

Rezension/Zusammenfassung

Guy Bodenmann: Bevor der Stress uns scheidet

Marco Ferrari, im August 2015, überarbeitet im Januar 2018

TEIL I: ABSTRACT

Einführung

Professor Bodenmann bringt mit seinem aktuellsten Buch die Ergebnisse seiner Studien zu Stress und Partnerschaft auf den neuesten Stand. Der Schreibstil ist angenehm einfach und verständlich. Ein tolles und wertvolles Buch, dessen Bearbeitung sich für alle in einer Partnerschaft lebenden Personen lohnt (nicht nur für die Verheirateten, wie die Metapher der Scheidung vielleicht nahe legt).

Was ist Stress? Die wichtigste Botschaft: Stress ist subjektiv!

Einfach ausgedrückt ist Stress das Ergebnis der Interpretation einer bestimmten Situation. Mit Subjektivität von Stress ist die Tatsache gemeint, dass dieselbe Situation bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Reaktionen auslöst. Der Schlüssel zum Verständnis dieses Phänomens liegt in kognitiven Bewertungsprozessen (die allerdings nicht bewusst, sondern meist automatisiert und damit unbemerkt ablaufen). Eine Situation wird somit erst durch spezifisches Denken der Person zu Stress!

Es gibt unterschiedliche Stressformen, zum Beispiel kritische Lebensereignisse oder tägliche Widrigkeiten, so genannter Alltagsstress. Alltagsstress ist für die Partnerschaft besonders gefährlich, weil gerade bei diesem häufig das Verständnis des Partners fehlt. Zentral für das Paar ist, dass beide Partner begreifen, dass Stress ein extrem subjektives Geschehen ist. Damit ist gemeint, dass eine alltägliche Situation für jemanden grossen Stress auslösen kann, während sie jemand anderes völlig unberührt lässt. Und selbst wenn eine Situation bei beiden Partnern Stress auslöst, kann das subjektive Erleben, die aktivierten Gefühle und Interpretationen, wieder völlig unterschiedlich sein! Natürlich gibt es traumatische Ereignisse, wie etwa ein Unfall oder ein Überfall, die für die meisten Menschen in ähnlicher Weise intensiven Stress auslösen. Daneben gilt aber, dass wir letztlich nie wissen können, was ein Ereignis für einen Menschen genau bedeutet. Deshalb sollte man sich davor hüten, aufgrund der Qualität, der Dauer oder der individuellen versus kollektiven Betroffenheit Rückschlüsse auf das Empfinden des betroffenen Menschen zu erlauben!

Sobald eine Person die Situation als negativ bewertet (was ebenfalls automatisch und unbewusst passiert), kommt es wiederum im Millisekundenbereich (und damit ebenfalls unbewusst) zu einer präziseren Bewertung. Selbst wenn eine Situation für mehrere

Personen als stressend empfunden wird, können diese negativen Bewertungen wie soeben erwähnt individuell sehr verschieden sein.

Die Person kann die Situation als Verlust bewerten (von Selbstwert, etc.), als Bedrohung (Kontrollverlust, Gefahr, etc.), als Frustration von Erwartungen, als Verstoss gegen eigene Normen und eigene Erwartungen an sich. Je nachdem werden bei der Person andere Gefühle (Emotionen) ausgelöst: Angst bei Bedrohungsinterpretation, Ärger bei Frustration von Erwartungen, Trauer bei Verlust, Schuld und Scham bei Verstoss gegen eigene Normen oder fremde Erwartungen. Was die Theorie zu Emotionen betrifft, so stütze ich mich in Ergänzung zu Bodenmanns Ausführungen auf Rainer Sachse und Thomas A. Langens aktuelles Buch „Emotionen und Affekte in der Psychotherapie“ (Erschienen im Hogrefe Verlag, 2014). Das Buch richtet sich zwar an Psychotherapeuten. Als Empfehlung für Interessierte weise ich an dieser Stelle dennoch darauf hin, dass Professor Sachse auf der Website seines Institutes für Psychologische Psychotherapie Teile dieses Buches als PDF-Dateien hochgeschaltet hat. Falls Sie das Thema interessiert, finden Sie diese auch für psychologische Laien gut lesbaren Artikel unter www.ipp-bochum.de/n-kop/umgang-emotionen.htm.

Die Theorie von Konstrukten oder Schemata

Bodenmann spricht in seinem Buch von Konstrukten, während Sachse von Schemata spricht. Gemeint ist mit Konstrukten oder Schemata letztlich dasselbe. Ich bevorzuge die Konzeption von Sachse. Er hat mit seiner klärungsorientierten Psychotherapie zu einem deutlich differenzierteren Schemabegriff beigetragen, wobei sein theoretischer Grundgedanke der doppelten Handlungsregulation auf internationale Anerkennung gestossen ist (vgl. etwa Zorn/Roder, Schemazentrierte emotiv-behaviorale Therapie, S. 61 ff, Basel 2011). Auf der Website des Institutes für Psychologische Psychotherapie finden sich ebenfalls sehr gute Artikel zum Thema der Schemata. Sie sind für Therapeuten geschrieben, doch sind sie auch für interessierte Laien verständlich und spannend. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie es dazu kommt, dass wir sind, wie wir sind, und weshalb uns gewisse Situationen stressen und andere nicht, dann empfehle ich Ihnen, in folgende Artikel von Rainer Sachse hineinzulesen:

- Beziehungsmotive und Schemata: Eine Heuristik: <http://www.ipp-bochum.de/n-kop/beziehungsmotive-schemata.pdf>
- Schemata und ihre Relevanz für affektive und emotionale Verarbeitung: www.ipp-bochum.de/n-kop/schemata-und-relevanz-pdf

In einem Satz gesagt: Jeder Mensch hat seine eigenen, in der Biographie (vor allem Kindheit im Elternhaus und Adoleszenz im Umgang mit den Peers) entstandenen, empfindlichen Punkte und Themen. Wenn diese getriggert werden, wird ein persönliches Thema aktiv, die Person wird gestresst.

