

Guy Bodenmann: Stress und Partnerschaft

Was ist eine glückliche Partnerschaft?

Wenn wir schon nicht genau wissen, was Liebe ist, stellt sich die Frage, was ist überhaupt eine glückliche Partnerschaft? Natürlich ist die Antwort individuell und es gibt keine allgemein gültige Definition. Vielleicht könnte man unter einer glücklichen Partnerschaft eine Beziehung zwischen zwei erwachsenen Menschen verstehen, welche für beide Geborgenheit, Liebe, Erfüllung, gegenseitigen Austausch und Wachstum ermöglicht. Es geht um gegenseitigen Respekt, Achtung, Anteilnahme und Interesse für den anderen. Man sollte man selber sein können, zu seinen Stärken und Schwächen stehen können, sich in der und durch die Beziehung entfalten und entwickeln können. Es hat auch mit gegenseitigem Füreinander-dasein zu tun, und mit der Idee, dass man Gehör findet und der Partner einem bei der Bewältigung von Schwierigkeiten helfen möchte. Eine glückliche Beziehung hat aber auch mit Grenzen zu tun, damit, Freiräume zu schaffen und zuzulassen, mit klaren Definitionen jedes Einzelnen, mit einem „Wir-Gefühl“ auf der einen und einer eigenen Identität und Selbständigkeit auf der anderen Seite.

Eine Beziehung kann nur soweit funktionieren, als jeder der Partner es selber tut. Eine Partnerschaft kann mit dem Bild eines Ruderbootes verglichen werden, in dem beide sitzen. Kurs und Geschwindigkeit sind abhängig von der Koordination der Partner. Es geht nur vorwärts, wenn beide etwas tun. Rudert nämlich nur der eine, dreht sich das Boot im Kreis.

Eine glückliche Partnerschaft zu führen, ist anspruchsvoll. Forschungen belegen, dass es nicht auf Attraktivität, Status oder Ausmass der ursprünglichen Liebe ankommt, sondern auf Kompetenzen. Es sind dies im Wesentlichen:

- angemessen miteinander kommunizieren können
- Alltagsprobleme effizient lösen
- Alltagsstress wirksam bewältigen.

Beim letzten Punkt ist vor allem wichtig, sich den eigenen Stress gegenseitig in angemessener Form *mitzuteilen*. Dabei geht es vor allem um die Erkundung von Gefühlen. Sachliche Informationen braucht es nur wenige. Häufig sprechen Partner jedoch fast ausschliesslich auf einer sachlichen Ebene miteinander – und erfahren dabei eigentlich überhaupt nichts voneinander. Eine der problematischsten Erwartungen an den Partner ist die folgende: „Wenn mein Partner mich liebt, sollte er wissen, wie es mir geht, auch ohne dass ich es ihm sage“. Gefühlserkundungen bieten die Möglichkeit, sich und den Partner besser kennen zu lernen. Sie erlaubt eine Kommunikation auf einer neuen, für die meisten ungewohnten, tieferen Ebene. Gefühlserkundung meint jedoch nicht, dass Paare keine Geheimnisse voreinander haben dürfen und sich ständig nur noch tief schürfend miteinander unterhalten sollten.

Stress ist subjektiv

Stress ist ein subjektives Geschehen. Ein Paar kann in der identischen Situation unterschiedliche subjektive Gründe haben, um sich gestresst zu fühlen. Bsp. ist ein Paar zu spät zu einer Verabredung unterwegs: Ihn stresst dieser Umstand, wogegen bei ihr der Stress erst entsteht als Folge seiner Stressreaktion, die sie als übertrieben empfindet. Ob Menschen mit Stress reagieren, hängt mit unterschiedlichen Faktoren zusammen, wie der Stimmung, früheren Erfahrungen, Persönlichkeitsmerkmalen und eigenen

Belastungsbewältigungskompetenzen. Weil Stress für jeden Menschen anders aussieht, reagieren Menschen in derselben Situation völlig unterschiedlich.

