



www.paarlife.ch

Lehrstuhl für Klinische Psychologie
mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien

Kontakt

Universität Zürich
Psychotherapeutisches Zentrum
Paarberatung und Paartherapie
044 634 52 93

Lehrstuhl Klinische Psychologie Kinder/Jugendliche & Paare/Familien
Sekretariat
044 635 75 47

Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Der Druck dieser Broschüre wurde gesponsert durch die
Lilli Gademann Bircher - Stiftung



Universität Zürich

**Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress
Ein Ratgeber**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Inhaltsverzeichnis

1	Glück zu zweit, nur ein Wunsch?	4
1.1	Glück zu zweit, hoch im Kurs	4
1.2	Paradoxe Situation	4
2	Wohin die Liebe geht	5
2.1	Warum manche nicht ewig glücklich miteinander sind.....	5
2.2	Was der Liebe am meisten schadet.....	6
2.3	Die Liebe ist wie eine Pflanze	6
3	Wie man die Liebe pflegt	7
3.1	Die Bedeutung der Kommunikation	7
3.2	Die Bedeutung der Problemlösung	10
3.3	Die Bedeutung der Stressbewältigung	11
3.4	Die Bedeutung realistischer Erwartungen an die Partnerschaft	16
4	Woran man eine Beziehungskrise erkennt	17
4.1	Merkmale für Beziehungskrisen	17
5	Wie man lernt eine langfristig glückliche Partnerschaft zu führen	19
5.1	Selbsthilfebücher: Wissen als Grundlage für aufmerksames Verhalten in der Partnerschaft	19
5.2	Präventionskurse: Vorbeugen ist besser als Heilen	20
5.3	Paartherapie: Wenn man nicht selber weiterkommt	20

6	Tipps, um die Partnerschaft zu stärken	22
6.1	Das Bewusstsein für die Partnerschaft stärken	22
6.2	Kompetenzen für die Partnerschaft üben	24
7	Testen Sie sich:	
	Wie gut ist Ihre Partnerschaft?	32
7.1	Testbogen	32
7.2	Auswertung	34
8	Weiterführende Hilfen	35
8.1	Weiterführende Literatur.....	36

1 Glück zu zweit, nur ein Wunsch?

1.1 Glück zu zweit, hoch im Kurs

Der Wunsch nach einer festen Partnerschaft ist nach wie vor bei der Mehrzahl der Männer und Frauen in unserer Gesellschaft tief verankert. Die meisten wünschen sich eine lebenslange glückliche Beziehung. Das Leben zu zweit wird in sämtlichen Untersuchungen

Für viele ist eine glückliche Partnerschaft etwas vom Wichtigsten im Leben.

als eine der wichtigsten Voraussetzungen für Lebenszufriedenheit und Glück genannt. In einer jüngst durchgeführten Untersuchung gaben 97% der befragten Jugendlichen an, dass für sie eine feste

Partnerschaft zu den wichtigsten Dingen im Leben zähle. 80% gaben an, dass für sie eine Ehe ein lebenslanges Engagement darstelle.

1.2 Paradoxe Situation

Auf der einen Seite wünschen sich die meisten Menschen eine lebenslange, glückliche Paarbeziehung, sehnen sich nach Nähe, Geborgenheit, Zärtlichkeit und Treue, hoffen in einer festen Partnerschaft Liebe und Erfüllung zu finden. Auf der anderen Seite beschreiben sich sehr viele verheiratete Personen als enttäuscht von der Partnerschaft, die nicht das einlöst, was sie sich erwartet haben, und rund jede vierte Ehe wird wieder geschieden. Warum auf der einen Seite dieses Verlangen nach einer lebenslangen, glücklichen Partnerschaft und auf der anderen Seite diese häufigen Enttäuschungen und die hohe Instabilität? Warum klaffen Idealbild und Realität in der Partnerschaft so häufig auseinander? Wie kommt es, dass die meisten Paare am Anfang verliebt und glücklich sind, mit der Zeit aber zunehmend enttäuschter werden und sich schließlich sogar oft trennen? Wo ist die Liebe geblieben?

2 Wohin die Liebe geht

Die Liebe verschwindet nicht einfach, sie löst sich nicht einfach in Schall und Rauch auf. Sie geht im Alltag vielmehr durch Unachtsamkeit beider Partner, Sorglosigkeit und mangelnde Pflege verloren. Sie wird durch den Alltagsmüll verschüttet. Wir wissen heute, dass die Liebe, so groß sie am Anfang auch gewesen sein mag, durch die Alltagsanforderungen verschüttet und erdrückt werden kann. Der Stress im Alltag (Leistungsdruck, Zeitdruck, Mehrfachbeanspruchungen, Hektik etc.) lässt der Liebe und ihrer Pflege oft keinen Raum – außer man nimmt sich Zeit dafür und setzt seine Prioritäten so, dass der Liebe Sorge getragen werden kann. Für vieles nimmt man sich im Leben häufig mehr Zeit (berufliche Karriere, Ämter und Vereinstätigkeiten, Freizeitaktivitäten) als für das Wichtigste - die Liebe zum Partner.

