

# Ewige Liebe

Auch wenn die Scheidungsrate steigt: Die meisten Menschen wünschen sich eine langfristige Beziehung. Der Psychologe Guy Bodenmann weiss, wie Paare trotz Alltagsstress glücklich zusammenleben können. Von Roger Nickl

Die Liebe ist ein schöner, aber leicht flatterhafter Vogel. Sie fliegt einem zu, bleibt mehr oder weniger lang, dann zieht sie weiter. Frei nach Franz Schuberts «Winterreise»: «Die Liebe liebt das Wandern.» Wie lange eine Liebesbeziehung hält, können wir nicht beeinflussen. Dieses Denken ist weit verbreitet, wie eine Studie von Guy Bodenmann zeigt. Der Psychologe wollte von Schweizer Jugendlichen wissen, ob man etwas aktiv tun muss, um eine Beziehung zu erhalten. Gegen 90 Prozent der befragten Jungen und Mädchen verneinten. Die Liebe kommt, die Liebe geht, war der Tenor – einfach so. Erwachsene würden wohl ganz ähnlich antworten, mutmasst Bodenmann.

Guy Bodenmann weiss, wie Paare ticken. Seit gut zwanzig Jahren untersucht der Forscher die Bedingungen für eine stabile und glückliche Partnerschaft. Die Liebe, sagt er, ist eine Pflanze, die man wässern und düngen muss. Sie braucht aktive Pflege, sonst verdorrt sie. Und diese Pflege braucht Zeit. Zeit, die sich viele Paare nicht nehmen. Zudem nagt der Alltagsstress an der Beziehung, besonders wenn Kinder und Karriere unter einen Hut gebracht werden müssen. So beginnt das anfängliche Liebesglück oft ganz langsam zu bröckeln, bis davon nicht mehr viel übrig ist. Von den Folgen sprechen die Statistiken: Die Scheidungsrate steigt stetig, zudem trennen sich immer mehr langjährige Paare. Dies obwohl rund 85 Prozent aller Menschen in der Schweiz sich nichts sehnlicher wünschen als eine stabile und langfristige Partnerschaft.

## Stress demaskiert uns

Wie dieser schleichenden Erosion in der Partnerschaft Einhalt geboten werden kann, hat Guy Bodenmann erforscht. Insbesondere interessiert den Wissenschaftler, welche Rolle der Stress in Beziehungen spielt und wie mit den alltäglichen Belastungen positiv umgegangen werden kann.

Denn Stress verstärkt die Spannungen, die in jeder Partnerschaft angelegt sind. Zudem lässt er unsere negativeren Charakterzüge – Ungeduld, Dominanz, Rigidität, Aggression – deutlicher zu Tage treten. «Stress demaskiert uns», sagt Bodenmann. Um mehr über den Einfluss von Stress auf die Partnerschaft zu erfahren, haben deshalb unzählige Paare im Labor des Psychologen Einblicke in ihr Innenleben gegeben. Vor laufender Videokamera haben sie gestritten, über ihre Gefühle in Stresssituationen diskutiert und Konflikte zu lösen versucht.

Auf Grund der Beobachtungen, die er während dieser Verhaltensstudien gemacht hat, hat der Forscher die Interventionsmethode «paarlife» entwickelt, die Paaren aus der Krise hilft. Und die präventiv verhindern will, dass es überhaupt dazu kommt. Vermittelt wird sie heute an Kursen in der Schweiz und Deutschland, aber auch bei Therapien und Beratungen am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich.

## Einsam und unverstanden

«Stress ist ansteckend und hochsozial», sagt Paarforscher Bodenmann. Der Mann oder die Frau bringt ihn von der Arbeit mit nach Hause, dort kann er sich auf den Partner und schliesslich auf die ganze Familie übertragen. Die Partner sind gegenseitig in den Stress des jeweils anderen verstrickt. Wird nicht versucht, diese Verstrickung zu lösen, kann das der Anfang eines Teufelskreises sein: Der Stress am Arbeitsplatz führt zu mehr Konflikten daheim, diese wiederum werden ins Geschäft zurück exportiert. Wird diese verhängnisvolle Rückkopplungsschleife nicht unterbrochen, nimmt nicht nur die Partnerschaft Schaden: Längerfristig drohen auch gesundheitliche und psychische Probleme – Spannungskopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Depressionen. «Deshalb ist eine gut funktionierende, glückliche Partnerschaft eine der

wichtigsten Ressourcen für ein gesundes und glückliches Leben», schliesst Guy Bodenmann.