Paarexterner Stress und paarinterner Stress

Bodenmann unterscheidet in seinem Buch paarexternen und paarinternen Stress. Unter paarexternem Stress fällt alles, was nicht unmittelbar mit der Partnerschaft zu tun hat

(Nachbarn, Arbeitskollegen, Arbeitsbelastungen, Kinder, Familie). Mit paarinternem Stress sind partnerschaftliche Konfliktthemen gemeint (Untreue, Ungleichgewichte zwischen Geben und Nehmen, ungleiche Bedürfnisse zwischen Nähe und Distanz, Machtkämpfe des Paares, etc.). Mit der Unterscheidung von Bodenmann wird auch klar: egal, ob es sich um Konflikte am Arbeitsplatz, um Arbeitsüberlastung oder um Konflikte innerhalb der Partnerschaft handelt – was ausgelöst wird, ist physiologisch und psychisch stets dasselbe, nämlich Stress. Psychotherapeuten wissen, dass rund 80% aller berichteten Probleme von Klienten in Psychotherapien aus den beiden Kernthemen Arbeit und Beziehung (Paarbeziehung, Beziehung zu Arbeitskollegen, zu Freunden, etc.) stammen.

Grenzen der Selbsthilfe - Was Sie von sich erwarten dürfen

Das Buch von Guy Bodenmann versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe. Mit den vielen verständlich und einfach beschriebenen Gebrauchsanweisungen, wie Stress reduziert und bewältigt werden kann, mag beim Leser vielleicht der Eindruck entstehen, die Umsetzung des Gelesenen sollte an sich kein Problem sein. Ganz so einfach ist es nicht, und davon geht Bodenmann auch nicht aus. Wie viel Hilfe können Sie von einem Ratgeberbuch erwarten? Oder anders gefragt: Was dürfen Sie von sich bezüglich Selbsthilfe erwarten?

Auch innerhalb von Therapien erweisen sich kurze Wissensvermittlungen als wirksam. Ratgeberbücher können also durchaus Wissen vermitteln, den Leser so zur Selbstreflexion veranlassen und so bereits zur Problemlösung beitragen. Ich habe von vielen Paaren gehört, dass ihnen die Lektüre eines Sachbuches, in welchem sie ihre Themen erkannt haben, sehr viel gebracht habe.

Trotzdem: Bodenmann weist zu Recht darauf hin, dass es gut sein kann, dass es Ihnen schwerfällt, die Ratschläge in Ihrer Partnerschaft umzusetzen, denn die Übungen sind anspruchsvoll und ohne Unterstützung schwierig umzusetzen. Machen Sie sich also keine Selbstvorwürfe, falls Ihnen trotz sorgfältiger Lektüre nicht gelingt, das Gelesene mit sich selbst oder in der Partnerschaft umzusetzen!

Falls Sie also alleine nicht ganz bis zum Ziel kommen...

Dann ist das kein Hinweis darauf, dass mit Ihnen etwas nicht in Ordnung wäre! Gerade wenn Sie jahrelange Muster haben, als Paar, oder bei der Verarbeitung von individuellem Stress, können die Probleme mit ganz vielen Faktoren zusammenhängen, die sich alleine durch die Lektüre des Buches nicht lösen lassen. In einem ersten Schritt empfiehlt sich die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining Paarlife. Aufbauend auf den im Buch dargestellten Ansätzen hat Professor Bodenmann das Stressbewältigungsprogramm Paarlife (www.paarlife.ch) entwickelt. Paarlife setzt da an, wo das Buch aufhört – bei der konkreten Umsetzung dieser Impulse. Die Kurse können individuell oder in der Gruppe gebucht werden. Die individuelle Betreuung ist auch in den Gruppenkursen gewährleistet, indem die Paare in getrennten Räumen bei der Anwendung der Kommunikationsregeln, der 3-Phasen-Methode (vgl. unten) und der Problemlösung begleitet und unterstützt werden.

Die Kurse werden seit Jahren mit Erfolg durchgeführt. Die teilnehmenden Paare erleben die Kurse als äusserst angenehm, hilfreich und in vielen Fällen berichten sie, dass dank Paarlife ihre Beziehung auf neue tragfähige Füsse gestellt werden konnte. Paare, die an einem der Kurse teilgenommen haben, berichten über eine bessere Kommunikation, eine effizientere Problemlösung und eine wirksamere gemeinsame Stressbewältigung. Mehrere Studien belegen die längerfristige Wirksamkeit. Die Effekte waren stabil über die Dauer der Studie von zwei Jahren. Bei Paaren mit Kindern wirkt sich der Kurs auch günstig auf die Kinder und deren Befinden aus. Die Einschätzung von Verhaltensproblemen oder psychischen Auffälligkeiten der Kinder halbierte sich nach dem Besuch des Paarlife-Kurses. Auch hier waren die Effekte stabil.