Stress entsteht immer erst durch die Einschätzung und Interpretation einer Situation. Die ausgelösten Gefühle sind Folge dieser Einschätzung und die Gefühle wirken auf die Einschätzung zurück: es liegt eine Wechselwirkung vor. Um Stress zu reduzieren, ist es daher wichtig, bereits bei den Einschätzungen anzusetzen. Damit sind wir selbst häufig unsere grösste Stressursache. Die eigenen Anforderungen sind häufig zu hoch, weil wir z.B. befürchten, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein, sie eventuell langsamer als andere zu erledigen oder weil wir meinen, es den anderen zeigen und diese Aufgabe schneller als andere lösen zu müssen. Meist sind es zudem Mehrfachbelastungen, die uns an den Kragen gehen. Ein Stressereignis kommt selten allein. Neben beruflichem Stress können familiärer Stress, finanzielle Sorgen etc zusammentreffen und beeinflussen sich dann gegenseitig. Kurzfristiger Stress ist in der Regel kaum schädlich. Erst lang andauernder, chronischer Stress (ständige Arbeitsüberlastung, konstante Partnerschaftskonflikte, etc) hat gesundheitliche Folgen. Kurzfristig reagiert der Organismus auf Stress positiv, nämlich mit einer Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus. Die Person wird aktiviert und mobilisiert Kräfte, um den Anforderungen gewachsen zu sein. Dabei lebt sie über dem normalen Energiehaushalt. Mit der Zeit, bei anhaltendem Stressniveau, erschöpfen sich aber die Kräfte und es kommt zum Zusammenbruch. In Situationen hoher Belastungsdichte kommt es zu einer Störung des Wechselspiels zwischen Belastung und Entspannung. In der Folge kann die Belastung nicht mehr bewältigt werden, obwohl die betroffene Person unter Normalbedingungen durchaus imstande wäre, angemessen mit Belastungen umzugehen. Während beispielsweise mit einer Anhäufung von täglichen Widrigkeiten noch durchaus umgegangen werden kann, kann die gleiche Anhäufung dann zu einem Zusammenbruch führen, wenn gleichzeitig kritische Lebensereignisse oder Entwicklungsaufgaben im Spiel sind. Die gleiche Person kann also vorübergehend höhere oder tiefere Stresstoleranzen aufweisen. Die Höhe der Stresstoleranz ist damit von Person zu Person und von Situation zu Situation unterschiedlich.

Wie merke ich, dass ich gestresst bin?

Körperliche Anzeichen von Stress können etwa Muskelverspannungen, Rückenschmerzen oder akute Kopfschmerzen sein. Physiologisch kann sich Stress in einer höheren Pulsfrequenz und einer beschleunigten, flacheren Atmung äussern. Durch Stressaktivierung wird zudem Blut aus der Haut und dem Gesicht abgezogen, weshalb die Person unter Stress erbleicht. Das in Stresssituationen auch beobachtbare Schwitzen dient der Abkühlung der infolge der starken Anspannung überhitzten Muskulatur. Auf der psychischen Ebene äussert sich Stress in einer Abnahme der Konzentrationsfähigkeit, einer geringeren Lern- und Erinnerungsfähigkeit bis hin zum Black-out sowie einem allgemeinen Energie- und Interessenverlust, emotionaler Überempfindlichkeit, Gereiztheit und Nervosität. Anzeichen, die auf Stress schliessen lassen sind häufig planloses und desorganisiertes Verhalten, motorische Unruhe (Finger auf den Tisch trommeln), vermehrter Nikotin- und Alkoholkonsum sowie eine höhere Tendenz zu Fehlern.

