

INTERVIEW: Psychologe Guy Bodenmann, Universität Zürich

# Reden, statt auf die Zähne beißen

Stress kann der Paarbeziehung und dem Familienfrieden zusetzen. Besonders der Alltagsstress, hat Psychologe Guy Bodenmann in Studien nachgewiesen. Doch auch diesem kann man begegnen, ist er überzeugt.

SONJA IMOBERDORF  
PAMELA FEHRENBACH

«Schweizer Bauer»: Herr Bodenmann, die «besinnliche Weihnachtszeit» droht vielerorts wieder in Hektik auszuarbeiten. Ein jährlich wiederkehrendes Phänomen. Weshalb? **Guy Bodenmann:** Leider können sich viele kaum mehr ausreichend der Weihnachtszeit widmen, vielerorts ist der Dezember eine der strengsten Phasen des Jahres mit Jahresabschlüssen und Jahresberichten, die erstellt werden müssen. Die früher viel besungene besinnliche Weihnachtszeit gehört für viele der Vergangenheit an.

Eine Studie hat vor kurzem belegt, dass der Druck auf Bauernfamilien gestiegen ist. In Ihren Forschungsarbeiten sind Sie zum Schluss gekommen, dass Alltagsstress besonders gefährlich für familiäre Beziehungen ist. Weshalb?

Während gravierende Ereignisse wie beispielsweise Unfälle, Todesfälle, schwere Krankheiten, schwere Unwetter oder Missernten häufig zu einem stärkeren Zusammenraufen des

## Paarkonflikte sind häufig Folge von Stress.

Paars führen und – zumindest kurzfristig – die Verbundenheit stärken, erlebt man bei Alltagsstress kaum Verständnis und Unterstützung durch den Partner, da meist nicht nachvollziehbar ist, weshalb der andere so stark auf diese Lappalien reagiert. Man erwartet vom anderen, dass er kompetent mit dem Stress umgeht und jeder seinen Alltag im Griff hat. Es ist jedoch Tatsache, dass der anscheinend banale Alltagsstress für Paarbeziehungen den schädlichsten Einfluss hat.



Wer Stress hat, solle sich mitteilen, damit keine Missverständnisse entstehen, rät Experte Guy Bodenmann. (Bild: zvg)

Wie können Paare und Familien verhindern, dass alltägliche Belastungen die Beziehungen «infizieren»?

Vielfach bringt man seinen beruflichen Stress mit nach Hause und vergiftet dadurch das Familienklima. Wenn zum Beispiel sie gereizt oder verschlossen nach Hause kommt, nimmt er das häufig persönlich, denkt, dass es wegen ihm sei. Was auch bei ihm zu Enttäuschung, Frustration, Ärger oder Traurigkeit führt. Paarkonflikte sind daher häufig Folge von Stress.

Ein Teufelskreis. Wie könnte man besser reagieren?

Anstatt gleich selber gereizt zu reagieren, könnte man den Partner fragen, weshalb er in dieser Laune nach Hause kommt, was sich ereignet hat. Anschliessend kann man sich Zeit nehmen, um bei Bedarf den Stress gemeinsam zu bewältigen.

Und der, welcher gestresst nach Hause kommt?

Wer gestresst nach Hause kommt, sollte dem anderen mitteilen, dass er einen mühsamen und stressigen Tag hatte, um Missverständnisse und Verunsicherung beim anderen zu vermeiden. Das soll aber kein Freibrief sein, seine Laune beim anderen einfach ausleben zu dürfen, sondern vielmehr der Klärung dienen, weshalb man gereizt ist oder seine Ruhe braucht. Der andere hat so die Möglichkeit direkt oder später, wenn der Zeitpunkt günstiger ist, nachzufragen was geschehen ist und Plattform für einen Austausch bieten.

Wie kann ich meinen Stress abbauen, damit er mich und andere nicht mehr belastet?

Wirksame Stressbewältigung fängt bei einem ausgeglichenen Lebensrhythmus an. Bei stressfreien Momenten im Alltag, welche mir Kraft geben und Regeneration ermöglichen. Weiter sollte man sich abgrenzen können und seine Belastungsgrenzen realistisch einschätzen.

Stress lässt sich aber ja nicht immer vermeiden...

Sicher. Bei unvermeidbarem Stress sollte man die Situation zuerst analysieren und dann in einem zweiten Schritt angemessen reagieren. Je nach Situation sind unterschiedliche Strategien nötig. Meist zum einen Gefühlsberuhigung, um Distanz zum Problem und einen kühlen Kopf zurückzugewinnen. Zum anderen aktive Einflussnahme und Problemlösung.

Kann ich lernen, meine Stressresistenz zu erhöhen?

Ja. Wer sich Kompetenz im Umgang mit Stress aneignet, kann seiner Stressanfälligkeit begegnen und sie vermindern.