Übrigens: Da gehen nicht nur Krisenpaare hin! Menschen, die niemals freiwillig den Gang in die Praxis eines Psychotherapeuten antreten würden, argumentieren gerne: „Da gehen doch nur Bekloppte hin!“ Eine ähnliche Haltung beobachte ich manchmal auch zu Paarberatung: „Das haben wir doch nicht nötig, da gehen nur Paare mit echten Problemen hin!“ Unsere Erfahrung bei Paarpraxis ist, dass viele der Paare, die sich Unterstützung holen, gesündere Beziehungen haben, als manche, die sich darüber herablassend äussern. Wenn man bedenkt, dass sich 90% der Paare trennen, ohne vorher professionelle Hilfe in Anspruch genommen zu haben, können die Paare, die den Gang in ein Präventionsprogramm oder eine Therapie wagen, getrost als Elite bezeichnet werden. Wer noch nie eine Psychotherapie oder eine Paartherapie gemacht hat, blickt vielleicht auf die herab, die es tun. Aber seien Sie ganz sicher – umgekehrt ist es genauso! Sobald die Klienten begriffen haben, um was es geht und was es bewirkt, neigen sie dazu, ein klein wenig elitär zu werden und zwischen denen zu unterscheiden, die ihr Bewusstsein schon erhöht und sich entwickelt haben, und denen, die den Weg der persönlichen Entwicklung und der Arbeit an sich scheuen.

Gibt es ein richtig oder falsch wie ein Paar mit sich umgehen und Stress bewältigen sollte?

Eine letzte persönliche Vorbemerkung: Bei der Lektüre des Buches dachte ich zuweilen, dass durch die vielen „Sie sollten“ und „Sie müssen“ beim Leser der Eindruck entstehen könnte, dass das Buch ein ganz bestimmtes Ideal von Partnerschaft nahe legen will, in der festgelegt wird, wie Partner miteinander umzugehen hätten, inwiefern sie sich emotional oder sexuell treu zu sein hätten, etc. Dieses Ideal ist gleichzeitig ein derart hoher Anspruch, dass Sie unweigerlich das Gefühl bekommen könnten, dem nie gerecht werden zu können. Da ich Guy Bodenmann kenne, weiss ich, dass der Eindruck, er wolle mit einer Art missionarischer Haltung ein Ideal vermitteln, falsch ist. Er geht von seinen Studien aus, und diese Studien legen nahe, was in häufigen Fällen einem Paar gut tut und was nicht. Das meiste, was Bodenmann schreibt, dürfte somit für eine Vielzahl von Paaren zutreffen, während andere eine tolle Beziehung führen, die im einen oder anderen Bereich vom Geschriebenen mehr oder weniger deutlich abweicht. Mit anderen Worten: Das Erfolgsrezept hat bei jedem Paar seine individuellen Zutaten, die die Partnerschaft einmalig machen. In diesem Sinne hat auch Paarpraxis in der Zusammenarbeit mit Paaren keinen missionarischen Anspruch, sondern eine ethnologische Haltung in dem Sinne, als wir es als eine Art Kulturbegegnung anschauen, in der untersucht wird, was für das Paar passt und möglich ist, und wo die

Grenzen sind. Insofern sind, so scheint mir, alle therapeutischen oder theoretischen Konzepte nur Landkarten, aber niemals die Landschaft selbst.

Eine überzeugte Buchempfehlung!

Insgesamt, und auch vor dem Hintergrund der teils leicht abweichenden oder relativierenden Bemerkungen im Abstract, empfehle ich Paaren das Buch von Guy Bodenmann vorbehaltlos. Es bringt die bisherigen von Guy Bodenmann für Paare geschriebenen Ratgeber auf den Punkt und auf den aktuellsten Stand. Für Paare, die das Paarlife-Stressbewältigungs-Seminar besuchen, entspricht es einem hervorragenden Skript zur vermittelten Theorie, sei es als ideale Vorbereitung auf das Training, oder als Nachschlagewerk nach dem Kurs.

TEIL II: GRUNDLAGEN

Was Alltagsstress (paarexterner Stress) in Ihrer Partnerschaft bewirken kann – und wie er das tut!

Rund die Hälfte aller Ehen geht heute wieder auseinander, bei den nicht verheirateten Paaren dürfte die Rate noch höher sein. Endstation Scheidung – im statistischen Durchschnitt dauert es 14 Ehejahre, bis es soweit ist.

Inzwischen liegen viele Untersuchungen vor die zeigen, dass Stress nicht nur gesundheitsschädigend ist, sondern auch die Paarbeziehung gefährdet. Bodenmann hat mit eigenen Studien starke Hinweise dafür erhalten, dass Stress zu einer Verschlechterung der Partnerschaft im Verlauf der Zeit führen kann und das Scheidungsrisiko markant erhöht. Es ist eine wichtige Voraussetzung für eine günstige Bewältigung von Alltagsstress, wenn Sie Ihr Wissen darüber vertiefen, wie Sie selbst zu seiner Entstehung beitragen. Forschungen zeigen, dass es nicht die kritischen Lebensereignisse wie Todesfälle oder Arbeitslosigkeit, sondern dass es die täglichen fast unscheinbaren Widrigkeiten sind, die Partnerschaften am meisten bedrohen. Der Alltagsstress wird durch Kinder noch merklich erhöht. Paare mit Kindern sind entsprechend besonders stark von der negativen Wirkung von Stress auf ihre Beziehung betroffen. Ein zentraler Faktor ist dabei die mangelnde Zeit füreinander und für die Pflege der Partnerschaft.

