld, Abwertung, Kritik, Vorwürfe und langfristigen Rückzug. Bodenmanns Fazit lautet: „In Stresssituationen ähnelt die Kommunikation von an sich glücklichen Paaren mit guten Kommunikationskompetenzen plötzlich stark

der von unzufriedenen Paaren.“ Wie lässt sich dies erklären?

Stress erzeugt physischen und psychischen Druck. Wir benötigen viel Energie, um die Belastungen zu bewältigen. Dadurch steht weniger Aufmerksamkeit für Partnerschaft und Familie zur Verfügung. Unter Stress verschlechtert sich nicht nur die Kommunikation, sondern auch gemeinsame Aktivitäten werden schnell geopfert, was wiederum die Gelegenheiten verringert, in denen sich die Partner austauschen und positive Erfahrungen miteinander sammeln können. Ein Teufelskreis der Unzufriedenheit entsteht.

Zersetzend für die Beziehung ist vor allem andauernder Alltagsstress, der nicht bewältigt wird und in die Partnerschaft hineinschwappt. Ein Beispiel: Sie kommt genervt von der Arbeit, fühlt sich beruflich unter Druck gesetzt und denkt nur an den Stapel Papier, den sie noch durcharbeiten muss. Er freut sich auf einen schönen gemeinsamen Abend. Sie dagegen ist wortkarg, fahrig und gereizt. Er bezieht ihre schlechte Stimmung zunehmend auf sich. Durch diese Interpretation reagiert er selbst genervt. Das eine Wort gibt das andere. Ihr berufli-

cher Stress überträgt sich in die Partnerschaft. Aus ihrer Anspannung ist ein handfester Beziehungskonflikt geworden.

Dein Stress, mein Stress, unser Stress

Paare sind allerdings nicht schutzlos den Folgen von Alltagsstress ausgesetzt. Bodenmanns Studien zufolge gibt es stabilisierende Maßnahmen, die er „dyadisches Coping“ nennt. Hierbei steht der Partner unterstützend bei der noch andauernden Stressbewältigung zur Seite, leistet emotionale Hilfestellung wie Solidarisierung, Wertschätzung, Beruhigung und Hilfe zur Umbewertung der Situation. Es wird nicht mehr zwischen „Dein Stress – Mein Stress“ unterschieden, sondern die Belastung wird zum gemeinsamen Problem erklärt. Diese emotionale Unter-

stützung steigert das Wir-Gefühl des Paares und wirkt wie ein Katalysator auf die Paarzufriedenheit.

Nachhaltiger Effekt

Die Ergebnisse von Bodenmanns Forschertätigkeit flossen in das Stressbewältigungstraining für Paare mit Namen Paarlife ein, dessen Wirksamkeit in mehreren Untersuchungen belegt werden konnte. Bereits ein Wochenendkurs verbessert demnach die Beziehung nachhaltig.

Das Paarlife-Training konzentriert sich auf die drei Hauptursachen für das Scheitern von Paarbeziehungen. Neben dem Aufbau einer offenen und klaren Kommunikation legt das Programm den Schwerpunkt auf den Umgang mit Stress und auf die gemeinsame Bewältigung von Stress. Hierbei werden die

Teilnehmer in separaten Paargesprächen von den Kursleitern angeleitet. Darüber hinaus erfahren die Paare, wie sie Probleme in der Partnerschaft wirksam angehen. Dadurch kann der Überforderung der Partnerschaft durch Alltagsstress entgegengewirkt werden.

Erstmals Kurse in Bayern

Erstmals werden Paarlife-Kurse zur Stressbewältigung nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Bayern angeboten. Die Bamberger Psychologen Stefanie Linz, Ute Nester und Reimer Bierhals gehörten zum ersten Ausbildungsjahrgang für Paarlife-Trainer in Deutschland und sind drei der sechs in der Bundesrepublik lizenzierten Trainer. Sie werden die ersten Kurse am 23./24. Mai in Selb und am 20./21. Juni in Kloster Maria Frieden in Kirchschletten durchführen.

„Beziehung braucht Zeit, damit sie gedeihen kann“

Paarexperten raten auch in stressigen Phasen zu gemeinsamen positiven Aktivitäten

Zeit für die Partnerschaft und Kommunikationsregeln für konstruktive Gespräche – so lauten die Rezepte, welche die Diplom-Psychologen und Paarexperten Stefanie Linz, Ute Nester und Reimer Bierhals im Interview mit unserer Zeitung als Hilfsmittel für den Erhalt der Beziehung empfehlen.

Frage: Welches sind die häufigsten Stressfaktoren für Paare?