Wer unter Stress steht, ist oft nicht sehr umgänglich. Wie gehe ich mit Familienmitgliedern um, wenn diese ihren Stress an mir auslassen?

Klarmachen, dass man nicht Prügelknabe sein möchte. Gleichzeitig aber Hand zur Unterstützung bieten. Wir haben in vielen Studien zeigen können, dass Paare, welche sich gegenseitig von ihrem Stress auf einer persönlichen Ebene erzählen, zuhören können, gefühlsmässig mitschwingen, Verständnis zeigen und zusammen mit dem Partner nach geeigneten Lösungen suchen, eine höhere Zufriedenheit und ein geringeres Scheidungsrisiko aufweisen.

Bäuerliche Familien sind durch die Koppelung von Familie und Betrieb besonders widerstandsfähig. Gleichzeitig kann die Nähe aber auch schwer zu bewältigende Situationen erzeugen. Wie sollen sie mit Stress umgehen?

Jede Partnerschaft braucht auch Impulse von aussen. Wenn man als Paar zusammenarbeitet, hat dies zwar viele Vorteile, man kennt das Leben des anderen, weiss, wovon er spricht, teilt viele Gemeinsamkeiten und Erfahrungen. Andererseits fehlen häufig neue Sichtweisen, der frische Wind und die Stimulation durch andere. Das Paar sollte versuchen, dafür Raum zu schaffen, für die Selbstpflege einerseits, soziale Kontakte und Hobbys andererseits.

Oft werden Dritte bei Konflikten erst sehr spät beigezogen. Sie betonen, dass bei intensi-

ven und gehäuft auftretenden Beziehungsproblemen rechtzeitig eine Paarberatung in Anspruch genommen werden sollte. Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Wenn einer oder beide merken, dass die Beziehung mehr zum Nachdenken anregt als früher, viel genörgelt wird, man sich immer häufiger aus dem Weg geht und oft destruktive Konflikte auftreten, dann sind das Alarmzeichen. Häufig erkennt man eine Frühphase dieser Entwicklung auch daran, dass die

## Stressfreie Momente im Alltag geben Kraft.

Partner weniger aufmerksam, liebevoll, zärtlich sind, dass weniger Interesse am anderen gezeigt wird, man kaum mehr Geschenke macht und die Alltagsnetigkeiten abnehmen.

Wann kommt ein Rettungsversuch zu spät?

Zu spät ist es dann, wenn einer oder beide keine Kraft mehr aufbringen können, um ihre Beziehung zu kämpfen.

Ihre Tipps für besinnliche Weihnachtstage mit der Familie?

Weihnachten als Fest der Freude geniessen und es so zu gestalten versuchen, wie es für das Paar und die Familie stimmt. Bereits im Vorfeld versuchen, vermeidbaren Stress abzubauen, damit besinnliche Zeit überhaupt entstehen kann. Zusammen planen, wie man es mit der erweiterten Familie hält, wann man für sich, wann mit anderen feiert, wer welche Aufgaben übernimmt und wie man gemeinsam Freude an Weihnachten empfinden kann.

## ZUR PERSON

Prof. Dr. Guy Bodenmann ist der wissenschaftliche Direktor von «Paarlife» (Stresspräventionstraining) und Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Informationen zu den Angeboten von «Paarlife» finden Sie unter: [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch). pam

## BUCHTIPP

### Was Paare stark macht



Wie gelingt es, eine dauerhafte Beziehung voller Leidenschaft, Nähe und Vertrauen zu leben? Der Psychologe

Guy Bodenmann verrät, wie Liebende die Basis für eine stabile, glückliche Paarbeziehung schaffen können. Einfühlsam und wissenschaftlich fundiert, beschreibt der Experte, wie Paare die Klippen des Beziehungsalltags heil umschiffen lernen. Der Ratgeber zeigt auf, wie Paare ihr Liebesglück vor Stress, Abnutzung und Gleichgültigkeit dauerhaft schützen können. pam

«Was Paare stark macht»; Guy Bodenmann, Caroline Fux; 224 Seiten, broschiert; Beobachter-Buchverlag 2011, ISBN:978-3-85569-458-7; Fr. 38.–.

## WIR GRATULIEREN

Frieda Trachsel, Tromwil, Rüeggisberg BE, durfte am Montag, 3. Dezember, ihren 80. Geburtstag feiern. Wir gratulieren der Jubilarin herzlich zum Geburtstag und wünschen ihr viel Glück, gute Gesundheit und Wohlergehen im neuen Lebensjahr. fam



Ernst Feuz, Märwil TG, durfte gestern Freitag, den 7. Dezember, seinen 80. Geburtstag feiern. Wir wünschen

dem Jubilar von Herzen alles Gute zum Geburtstag und weiterhin gute Gesundheit und viele schöne Stunden im Kreise seiner Familie. fam