Folgen von Stress auf die Partnerschaft

Diese ergeben sich vor allem aus der mangelnden Zeit und Musse, die man für den Partner hat. Die Ehen von Managern sind deshalb besonders stark von Scheidung bedroht. Schätzungen gehen davon aus, dass rund 80% der Managerehen gefährdet sind. Zeitmangel, Hektik, Überstunden und ein Kopf voller Gedanken an die Arbeit, wenn man mit dem Partner zusammen ist, führen zu Unzufriedenheit und dem Gefühl beim Partner, vernachlässigt zu werden und zweitrangig zu sein. Studien belegen, dass die gemeinsam

verbrachte Zeit für die Qualität einer Partnerschaft von grosser Wichtigkeit ist. Paare, die kaum Zeit füreinander haben, sind unglücklicher. Liebe braucht Zeit. Wenn Stress dies gefährdet, ist der Grundstein für eine negative Entwicklung gelegt. Eine Person, die häufig spät nach Hause kommt, abends noch Arbeiten erledigen muss, mit den Gedanken bereits bei der nächsten Aufgabe ist etc., ist nicht nur Opfer des eigenen Stresses, sondern sie schafft auch die Grundlage für den Zerfall der Partnerschaft.

Indirekt wirkt sich Stress über eine Verschlechterung der Kommunikation auf die Partnerschaft aus. Gleichzeitig wirkt sich Stress auch über eine Verschlechterung der Gesundheit negativ auf die Partner aus. Schlafprobleme, verminderte sexuelle Lust, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen etc. können eine Partnerschaft beeinträchtigen. Zwar ist häufig zu beobachten, dass solche Probleme das Paar am Anfang zusammenschweissen können, da der eine sich für den anderen verantwortlich fühlt und seine Liebe unter Beweis stellen will. Doch häufig erschöpfen sich Kraft und Motivation im Laufe der Zeit, und es macht sich Resignation breit, sowie Verbitterung, das Gefühl, benachteiligt zu sein, dass einem die Freuden des Lebens entgehen, und man bedauert die Situation.

Stress ist ein schleichender Feind der Partnerschaft, er untergräbt sie heimlich und lange Zeit unbemerkt. Wie Rost lange Zeit unbemerkt an der Eisenstange nagt, bis sie unter Druck zusammenbricht, da sie im Innern hohl und morsch geworden ist, höhlt Stress die Partnerschaft sachte und lange unbemerkt aus.

Tägliche Widrigkeiten sind die schädlichste Stressform für die Partnerschaft. Denn gerade das Unverständnis für die subjektive Bedeutung des Ereignisses (und die kann für die betroffene Person hoch sein) löst beim Betroffenen Unsicherheit und Gefühle der Minderwertigkeit sowie des Nichtverstandenseins aus. Da der Partner die Reaktionen häufig als übertrieben und deplaziert erachtet, entstehen aufgrund des mangelnden Verständnisses leicht Spannungen, die in Konflikten und Unzufriedenheit in der Partnerschaft führen können. Diese Episoden führen zu innerer Distanzierung, zu Zweifeln, ob es wirklich das ist, was man von einer Partnerschaft erwartet hatte. Sie fördern und erweitern das *Unverständnis füreinander* und können schliesslich im Laufe der Zeit zu Ernüchterung und Zerfall der Partnerschaft führen.