Den meisten Stress erlebt man außerhalb der Partnerschaft. Überraschenderweise sind es nicht die großen kritischen Lebensereignisse wie eine schwere Krankheit, Tod eines Angehörigen oder Arbeitslosigkeit, welche die Partnerschaft am häufigsten belasten. Zwar sind diese Ereignisse sehr intensiv, haben aber auch das Potential ein Paar zusammen zu schweißen, da viel gegenseitige Unterstützung und zudem Hilfe von außen zu erwarten ist.

Langfristig am schädlichsten für die Partnerschaft sind vielmehr die täglichen Widrigkeiten wie beispielsweise Ärger mit dem Nachbarn oder Zurechtweisung durch den Chef. Es handelt



Die Bamberger Psychologen mit Herz (v. li.) Ute Nester, Stefanie Linz und Reimer Bierhals bieten erstmals das Paarlife-Training in der Region an.

sich meist um kleine Ereignisse, die jedoch als sehr stressend erlebt werden und längere Zeit nachwirken können.

Wenn dieser Stress nicht angemessen bewältigt wird, wirkt die Belastung in die Partnerschaft hinein. Gerade die Fülle der täglichen Widrigkeiten bedingt eine Aufschaukelung von Stress und kann somit die Beziehung überfordern und gefährden.

Frage: Was ist zu beachten, wenn ein Paar aktiv seine Beziehung pflegen möchte?

Das Wichtigste ist, dass sich das Paar auch in stressigen Phasen noch genug Freiraum schafft, um gemeinsam Zeit verbringen zu können. Nur dadurch besteht überhaupt die Gelegenheit, auf den Partner eingehen und selbst dessen Nähe erfahren zu können.

Liebe kann nicht gedeihen, wenn man sie nicht pflegt. Um aufgrund der Anforderungen des Alltags diese Pflege auch umsetzen zu können, hilft es, wenn das Paar für die Zeit zu zweit feste Termine vereinbart, an die es sich hält. Bei diesen Terminen sollten gemeinsame positive Aktivitäten wie z.B. ein Tanzabend oder Konzertbesuch auf der Tagesordnung stehen.

Frage: Welche Fehler können Paare in ihrer Kommunikation machen?

Die schlimmsten Kommunikationsfehler nennt der amerikanische Paarforscher John Gottman die vier „Apokalyptischen Reiter“. Diese vier Beziehungskiller sind: Abwehr, Provokation, Verachtung und Rückzug bzw. Mauern. Bei Abwehr versucht man eine Verteidigungshaltung einzunehmen, die Verantwortung zurückzuweisen oder startet Gegenvorwürfe und Anklagen nach dem Motto „Das sagt genau der Richtige!“.

Provokationen bestehen in zynischen Bemerkungen oder nicht beantwortbaren Fragen wie z.B. „Haben wir nur geheiratet, um zu streiten?“. Bei verächtlicher Kommunikation wird versucht, den anderen klein und lächerlich zu machen. Schließlich führen auch Mauern und Rückzug zu Verletzungen, weil dadurch die Kommunikation verweigert und das Gegenüber komplett ignoriert wird.

Niemand ist frei von Kommunikationsfehlern. Es braucht jedoch viel Lob, Komplimente, Zärtlichkeiten und positive gemeinsame Aktivitäten, um Verletzungen wieder auszugleichen. In der Paarforschung hat sich gezeigt, dass das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten mindestens 5:1 sein sollte. Deshalb ist es zum einen wichtig, sich Zeit für positive gemeinsame Erlebnisse zu nehmen. Zum anderen



Durch Zweisamkeit neue Farbe in den Beziehungsalltag bringen.

Foto: Arkansas ShutterBug

zeigt es, dass Paare daran arbeiten sollten, Kommunikationsfehler zu vermeiden. Hierzu helfen konkrete Kommunikationsregeln und regelmäßige Gespräche.

Frage: Wie sehen diese Kommunikationsregeln aus?

Der Sprecher sollte vor allem von sich selbst reden, Ich-Sätze bilden, statt Du-Botschaften senden. Er sollte bei einer konkreten Situation bleiben statt nach dem Motto „Immer lässt Du das schmutzige Geschirr stehen“ zu verall-

gemeinern. Zudem sollte er seine eigenen Gefühle erklären. Also: anstatt Vorwürfe zu erheben wie z.B. „Nie gehst Du mit mir aus, Du liebst mich gar nicht mehr“ ist es besser zu erklären, was der Sachverhalt in einem auslöst, z.B. „Wenn wir so selten ausgehen, fühle ich mich vernachlässigt und einsam. Ich komme mir wie eingesperrt vor.“

Schließlich ist es wichtig, Bedürfnisse klar zu äußern. Statt zu mäkeln: „Nicht mal in Ruhe Zeitung lesen kann man“ ist es besser zu sagen: „Ich möchte die Zeitung fertig lesen. Bitte lass mich das noch in Ruhe tun.“