Die Scheidung der Eltern erhöht das Risiko für eine Scheidung der späteren Ehe bei den Kindern. Die Scheidungswahrscheinlichkeit wird also quasi sozial vererbt. Kinder aus Scheidungsfamilien haben ein doppelt bis vierfach so hohes Scheidungsrisiko in ihren späteren Partnerschaften. Dies kann damit zusammenhängen, dass die Kinder aus ihrer eigenen Erfahrung mit den Eltern schliessen, dass Partnerschaften ohnehin nicht halten können und sie deshalb unbewusst weniger an die Langlebigkeit der Ehe glauben.

Erst durch gehäuftes, chronisches Auftreten wird paarexterner Stress für die Partnerschaft zum Problem. Wenn der Partner immer wieder gereizt, aufbrausend, wortkarg verschlossen oder abweisend nach Hause kommt und seinen Stress in die Partnerschaft trägt, kann dies beim Gegenüber zu Gegenaggression führen.

Paarexterner Stress ist für eine Partnerschaft vor allem aus zwei Gründen problematisch:

- Stress, der eigentlich nichts mit dem Partner zu tun hat, schwappt in die Partnerschaft über, vergiftet das Paarklima und führt häufig zu Konflikten, Rückzug und Entfremdung. Da der gestresste Partner bereits weniger Ressourcen hat und seine Nerven blank liegen, kommt es häufig zu unschönen Streitsituationen, die zudem leicht eskalieren.
- Erzählt der gestresste Partner von seinem Erlebnis, stösst er häufig auf geringes oder kein Verständnis seitens des Partners, da dieser die Belastung nicht nachvollziehen kann. Der gestresste Partner fühlt sich dann meist nicht verstanden,

ist enttäuscht von der mangelnden Anteilnahme des anderen, seiner Ignoranz und seinem Desinteresse. Dementsprechend beginnt man, weniger von sich und dem, was einen belastet, zu erzählen. Man glaubt, mit seinen Schwierigkeiten alleine fertigwerden zu müssen, auf sich allein gestellt zu sein.

Stress zerstört Partnerschaften schleichend und lange Zeit unbemerkt. Die Partner beginnen in der Folge, oberflächlicher miteinander zu interagieren, auch auf der emotionalen Ebene. Die Kommunikation wird sach- und problembezogen, man sucht nach schnellen und pragmatischen Lösungen, lässt den anderen nicht wirklich an sich heran, erzählt keine persönlichen Inhalte mehr. Dadurch wird das Gespräch als wenig bereichernd erlebt. Zwar findet das Paar mitunter eine Lösung, jedoch nicht für den emotionalen Gefühlszustand, da dieser gar nicht angesprochen wird. Dies obgleich es meist im Kern um den emotionalen Aspekt geht und man gerade bei dieser Unterstützung bräuchte. Im Ergebnis erweist sich die problembezogene Unterstützung des Partners dann als ineffektiv, häufig sogar unpassend und am Ziel vorbeischiessend.

Was Stress bei uns selber bewirkt:

Stress testet die Belastungsgrenzen einer Person. Während man in Zeiten normaler Belastung in der Regel eine grössere Stressresistenz aufweist, setzt chronischer Stress uns besonders zu und reduziert teilweise massiv die Ressourcen. Bei beginnendem Stress kommt es zuerst zu einer Erhöhung der Widerstandskraft. Darauf folgt eine Phase, in der man das höhere Energieniveau halten kann und zäh dem Stress zu trotzen versucht. Je nach Dauer dieser Phase kommt es schliesslich zum Zusammenbruch. Dieser kann körperlicher Natur sein, indem die Person eine Krankheit entwickelt (Magengeschwür, Herz-Kreislauf-Erkrankung, etc.) oder psychischer Natur (Angstzustände, Schlafstörungen, psychosomatische Störungen, Depressionen, etc.).

Unter Stress werden die eigenen Ressourcen knapp und man wird anfälliger und dünnhäutiger. Dadurch entsteht häufig das Gefühl, die Beziehung stimme nicht mehr und müsse beendet werden. Denn unter Stress ist die Wahrscheinlichkeit stark erhöht, dass man sich zu wenig Zeit füreinander nimmt, unachtsamer wird, Positivität verliert sowie die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Partners ignoriert. Stress macht egozentrisch, intolerant und dominant.

Unter Stress leidet insbesondere die Qualität der Kommunikation markant: Sie erfolgt nur noch in reduzierter Form und oberflächlicher. Eine Studie zeigt, dass Paare unter Stress 40 Prozent negativer kommunizieren als in entspanntem Zustand. Es wird mehr Negativität (Gereiztheit, Aggression) und weniger Positivität (geringere Offenheit für den Partner, weniger Zuwendung, Interesse und Komplimente) gezeigt. Überdies findet ein Rückzug von der Kommunikation statt: Der gestresste Partner kapselt sich ab und sucht seine Ruhe. Zur Entfremdung trägt des Weiteren bei, dass unter Stress schnelle, lösungsorientierte Gespräche gesucht werden und die emotionale Selbstöffnung zu kurz kommt.

