



**Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>**



# **In guten wie in schlechten Zeiten? Unterstützungsverhalten in Partnerschaften**

**B. Sc. Alena Paoli**

**M. Sc. Lorena Leuchtmann**

**Prof. Dr. Guy Bodenmann**

Psychologisches Institut

Klinische Psychologie

Kinder/Jugendliche & Paare/Familien

Binzmühlestr. 14/23, 8050 Zürich

Tel.: +41 44 635 73 39

[lorena.leuchtmann@psychologie.uzh.ch](mailto:lorena.leuchtmann@psychologie.uzh.ch)

[alena.paoli@uzh.ch](mailto:alena.paoli@uzh.ch)

## ... in guten Zeiten

---

### Geniessen Sie!

Gerade die guten Zeiten sind besonders wichtig für die Beziehung. In ihnen werden wertvolle Beziehungsressourcen und Erinnerungen aufgebaut, die über schlechte Zeiten hinwegtragen können. Es lohnt sich daher, diese Zeiten besonders zu „hegen und pflegen“ und sie nicht einfach an sich vorbeiziehen zu lassen. Geben Sie ihnen Raum, genießen Sie sie. Studien haben gezeigt, dass glückliche Paare sich nicht nur in schlechten sondern auch in guten Zeiten gegenseitig unterstützen. Das bedeutet, dass Ihr Partner Sie auch dann braucht, wenn es ihm oder Ihnen beiden besonders gut geht. Reagieren Sie positiv, wenn Ihre Partnerin etwas erlebt, dass sie freut:

- Stellen Sie offene und interessierte Fragen zum Ereignis
- Freuen Sie sich mit Ihrem Partner
- Versuchen Sie zu verstehen, wieso das Erlebnis für Ihre Partnerin so wichtig ist
- Zeigen Sie Interesse am Erleben Ihres Partners
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Partner von seinem Erlebnis erzählt
- Geniessen Sie die positiven Gefühle, die das Glück Ihrer Partnerin auch in Ihnen auslösen kann

### Die guten Zeiten aufleben lassen

Paarpsychologen wissen um die „Macht des Guten“. So wird oft zu Beginn einer Beratung über die Beziehungsgeschichte des Paares gesprochen. Sprechen auch Sie regelmässig über die positiven Erlebnisse, die Sie als Paar gemacht haben. Sie dürfen ruhig ins Schwärmen kommen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Wie haben Sie sich kennengelernt? Erinnern Sie sich an Ihr erstes gemeinsames Treffen? Wie war der erste Eindruck?
- Was faszinierte Sie an Ihrem Partner?
- Wann und wie entschlossen Sie sich, zu heiraten? Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Hochzeit?
- Wie war es, als Sie zusammengezogen sind? Erinnern Sie sich an Ihr erstes gemeinsames Zuhause?
- Wie haben Sie Herausforderungen gemeistert? Haben Sie eine Beziehungsphilosophie? Wie haben Sie es geschafft, nach schwierigen Zeiten wieder zueinander zu finden?
- Was waren die schönsten Zeiten in Ihrer Partnerschaft?

## ... in schlechten Zeiten

---

### **Schwierige Paarzeiten und Konflikte sind normal**

Konflikte und Stress gibt es in jeder Partnerschaft. Werten Sie diese Schwierigkeiten nicht als Zeichen für eine mangelnde Substanz Ihrer Partnerschaft, sondern als Chance für beide, Dinge zum Besseren zu verändern.

- Teilen Sie Ihrem Partner Ihre Sichtweise mit
- Versuchen Sie, sich in die Lage Ihrer Partnerin hineinzusetzen
- Gehen Sie auf die Sichtweise Ihres Partners einfühlsam ein
- Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse und Gefühle und suchen Sie nach Lösungsansätzen, die für beide stimmen
- Seien Sie zu Kompromissen bereit

Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn eine Krise sehr lange anhält, Streitigkeiten immer heftiger werden und es zu starken Verletzungen kommt oder Sie nicht mehr weiter wissen (vgl. Seite 5).

Jede Beziehung ist anders. Haben Sie den Mut, Ihren eigenen Weg zur Beziehungspflege zu finden und zu gehen.

### **Unterstützen Sie sich**

Oftmals kommt der Auslöser für Beziehungsprobleme von ausserhalb der Partnerschaft. Man ist belastet von der Arbeit oder der Kindererziehung und dieser Stress schwappt dann auf die Partnerschaft über. Daher ist es wichtig, den eigenen Stress wahrzunehmen und anzusprechen. Unterstützen Sie Ihren Partner, wenn er belastet ist. Sie können auf zwei verschiedene Arten Unterstützung geben.

Gefühlsbezogene Unterstützung:

- Zeigen Sie Verständnis mit den Sorgen und Nöten der Partnerin und solidarisieren Sie sich mit ihr („In dieser Situation würde es mir genauso gehen wie dir“).
- Machen Sie Ihrem Partner Mut („Du schaffst das“)
- Zeigen Sie Ihrer Partnerin Wertschätzung („Du bist gut so wie du bist“).