Wie aber können Paare mit dem Alltagsstress positiv umgehen? Ein grundsätzliches Problem besteht darin, dass wir unter Stress nur sehr oberflächlich miteinander kommunizieren und auf schnelle Lösungen aus sind. Angenommen, die Frau wird am Arbeitsplatz von ihrem Chef zu Unrecht heftig kritisiert und ist deshalb gestresst und frustriert. Erzählt sie davon zuhause, geht der Partner oft gar nicht darauf ein, sagt Bodenmann, sondern beginnt von sich selbst zu erzählen. «Weisst du», sagt er dann etwa, «mir ist es heute auch nicht besser gegangen.» Das Thema ist vom Tisch und die Frustration weiter gestiegen.

Will es der Partner dagegen besser machen, reagiert er vielleicht mit dem Satz: «Komm, das ist doch nicht so schlimm, beruhig dich, und sag dem Chef morgen einfach einmal deine Meinung.» «Diese Reaktion wird als noch unpassender erlebt», weiss Psychologe Bodenmann, «denn sie nimmt den anderen und seine Probleme überhaupt nicht ernst.» Er fühlt sich einsam und unverstanden.

Oft kommt es auch vor, dass der Partner zuhause den Stress des anderen auf sich selbst bezieht. Er glaubt, der Grund dafür zu sein, dass der andere gereizt ist. «Dem stinkt es zuhause, der fühlt sich nicht mehr wohl mit mir», geht ihr oder ihm dann vielleicht durch den Kopf. «Das ist eine häufige Fehlattribution», sagt Guy Bodenmann, «denn es gibt ja keinen Grund dafür, den Partner negativ zu behandeln, obwohl man mit ihm kein schlechtes Erlebnis hatte.» Bleiben solche Probleme und Missverständnisse ungelöst, nagen sie an der Beziehung. Das Paar driftet langsam und unmerklich auseinander.

Genau an dieser Stelle setzt die Methode von Bodenmann an. Ein Ziel ist es, die Kommunikation von Paaren in Stresssituationen zu ordnen und so zu verbessern. Denn meist kommen die wahren Gefühle, die mit dem Stress verbunden sind, in der Partnerschaft zu kurz. Gerade sie zu thematisieren, wäre aber wichtig. Verhandelt werden dagegen die so genannten externalisierenden Emotionen: Man ist ärgerlich, wütend



und aufbrausend. «Diese Gefühle sind schnell zur Stelle, heftig und für den Partner unangenehm», sagt Guy Bodenmann, «aber sie repräsentieren nur die Oberfläche.» Gepaart sind sie meist mit einer diffusen Gefühlslage: Die Frau ist zwar von ihrem Chef kritisiert worden. Weshalb diese Kritik so weh getan hat und sie so sehr stresst und wütend macht, bleibt jedoch unklar.

### Über Gefühle sprechen

Mehr Licht ins Dunkle des Gefühlsdschungels kann in solchen Momenten das Sprechen über die so genannten internalisierenden Emotionen bringen. «Steigt man hinunter zu diesen tieferen Gefühlen, stösst man oft auf Traurigkeit, Hilflosigkeit und Resignation», sagt Psychologe Bodenmann, «der oder die Gestresste hat das Gefühl, nicht wertgeschätzt zu werden, kein Gewicht zu haben, nicht zu genügen.» Genau diese Ebene lernen die Paare in Bodenmanns «paarlife»-Kursen und Therapien anzusprechen. Denn hier liegt der Schlüssel zur erfolgreichen partnerschaftlichen Stressbewältigung, zum im Fachjargon der Psychologen «Dyadischen Coping», das Bodenmann und sein Forschungsteam entwickelt haben.

Kern der gemeinsamen Stressbewältigung ist ein kompaktes Set von Sprecher- und Zuhörerregeln. Denn im Stress beginnen wir uns, wie gesagt, zu verwandeln. Wir werden egozentrisch, hören nicht mehr gut zu, haben einen Röhrenblick, sind gereizt und aggressiv oder ziehen uns zurück.

Die Kommunikationsregeln sollen unter diesen erschwerten Umständen das Gespräch ordnen helfen und dafür sorgen, dass die wirklich wichtigen Punkte angesprochen werden.

Und so geht es: In einer ersten Phase des Gesprächs, die rund 20 Minuten dauert, erzählt einer der Partner ganz konkret und konsequent aus der Ich-Perspektive, was in ihm während der Stresssituation abließ. Welche Gedanken, Erwartungen, Bedürfnisse und vor allem, welche Gefühle er dabei hatte. Er versucht herauszuarbeiten, weshalb die Situation so schlimm und stressend war. Der andere hört in dieser Zeit gut und interessiert zu,

stellt ab und an offene Fragen und fasst die Aussagen des Partners zusammen, ohne sie zu interpretieren. Ziel ist es, empathisch mitzugehen und den Partner zu verstehen. Ein so geführtes Gespräch kann dem Stress den Wind aus den Segeln nehmen. «Durch das bessere Verständnis gelangt man zu einer anderen Sicht des Partners – was vorher genervt hat, tut es jetzt nicht mehr, weil man die Gründe dahinter kennt», sagt Guy Bodenmann, «zudem kann sich das Paar danach gezielter und bedürfnisgerechter unterstützen.»