Stress hat hinlänglich bekannte gesundheitliche Folgen. Er führt zu einer stärkeren Krankheitsanfälligkeit und mehr körperlichen wie auch psychischen Problemen: Schlafstörungen, Verdauungsstörungen (Reizdarm), Herz-Kreislauf-Beschwerden, genereller Lustlosigkeit und Energiemangel bis hin zur Depression (Burnout). Innerhalb des Paares ist häufig zu beobachten, dass solche gesundheitlichen Probleme das Paar zu Beginn sogar zusammenschweissen können, da sich der eine für den andern verantwortlich fühlt und seine Liebe beweisen möchte. Doch häufig erschöpfen sich mit der Zeit die Kraft und die Motivation und Resignation beginnt sich breitzumachen. Die Gefühle des „Gesunden“ werden ambivalent. Man empfindet zum einen Mitleid mit dem Partner, Sorge um ihn, aber gleichzeitig auch häufig Vorwürfe und Ärger auf den Partner, Bedauern, Hader, Verbitterung und das Gefühl benachteiligt zu sein.

Auf der Verhaltensebene führt Stress zu einer Blosslegung problematischer Persönlichkeitszüge. Während man in entspanntem Zustand in der Lage ist, seine schwierigen Seiten zu kontrollieren, lässt Stress diese Kompetenz häufig zusammenbrechen. Unter Stress werden Personen arroganter, dominanter, rücksichtsloser, fordernder, rigider, intoleranter und egozentrischer, aber oft auch fahriger und flapsiger.

Auf der sexuellen Ebene führt Stress bei Frauen häufig zu Lustlosigkeit, während bei Männern Sex eher ein Ventil darstellen kann, um Spannungen abzubauen. Auch diese Diskrepanz führt häufig zu Unverständnis und Konflikten.

Was paarinterne Stressfaktoren sein können (Gründe für Paarkonflikte)

Vorbemerkung:

Wie ich in der Einleitung dargestellt habe, fallen für Bodenmann zu recht auch partnerschaftliche Konflikte unter den Stressbegriff. Denn egal, woher die Belastung kommt, physiologisch und psychisch werden die identischen Reaktionen ausgelöst. Darüber, wie die Entstehung und Dynamik von Paarkonflikten zu interpretieren sei, gibt es von namhaften Psychotherapeuten, Paartherapeuten und Forschern teilweise unterschiedliche Erklärungsansätze. Ich verzichte deshalb im Folgenden darauf, auf die Theorie von Bodenmann näher einzugehen und verzichte auch auf die Darstellung der möglichen Konfliktthemen. Jeder Leser wird für sich selber ein Gespür dafür haben, wo sich in seiner Partnerschaft Konfliktherde befinden. Ich beschränke mich deshalb auf zwei Themenbereiche, wobei der erste auf Fehlannahmen beruht, wie Partnerschaften funktionieren, und der zweite auf einem neuen Phänomen, der „Online-Untreue“:

Erstens: Häufige Fehlannahmen:

Bei der Liebe ist es, so scheint es mir manchmal, ähnlich wie im Fussball: Jeder glaubt, ein Experte zu sein. Tatsächlich ist es aber so, dass es nur ganz wenige wirkliche Experten gibt (meines Erachtens in erster Linie fundiert ausgebildete Therapeuten), und daneben eine grosse Mehrheit, die von ihren eigenen Lebens- und Liebeserfahrungen auf andere und

überhaupt darauf schliesst, wie Beziehungen funktionieren würden. Zwar hat sich landläufig, so scheint mir, herumgesprochen, dass man an seiner Beziehung „arbeiten“ müsse. Doch wie das bei ihnen selbst geht, diesbezüglich haben die meisten Menschen einen blinden Fleck. Das ist an sich auch ganz normal: Auch Psychotherapeuten können sich nicht selber heilen, wenn es ihnen mal schlecht gehen sollte. Sie wissen aber, dass eine Psychotherapie helfen kann und haben auch keine Hemmungen, wenn nötig eine solche in Anspruch zu nehmen. Leider nehmen nur 10% aller Paare, die an Trennung denken, professionelle Hilfe an. Dies wohl deshalb, weil sie zu Unrecht meinen, es werde sich alles von selber richtig und gut ergeben, wenn die Liebe echt und ihr Partner "der Richtige" sei. Und falls nicht, dass man gegen die Krise nichts machen könne. Die deutlich überwiegende Mehrheit der Paare, die ihre Beziehung nach Abschluss der Unterstützung bei uns fortführen, werte ich als Indiz dafür, dass man gegen die Krise durchaus etwas machen kann, und zwar selbst dann noch, wenn die eigenen Lösungsversuche nicht gefruchtet haben.

„Online-Untreue“:

Bodenmann spricht im Zusammenhang von Internet-Chats von Online-Untreue. Diese hat als Phänomen stark zugenommen. Fast die Hälfte der verheirateten Partner geht per Internet eine Affäre ein. Mit Affäre ist von Bodenmann in diesem Zusammenhang der intime Austausch über emotionale und sexuelle Themen gemeint. Was online beginnt, endet in 30% der Fälle auch im realen Leben in einem Seitensprung. Es ist durch das Internet und durch die Smartphones einfach geworden, jederzeit mit fremden Personen Kontakt zu knüpfen, sich intim auszutauschen und sich virtuell zu verlieben. Dadurch kommt es zu einer Verwischung der Grenzen von Intimität und Exklusivität. In Bezug auf die eigene Partnerschaft stimmt insbesondere bedenklich, dass häufig mehr Zeit mit fremden Menschen online verbracht wird als mit dem Partner. Dem fremden Chat-Partner teilt man sich emotional mit, öffnet sich und lässt ihn an seinem Leben teilhaben, den eigenen Partner lässt man aussen vor.