Sexualität und Zufriedenheit in der Partnerschaft

Die Sexualität ist ein wichtiger Aspekt einer funktionierenden Partnerschaft. Bei unzufriedenen Paaren ist sehr häufig eine unbefriedigende Sexualität festzustellen. Ob sie Ausdruck oder Ursache der Krise ist, kann nicht eindeutig beantwortet werden. Beides ist möglich. Betreffend Untreue: Während Männer vor allem sexuell gefärbte Aussenbeziehungen eingehen, scheint bei Frauen vor allem das Emotionale, der Gefühlsaustausch und das Verstandenwerden im Vordergrund zu stehen. Gründe, untreu zu werden, gibt es mehrere. Sexualität scheint nur eine Triebfeder zu sein, auch wenn sie bei Männern die dominierende sein dürfte. Andere Motive sind persönliche Krisen, Unzufriedenheit mit der Partnerschaft, das Bedürfnis nach Abwechslung und Aufregung, Selbstbestätigung, etc. Die gesellschaftliche Sitte ist etwas Doppelbödig: Einerseits wird ausserehelicher GV moralisch nur von 10-20% abgelehnt, jedoch andererseits Treue vom Partner weiterhin gefordert. Jedenfalls ist Untreue nicht die häufigste Ursache für Trennung oder Scheidung. Kommunikationsschwierigkeiten, fehlende Freiräume und Entfaltungsmöglichkeiten, die Monotonie der Beziehung, unterschiedliche Interessen und Erwartungen etc. werden weit häufiger als Trennungsgrund angegeben. Fremdgehen und Aussenbeziehungen sind häufig erst Folge der anderen Faktoren.

Kommunikation unter Stress

Als besonders schädliche Formen der Kommunikation haben sich die defensive, die verächtliche, die dominante und die provokative Kommunikation sowie der Rückzug von der Kommunikation (Mauern) erwiesen. Gottman hat zeigen können, dass Paare, die diese problematischen Kommunikationsweisen häufig zeigen, ein deutlich höheres Scheidungsrisiko haben. Sie haben nämlich zur Folge, dass Konflikte nicht gelöst werden können und sich mit der Zeit zu schwerwiegenden Streitthemen aufbauen. Typischerweise neigen Krisenpaare dazu, Konflikte zu vermeiden. Der Rückzug der einen Person führt zuerst zum stärkeren Reagieren der anderen Person. Er/sie steigt direkt mit verächtlicher, provokativer oder dominanter Kommunikation ein, die ihrerseits wieder zum Rückzug der/des anderen führt. Mit der Zeit findet ein gegenseitiger Rückzug statt. Die Beziehung verliert ihre Basis, das Gespräch. Ein destruktiver Verlauf mit negativem Ausgang (Trennung) ist vorprogrammiert. Häufig steht Stress am Ausgangspunkt dieser Entwicklung, weil erst unter ihm die Kommunikation zusammenfällt.

Klar ist, dass trotz Bemühens das Gespräch ab und zu entgleisen kann. Versöhnungshandlungen und Entschuldigungen sind wichtig für die Partnerschaft. Seien Sie sich nicht zu gut, Fehler einzugestehen. Suchen Sie das Gespräch und teilen Sie Ihrem Partner mit, dass Ihr unangemessenes Verhalten Ihnen leid tut, und dass Sie ihren Partner nicht verletzen wollten. Entschuldigen Sie sich aber erst, wenn Sie dazu bereit sind. Versuchen Sie zuerst, sich zu beruhigen und das Gespräch nochmals mit nüchternem Kopf durchzugehen. Gehen Sie erst auf Ihren Partner zu, wenn Sie ruhig gefasst sind. Verbale Entschuldigungen sind schwer, denn sie erfordern Selbstöffnung und Selbstkritik. Doch es ist wichtig, um zu reparieren. Denn verletzte Gefühle des Partners erschweren die emotionale Stresskommunikation und legen den Grundstein für Kommunikationsprobleme. Die Partner verschliessen sich voreinander, werden sich fremd und unnahbar. Beugen Sie dieser Entwicklung durch Versöhnung vor. Es ist wichtig, dass Sie nach der Entschuldigung/Versöhnungshandlung erklären, weshalb es zur Entgleisung gekommen ist. Greifen Sie dabei auf die Methode der Gefühlsbekundung zurück und versuchen Sie zu erklären: Was ist in Ihnen abgelaufen? Was hat Sie dermassen gereizt? Was für Gefühle hatten Sie? Falls das Konfliktthema noch ansteht, können Sie anschliessend darauf zurückkommen, und es nach den Regeln für eine angemessene Kommunikation darstellen.