Ein weiterer wichtiger Effekt einer solchen Gesprächskultur ist, dass sich ein Wir-Gefühl ein-

sowohl Frauen als auch Männer anfänglich Mühe, sich auf die ungewohnte emotionale Ebene zu begeben. «Es ist für beide schwierig, über Scham oder Verzweiflung zu sprechen», sagt Bodenmann, «und viele haben auch Mühe, ihre Gefühle zu benennen – Männer etwas mehr als Frauen.»

### Weniger Stress, mehr Kreativität

Eine weitere Schwierigkeit ist, dass solche Gespräche zeitintensiv sind. Und gerade die Zeit fehlt oft im Alltagsstress zwischen Geschäft, Freizeit und Familie. Da scheint sich ein unauflöslicher Widerspruch aufzutun, oder? «Gar nicht», meint Guy

Bodenmann, «jeder Topmanager findet eine halbe Stunde Zeit, um zu joggen, wenn ihm der Arzt das zur Infarktprävention nahelegt.» Das gilt auch für die Zeit, die es für die Beziehungspflege braucht, um einen «Partnerschafts-Infarkt» zu verhindern.

Das Problem besteht für den Psychologen vielmehr darin, dass die Partnerschaft ein sehr geringes gesellschaftliches Prestige besitzt. Sie steht auf der Prioritätenliste nach Geschäft, politischem Amt, Freizeit meist erst weit unten. In dieser Beziehung müsse die Gesellschaft umdenken, meint der Psychologe, Partnerschaft und Familie müssten stärker gewichtet und validiert werden.

Umdenken müssen aber auch die Firmen. Denn die Frage, wie zufrieden ihre Mitarbeitenden nachhause gehen und wie entspannt sie von daheim am Arbeitsplatz erscheinen, sollte ihnen eigentlich mehr am Herzen liegen, als

dies heute der Fall ist. Denn unzufriedene und gestresste Angestellte sind weniger kreativ, machen mehr Fehler und sind öfter krank. Deshalb brauche es flexiblere Arbeitszeiten und mehr Angebote für Teilzeitarbeit und Jobsharing, fordert Guy Bodenmann: «Wir müssen ein stärkeres Bewusstsein dafür schaffen, dass Partnerschaft und Familie mehr sind als ein schönes Beigemüse.»

**Kontakt:** Prof. Guy Bodenmann, [guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch](mailto:guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch)

**Hinweis:** «paarlife» wird an der Corporate Health Convention 2013 am 9. und 10. April in Zürich präsentiert. [www.corporate-health-convention.ch](http://www.corporate-health-convention.ch)

#### GEBRAUCHSANWEISUNG NR. 2

## Gemeinsam glücklich sein

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Partnerschaft – eine glückliche Partnerschaft ist die wichtigste Grundlage der Lebenszufriedenheit.
- Achten Sie darauf, dass im Alltag kleine nette Gesten gegenüber Ihrem Partner – Gefälligkeiten, liebewürdige Überraschungen, Geschenke und Interesse – ihren festen Platz haben.
- Sprechen Sie Konfliktpunkte an und suchen Sie gemeinsam nach konstruktiven, fairen und für beide stimmige Lösungen.
- Teilen Sie sich gegenseitig mit, was Sie auf der Leber haben. Denn was Sie oder Ihren Partner belastet, belastet unweigerlich immer beide.
- Geben Sie dem anderen Raum und ein offenes Ohr und achten Sie darauf, dass beide immer Gebende und Nehmende sind.

stellt. Das Wissen um die Schwächen und Gefühle des anderen schweisst das Paar zusammen – eine fundamentale Grundlage für das glückliche Zusammenleben. So gelingt es auch, dem Thema Paar und Stress einen neuen, positiven Dreh zu verleihen: Die Partnerschaft wird vom Alltagsstress nicht mehr nur bedroht, sondern sie ermöglicht gerade eine erfolgreiche Stressbewältigung. «Eine gute Partnerschaft macht stressresistenter», sagt Paarexperte Bodenmann.

So banal, wie die Kommunikationsstrategie der Psychologen auf den ersten Blick aussehen mag, ist sie nicht. Wie die Erfahrung zeigt, haben