TEIL III: STRESSBEWÄLTIGUNG

Wie man individuellen Stress bewältigen kann

Bodenmann zeigt verschiedene Strategien auf, mit welchen man seinen Stress bewältigen kann. Da mir der Aspekt der gemeinsamen Stressbewältigung besonders wichtig ist, verzichte ich an dieser Stelle auf eine Zusammenfassung dieses Kapitels. Das soll nicht bedeuten, dass die individuelle Stressbewältigung weniger wichtig wäre als die gemeinsame. Ganz im Gegenteil! Zentral ist, dass beide Partner in erster Linie versuchen, ihren Stress weitgehend selbst zu bewältigen.

Wie man als Paar paarexternen Stress gemeinsam bewältigen kann

Welchen paarexternen Stress sollte man gemeinsam bewältigen? Um die Partnerschaft nicht unnötig zu belasten, sollten nur Situationen zum Thema werden, welche die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen und bei denen Sie merken, dass sie lange nachhallen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Situation einen empfindlichen Nerv (und wir alle haben solche empfindlichen Stellen!) bei Ihnen getroffen hat und ein persönliches Thema bei Ihnen aktiviert hat (Nach Bodenmann: Konstruktaktivierung, nach Sachse: Schemaaktivierung).

Der erste Schritt besteht darin, den Stress des Partners besser wahrzunehmen. Dazu ist es notwendig, sich von der Vorstellung zu verabschieden, dass Sie sich als Partner so gut kennen (sollten), dass jeder dem andern ansieht, wenn er gestresst ist. Wir sind nun mal keine Telepathen und die Fähigkeit des Menschen zur Empathie ist weit geringer, als wir uns gerne selbst einschätzen! Wenn Sie Ihren Stress nicht ausdrücklich verbal mitteilen, dann haben Sie praktisch keine Chancen auf Unterstützung des Partners! Falls Sie das nicht glauben: Eine Studie von Prof. Bodenmann hat gezeigt, dass die Chance, dass auf ein nonverbal geäußertes Stresssignal des Partners eine unterstützende Reaktion erfolgt im Durchschnitt unter 10 Prozent beträgt! Konkret sind es bei zufriedenen Paaren 12 Prozent, bei unzufriedenen sogar nur 6 Prozent. Leider sind bei Paaren nonverbale Signale aber erstens sehr häufig und zweitens nur schwer erkennbar, und wenn, dann beliebig interpretierbar. Häufig beziehen Partner nonverbale Stressäusserungen des Gegenübers auf sich, glauben, etwas falsch gemacht zu haben, fühlen sich zurückgestossen und abgelehnt. So können nonverbale Stressäusserungen leicht zu Spannungen in der Paarbeziehung und zu Konflikten führen.

Es ist somit ganz wichtig, den eigenen Stress verbal mitzuteilen. Sie sollten Ihrem Partner deutlich und unmissverständlich sagen, was Sie belastet, wie Ihnen zumute ist und wann und in welcher Form Sie von ihm Unterstützung erhoffen. Vage und allgemeine Äusserungen werden wenig zu einer hilfreichen Klärung beitragen. Aussprüche wie „es gibt schon Idioten auf dieser Welt!“ oder „Immer muss ich mich ab den Arbeitskollegen ärgern!“ sind zwar verbale Stressäusserungen, doch nicht unbedingt hilfreich. Der Partner kann nun zwar davon

ausgehen, dass Ärger im Spiel ist. Was genau vorgefallen ist, und was genau die Elemente sind, welche zum Ärger geführt haben, bleibt aber noch völlig unklar.

Das Herzstück der gemeinsamen Stressbewältigung: Die 3-Phasen-Methode

Vorbemerkung: Die von Guy Bodenmann entwickelte 3-Phasen-Methode ist ein ganz zentraler Punkt seines bewältigungsorientierten Paartherapieansatzes. Es ist eine sehr wichtige Intervention, die sich in Paartherapien in der Paarpraxis und in Paarlifekursen schon x-fach bewährt hat. Sie können als Paar versuchen, dieses Gespräch selber so zu machen. Ich empfehle den Paaren, dass sie es aber mindestens einmal auch angeleitet durch einen Trainer (in einem Paarlife-Stressbewältigungstraining) oder ein einer Paarsitzung tun. Dabei scheint es mir wichtig, dass Sie sich an einen bei Guy Bodenmann bzw. Paarlife ausgebildeten Trainer wenden, da das Coachen eines solchen Gespräches erfahrungsgemäss viel Training und Supervision erfordert. Sogar gut ausgebildete Psychotherapeuten sind nicht ohne weiteres in der Lage, solche Gespräche mit einem Paar durchzuführen. Die Anbieter solcher Trainings finden Sie auf www.paarlife.ch.

Bei Hunderten von *nicht strukturiert angeleiteten* Paargesprächen über paarexterne Stressereignisse, die an der Universität Zürich analysiert wurden, zeigte sich, dass der Zuhörende bereits nach kurzer Schilderung der Stresserfahrung des Partners Ratschläge erteilt und unterstützend eingreifen will, noch bevor überhaupt klar ist, worum es dem Partner genau geht und weshalb die Situation für ihn so schlimm war. Diese Unterstützung wird in aller Regel als ineffektiv erlebt. Häufig fühlt sich der Partner sogar überfahren, nicht verstanden und hat das Gefühl, alles falsch gemacht zu haben und inkompetent zu sein. Der eigene Partner weiss es ja offenbar besser und findet den eigenen Stress unbedeutend. Er hätte wohl souveräner reagiert, man fühlt sich dumm und klein neben ihm. Ratschläge wirken, besonders wenn sie zu rasch erfolgen, in der Tat manchmal wie Schläge.