Problembezogene Unterstützung:

- Bieten Sie Ihre Hilfe an („Ich kann heute Abend kochen“).
- Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen („Wie wäre es wenn...“)

Für die Partnerschaft ist die gefühlsbezogene Unterstützung besonders wichtig. Diese Form der Unterstützung schafft Nähe und Verbundenheit zwischen den Partnern.

## ... für mehr gute Zeiten

---

### **Einander täglich Gutes tun**

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bei glücklichen Paaren positive Gesten die negativen im Verhältnis 5:1 überwiegen. Das heisst: Fünf positive Gesten wiegen eine negative auf. Wer es schafft, immer wieder kleine Aufmerksamkeiten in den Beziehungsalltag einzustreuen, schafft eine gute Grundstimmung und somit die Basis für Verbundenheit. Möglichkeiten, dem Partner etwas Gutes zu tun, gibt es viele, beispielsweise:

- dem Partner Aufmerksamkeit schenken, wahrnehmen, was ihm wichtig ist
- sich interessiert zuwenden, aktiv zuhören, nachfragen
- auf Wünsche und Bedürfnisse eingehen
- die Partnerin loben und ihr Komplimente machen
- den Partner streicheln, küssen, umarmen, halten...
- materielle Geschenke wie die Lieblingsblumen, Bücher, CDs, etc.

### **Wertschätzende Kommunikation**

Es ist für eine glückliche Partnerschaft zentral, dass sich beide Partner im Gespräch emotional begegnen. Dies kann durch den Austausch über Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele geschehen. Das schafft die Voraussetzung für eine tiefe Verbundenheit und hilft beim Ausräumen von Differenzen und Missverständnissen.

### **Jede Beziehung ist anders, braucht aber Engagement**

Haben Sie den Mut, Ihren eigenen Weg zur Beziehungspflege zu finden und zu gehen. Die Forschung zeigt: Längerfristig geht es nicht denjenigen Paaren am besten, die mit den meisten Trümpfen in die Beziehung starten. Sondern denen, die Ihre Partnerschaft pflegen und ihr Sorge tragen. Haben Sie den Mut, Ihren eigenen Weg zur Beziehungspflege zu finden und zu gehen. Das wichtigste dabei ist Engagement. Es erhöht die Beziehungsqualität und -stabilität, wenn beide Partner dazu bereit sind, sich für die Partnerschaft einzusetzen, ihr Raum und Zeit zuzugestehen und sich emotional auf den Partner einzulassen. Commitment – Engagement und Verbindlichkeit – ist nach wie vor ein zentraler Grundwert, auch in modernen Partnerschaften.

## ...für noch mehr gute Zeiten

---

### **paarlife - Was Paare stark macht**

*paarlife ist ein Präventionsangebot zur Stärkung von Paarbeziehungen, das von Prof. Dr. Bodenmann entwickelt wurde. Die Angebote eignen sich für alle Paare, welche ihre Partnerschaft aktiv pflegen möchten, jedoch keine gravierenden Beziehungsprobleme haben.*

- **paarlife-Abendkurs** (z.B. zum Thema Liebe, Zeit für die Partnerschaft, Nähe, Leidenschaft)
- **paarlife-Training:** In einem paarlife-Training lernen Sie Grundlagen zur Kommunikation und Stressbewältigung in der Partnerschaft kennen und können darauf aufbauend in professionell begleiteten Paargesprächen Ihre Kommunikationsfähigkeiten innerhalb der Partnerschaft verbessern.
- Für weitere Informationen und Angebote (z.B. Bücher, Paarbriefe):  
**[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)**

### **Paarberatung und Paartherapie**

Kürzere Beziehungskrisen können im Laufe einer Beziehung immer wieder einmal auftreten. Meinungsunterschiede und Konflikte sind normal und gehören zum Beziehungsalltag. Treten Beziehungsprobleme allerdings sehr häufig und intensiv auf, sollte versucht werden, diese gemeinsam und aktiv zu bewältigen. Manchmal reichen jedoch die eigenen Bemühungen nicht aus, die Partnerschaft wieder zufriedenstellend und erfüllend zu gestalten. In solchen Fällen könnte eine Paarberatung oder -therapie sinnvoll sein.

Psychotherapeutisches Zentrum

Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien

Attenhoferstrasse 9

CH - 8032 Zürich

Sekretariat:

Loretta Koch

044 634 52 54

[loretta.koch@psychologie.uzh.ch](mailto:loretta.koch@psychologie.uzh.ch)

[www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/kjpsych/pz/paare.html](http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/kjpsych/pz/paare.html)

### **Interessiert? Folgende Bücher könnten spannend sein für Sie:**

Bodenmann, Guy & Fux, Caroline: *Was Paare stark macht*. Axel Springer, 2015.

Bodenmann, Guy: *Bevor der Stress und scheidet. Resilienz in der Partnerschaft*. Hogrefe, 2016