Margrit Walther, Lanzenhäusern BE, darf heute Samstag ihren 80. Geburtstag feiern. Das Ulmizer Team gratuliert der Jubilarin von Herzen zum Geburtstag und wünscht ihr viel Glück, gute Gesundheit und viele sonnige Tage im neuen Lebensjahr. twu

Christian Berchten, Schönried BE, feiert am 12. Dezember seinen 95. Geburtstag. Als pensionierter Bergbauer und Jodler darf er in begnadeter Gesundheit mit seiner lieben Frau Nelly jeden Tag daheim geniessen. Kinder, Gross- und Urgrosskinder wünschen dem Jubilar alles Gute zum Geburtstag, weiterhin recht gute Gesundheit und viel Freude! fam

## SONNTAGSWORTE

# Warten und hoffen



«Wo stehen Sie in 20 Jahren?»: Dieses Werbeplakat regte mich und wahrscheinlich auch andere zum Nachdenken an. Vor allem jetzt, in der Adventszeit.

Die Adventszeit hat mit Warten zu tun. Kinder empfinden dieses Warten oft als unendlich lange. Werden ihre Wünsche erfüllt? Warten und Hoffen sind meistens gepaart. Auch hinter der Werbefrage verbirgt sich eine Hoffnung, für jeden eine andere und doch ähnlich: wir hoffen, dass wir gesund bleiben oder wieder gesund werden, wir hoffen, dass wir eine gesicherte Existenz haben, dass es uns gut geht. Hoffen heisst gleichzeitig

warten und warten heisst Geduld haben, mit sich und mit dem Umfeld.

In 20 Jahren gibt es viele Momente des Wartens. Als junger Mensch möchten wir rasch erwachsen werden. Wir warten und erhoffen uns die grosse Liebe. Wir hoffen und warten auf das grosse Glück im Lotto, auf Genesung. Warten, bangen, hoffen prägen unser Dasein.

Wo stehen Sie in 20 Jahren? Ist es überhaupt wichtig, sich heute mit einer solchen Frage auseinanderzusetzen? Macht das Sinn und wenn ja, welchen? Wir haben wenig Einfluss auf die nächsten 20 Jahre. Wir können unserer Fantasie freien Lauf lassen und stossen rasch an unsere Grenzen. Obwohl wir stets das Gefühl haben, die Zeit renne uns davon, sind 20 Jahre

eine lange Zeitspanne. Das Neugeborene wird zum Erwachsenen, wer mitten auf der Karriereleiter steht, geht in Pension, der Pensionierte fragt sich mit einem Anflug von Sorge, ob wohl seine Kräfte noch reichen, um den Alltag zu meistern. Aus dieser Sicht bringt uns die Frage kein Stückchen weiter. Sie verunsichert nur. Denn sie ist auf messbare Werte gerichtet. Spätestens am Ende des Lebens zählen ganz andere Werte. Fühlbare. Als ich letztthin am Krankenbett einer alten Frau war, berührte mich zutiefst, wie sie immer wieder dankte für alles, was ihr Gutes getan wurde. Das war ihr ureigenstes Bedürfnis. Ein paar Tage später konnte sie in Frieden sterben.

Wir hoffen und warten. Jeder Mensch auf das, was ihm zu

diesem Zeitpunkt wichtig ist. Wünsche und Begehrlichkeiten verändern sich, je nach Lebenslage. Was bleibt, ist vielleicht ein bisschen Neugierde auf das, was uns das Leben noch bereithält, egal, wie alt wir sind.

Die Adventszeit lädt uns ein, sich mit uns, mit unserem Innersten, zu beschäftigen. Es ist eine ganz besondere Zeit; sie hat etwas Mystisches, Geheimnisvolles, eine Sehnsucht nach Ruhe und Frieden, nach Licht und Wärme. Geben wir uns dem hin und erfahren wir dabei, dass wir damit nicht allein sind. So dürfen wir uns freuen auf das lichtvollste Fest, das immer wieder ein kleines Wunder ist.

Magdalena Hugli  
Gümmenen BE

## FLURFUNK



Letzte Woche fand in Thun die Berner Junior Expo statt. Auch dieses Jahr gelang es den Berner Jungzüchtern, eine prominente Persönlichkeit zu gewinnen, um den Kälberwettbewerb zu richten. Dieses Mal war es Eliane Müller, welche die Talentshow «Die grössten Schweizer Talente» gewonnen hatte. Müller (zweite von rechts) bestimmte Acme Paola mit der als Biene verkleideten Jungzüchterin Ali-

ne Willener, Bleiken, zum originalsten Paar. Die Silbermedaille gewann Wasserhof Amazing Uganda mit dem als Fischer verkleideten Jungzüchter Simon Schwab, Gals. Bronze ging an Niklas Donau mit der «Skifahrerin» Daria Graf, ebenfalls aus Bleiken. Links im Bild ist OK-Präsident Michael Blatti, flankiert von Ehrendame Irene Nyfenegger. Ganz rechts ist Ehrendame Tanja Scheiwiller. sam