Damit dies nicht so passiert, hat Bodenmann die 3-Phasen-Methode entwickelt.

Erste Phase: circa 20 Minuten (Wirklich, es dauert mindestens so lange, wenn Sie sich richtig Zeit nehmen! Ich betone das, weil kaum ein Paar das vorher glaubt, danach aber erstaunt darüber ist, wie rasch die Zeit vergangen ist).

Sie erzählen von Ihrem Stresserleben und der Partner hört aufmerksam zu. Gehen Sie dabei nur kurz (wirklich nur kurz!) auf die sachlichen Aspekte ein und schildern Sie, was passiert ist. Versuchen Sie dann herauszuarbeiten, weshalb die Situation so schlimm für Sie war und weiterhin nachhallt. Während Sie erzählen, wiederholt der Partner in kleinen Abschnitten immer wieder was Sie gesagt haben, und stellt offene Fragen, gibt jedoch keine Ratschläge und nimmt inhaltlich nicht (bitte: überhaupt nicht!) Stellung und gibt keine Kommentare. Er hört nur zu und versucht, Sie zu verstehen.

Zweite Phase: circa 5 Minuten

Ihr Partner gibt Ihnen Unterstützung. Sie hören ihm zu und lassen die Unterstützung auf sich wirken. Unterbrechen Sie ihn nicht und geben Sie noch keine Kommentare ab. Nehmen Sie möglichst achtsam wahr, wie die Unterstützungsvorschläge auf Sie wirken. Die Unterstützung

Dritte Phase: bis circa fünf Minuten

Sie geben Ihrem Partner Rückmeldung, wie seine Unterstützung für Sie war. Sie teilen ihm mit, wie zufrieden Sie damit sind, was genau hilfreich war und gut tat, was allenfalls gar nicht gut tat, und was Sie sich zusätzlich gewünscht hätten).

Weitere wichtige Hinweise zu den drei Phasen:

Worauf Sie bei der verbalen Stressäusserung achten sollten:

- Sprechen Sie über eine konkrete Situation (und bleiben Sie bei dieser, holen Sie nicht weitere Beispiele heran!)
- Sprechen Sie von sich (Ich-Botschaften)
- Teilen Sie Ihrem Partner mit, wie Sie sich fühlen, was Sie erlebten, was Ihnen durch den Kopf ging, wie Sie die Situation interpretiert haben und was das emotional bei Ihnen ausgelöst hat (Gefühlserkundung).
- Arbeiten Sie mit ihm heraus, was Sie besonders an der Situation belastet hat, was genau für Sie schlimm war, was den Stress ausgemacht hat, und auch, weshalb Sie so reagiert haben.

Do's - Worauf Sie als Zuhörer und Unterstützer achten sollten:

- Schaffen Sie Raum und schalten Sie alle Ablenkungen ab (TV, Handys weglegen, etc).
- Hören Sie interessiert, wohlwollend und verständnisvoll (nicken, mhm,..) zu.
- Wiederholen Sie abschnittsweise das, was der Partner gesagt hat und drücken Sie so aus, dass Sie das Gesagte verstanden haben.
- Stellen Sie danach offene Fragen, um dem Partner zu helfen, die Gründe für sein Stresserleben klären zu können. Konzentrieren Sie Ihre Fragen nach Gefühlen (Wie war das für dich? Was hat das bei dir ausgelöst? Welche Gefühle hat das bei dir ausgelöst?) und auf die Interpretation der Situation (Welche Gedanken und Interpretationen hat die Situation bei dir ausgelöst?)

Dont's – Was Sie bei der Unterstützung des Partners unterlassen sollten:

- Machen Sie sich nicht lustig über das Erzählte, auch wenn Sie das Ganze lustig oder komisch finden.
- Werten Sie nicht, auch wenn Sie Mühe haben nachzuvollziehen, weshalb die Situation belastend war und Stress auslöste. Erinnern Sie sich bitte daran, dass

Stress sehr subjektiv ist und dass jeder Mensch andere (in seiner Biographie entstandene) wunde Punkte hat, die ihn allergisch reagieren lassen. Sie haben kein Recht zu beurteilen, was für Ihren Partner stressvoll sein darf und was nicht.

- Enthalten Sie sich also jeder abwertenden, kritischen Bemerkung. Den Partner für seinen Stress fertigzumachen, ihm zu vermitteln, wie unfähig er ist, ist äusserst destruktiv! Falls es Sie nervt, dass er aus Ihrer Sicht die immer gleichen „Fehler“ macht, dann versuchen Sie herauszufinden, weshalb die bisher vorgeschlagenen und erarbeiteten Lösungsvorschläge nicht greifen. Vermutlich haben Ihre Unterstützung oder Ihre Ratschläge das Problem nicht richtig getroffen.
- Stellen Sie sich als Zuhörer nicht zur Verfügung, wenn Sie selber angeschlagen und nicht ganz in Ihrer Kraft sind. Erklären Sie ihm stattdessen, weshalb Sie im Moment nicht auf ihn eingehen können und wann Sie ihm zu einem späteren Zeitpunkt gerne Unterstützung geben.
- Stellen Sie Ihre Belastungen nie über diejenigen des Partners. Vermitteln Sie ihm auf keinen Fall den Eindruck, dass sein Stress im Vergleich zum Ihrigen lächerlich und banal ist.
- Bleiben Sie authentisch. Floskelhaftes, leeres Unterstützungsverhalten schadet mehr, als es nützt.

Gute Unterstützung heisst nicht alles tragen! Wichtig ist, dass Sie ihm nicht alles abnehmen und so von Ihrer Hilfe abhängig machen. Ihre Unterstützung ist dann vorteilhaft, wenn der Partner das Gefühl hat, selbst für den Erfolg verantwortlich zu sein, und ihre Hilfe dabei als wertvoll erlebt. Ermutigen Sie Ihren Partner, selbst aktiv zu werden. Studien zeigen, dass durch die blossе Fokussierung auf die Probleme keine Hilfe resultiert, sondern die Probleme vielmehr aufrechterhalten oder sogar verstärkt werden. Die Beschwerden sollten durchaus ernst genommen werden, die Aufmerksamkeit jedoch nicht auf die Defizite, sondern auf die vorhandenen Ressourcen des Partners gelegt werden. Besonders hilfreich ist es deshalb, dem Partner mitzuteilen, wo Sie seine Stärken sehen, die ihm hier helfen können.

Manchmal braucht man einfach Ruhe!

Nicht immer ist aktive Unterstützung die beste Unterstützung. Wenn der Partner gerne seine Ruhe möchte, dann kann die Unterstützung auch darin bestehen, ihn von anderen abzuschirmen (von Kindern, anderen Personen, anderen Aktivitäten) und ihm Raum zu verschaffen, in dem er ungestört nachdenken oder entspannen kann.

Geschlechterunterschiede bei der Unterstützung:

Interessant ist der Befund einer neueren Studie, in der untersucht wurde, wie der eine Partner auf den anderen in Belastungssituationen reagiert. Im Labor wurden in eine ersten Versuchsbedingung nur die Frau, in einer zweiten nur der Mann und in eine dritten beide Partner gestresst. Der Stress hatte nichts mit dem Partner oder der Partnerschaft zu tun (paarexterner Stress). Es zeigte sich, dass in Versuchsbedingungen 1 und 2 keine Geschlechterunterschiede vorlagen. Beide Partner unterstützten den gestressten Partner

gleichermaßen gut. Die Frauen in der ersten Versuchsbedingung äusserten aber ihren Stress wesentlich häufiger explizit als die Männer in der zweiten Versuchsbedingung.

In der Versuchsbedingung, in der beide Partner, unabhängig voneinander, gleichzeitig gestresst wurden, beobachtete man hingegen einen bedeutsamen Unterschied. Während die Frauen auch in dieser Situation den Partner weiterhin relativ gut unterstützten, brach die Unterstützung der Männer unter diesen Bedingungen ein. Die Männer waren zu sehr mit ihrem eigenen Stress beschäftigt und hatten keine mentalen Kapazitäten, um einfühlsam auf ihre Partnerin einzugehen. Je stärker die Frau hier ihren Stress äusserte und an den Partner appellierte, unterstützt zu werden, desto geringer oder negativer wurde die Unterstützung des Mannes.

Die Studie zeigt, dass die Unterstützungsfähigkeit der Männer einzubrechen scheint, wenn sie selbst gestresst sind. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Männer zuerst selbst beruhigen und ihren eigenen Stress bewältigen, bevor sie auf den Stress der Partnerin eingehen können. Versucht er es vorher, wird die Frau die unmotivierte, floskelhafte, ambivalente oder negative Art der Unterstützung realisieren und entsprechend als unbefriedigend verbuchen, was längerfristig zu Problemen in der Partnerschaft führen kann.

Möglichkeiten zur Bewältigung von paarinternem Stress

Paarkonflikte können sich selbstverständlich aus den verschiedensten Themenbereichen entwickeln. Ist der Konflikt erst einmal entstanden, dann ist als Folge die Kommunikation stark erschwert. Manchmal ist auch die Schwierigkeit des Paares, überhaupt angemessen miteinander zu kommunizieren, das Grundproblem. Gleich wie bei paarextremem Stress fällt die Kompetenz, angemessen zu kommunizieren, auch bei paarinternem Stress um fast die Hälfte zusammen. Das leuchtet unmittelbar ein, denn das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen verschiedenen Ursachen von Stress – ist es erst einmal mit Stress konfrontiert, kommt es deshalb zu denselben biologischen Vorgängen wie bei paarextremem Stress.

Bodenmann weist in seinem aktuellsten Buch wie bereits wiederholt in früheren Büchern auf die häufigsten Formen negativer Kommunikation hin. Ich habe diese bereits in meinen Buchzusammenfassungen „Stress und Partnerschaft“ und „Beziehungskrisen“ dargestellt. An dieser Stelle sei deshalb auf diese Zusammenfassungen, die Sie ebenfalls auf paarpraxis.ch kostenlos downloaden können, verwiesen. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Zusammenfassung zum aktuellen Buch von John Gottman, der sehr ähnliche Vorgehensweisen zum konstruktiven Streitverhalten vorschlägt wie Bodenmann (vgl. hierzu ebenfalls die auf paarpraxis.ch befindliche Zusammenfassung).

Im August 2015 Marco Ferrari, überarbeitet im Januar 2018