2.1 Warum manche nicht ewig glücklich miteinander sind

Heute weiß man aus verschiedenen Forschungsarbeiten, dass Attraktivität, Sex-Appeal, Status, Intelligenz oder Passung nicht ausreichen, um längerfristig in der Partnerschaft glücklich zu sein. All diese Eigenschaften, die zu Beginn sehr verlockend und beeindruckend sein mögen, unterliegen der so genannten „Verstärkererosion“, d.h. sie verlieren mit der Zeit an Bedeutung, da sie alltäglich werden und ihren Reiz einbüßen. Die ursprüngliche Faszination, Bewunderung und Anziehungskraft weicht dem Gefühl des Bekannten, Gewohnten und macht damit der Abstumpfung und Langeweile Platz. Nicht die Paare sind längerfristig glücklich und stabil, die mit den besten Trümpfen gestartet sind, sondern diejenigen, welche die Kompetenzen besitzen und die Notwendigkeit spüren, ihre Liebe zu pflegen.

2.2 Was der Liebe am meisten schadet

Die psychologische Forschung zeigt eindrücklich, dass drei Faktoren die Liebe und Stabilität einer Partnerschaft am meisten gefährden:

- Monotonie und Gewöhnung (keine Abwechslung und öder Lebensrhythmus)
- Ungünstige persönliche Voraussetzungen (z.B. schwierige Persönlichkeit, psychische Labilität)
- Mangelnde Kompetenzen

2.3 Die Liebe ist wie eine Pflanze

Wie eine Pflanze muss die Liebe eines Paares gepflegt und gehegt werden, um gedeihen zu können und sich zu erhalten. So groß die Liebe zu Beginn auch gewesen sein mag, sie schwindet und verkümmert, wenn man sie nicht ständig pflegt und ihr Sorge trägt.

Liebe muss wie eine Pflanze mit Sorgfalt gepflegt werden.

Wie eine Pflanze muss man sie aufmerksam beachten, ihr Nahrung geben und sich bewusst sein, dass ohne eigenes Zutun kein Wachstum möglich ist. Liebe ist kein Faktum, das einem einfach so gegeben ist und damit ewig währt. Damit sich ein Paar auf Dauer lieben kann, muss es diese Liebe pflegen, sich um sie bemühen.

3 Wie man die Liebe pflegt

Damit eine Partnerschaft längerfristig gut funktionieren und Glück und Erfüllung bringen kann, braucht es vor allem Kompetenzen. Je besser jeder Partner für sich und beide zusammen diese Kompetenzen aufweisen, desto günstiger die Partnerschaftsqualität, der Verlauf der Partnerschaft und desto geringer das Scheidungsrisiko. Die wichtigsten Kompetenzen für eine zufrieden stellende und stabile Partnerschaft sind:

- angemessene Kommunikation
- kompetente Lösung von Alltagsproblemen
- adäquate Stressbewältigung
- realistische Erwartungen an die Partnerschaft

3.1 Die Bedeutung der Kommunikation

Um längerfristig glücklich sein zu können, muss man kommunizieren können. Damit ist aber nicht gemeint, dass Paare einfach Alltagsbanalitäten austauschen, die jeder Partner tagsüber erlebt hat oder stundenlange sachliche Gespräche zu politischen Themen, dem Weltgeschehen und anderen Sachthemen führen. Entscheidend ist, dass man sich im Gespräch persönlich begegnet.

Persönliche Begegnung meint, dass man im Gespräch von sich erzählt, von seinen Erlebnissen, was diese in einem ausgelöst haben und was sie einem bedeuten. Erst wenn die Partner persönlich und emotional

Kommunizieren bedeutet, sich persönlich zu begegnen.

kommunizieren, sich ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Ziele mitteilen und Dinge erzählen, die ihnen Freude machten, sie mit Stolz erfüllten oder aber auch sorgten, traurig stimmten oder ärgerlich machten, erst dann liegt ein wahrer Nutzen für die Partnerschaft vor. Partner sollten sich gegenseitig ständig über sich

„updaten“, um sich über die unterschiedlichen Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten und sich immer wieder neu intim zu begegnen. Wichtig sind die emotionale Selbstöffnung auf der einen Seite und das interessierte Zuhören auf der anderen Seite.

Wichtige Aspekte einer angemessenen Kommunikation in der Partnerschaft

- Persönlich Relevantes einander erzählen (Selbstöffnung)
- Positiv sein (Loben, Komplimente machen, Zärtlichkeiten)
- Positive Gefühle austauschen (Liebe, Wertschätzung, Achtung, Zuneigung, Faszination mitteilen)
- Interesse füreinander zeigen (Zuhören, sich für den Partner interessieren, nachfragen, aufmerksam für den Partner sein)
- Wechselseitigkeit und Ausgewogenheit (beide Partner sollen in gleichem Masse zum Zuge kommen)
- Versöhnung (Humor, Akzeptanz, Verständnis)
- Auf Übereinstimmung von verbalen (inhaltlichen) Botschaften und non- und paraverbalen Botschaften (Körperhaltung, Gestik, Mimik, Tonfall etc.) achten

Was ist besonders gefährlich in der Kommunikation?

Es haben sich fünf Kommunikationsmerkmale als besonders destruktiv für den Verlauf einer Partnerschaft herausgestellt:

Destruktive Kritik	verallgemeinernde, negative Bemerkungen: z.B. „Du machst das ja sowieso nie.“
Verächtliche, den Partner abwertende Bemerkungen	z.B. „Aha, plötzlich interessierst Du Dich für andere Leute.“

Defensive Kommunikation	häufiges sich Verteidigen bei gleichzeitigen Gegenangriffen und Rechtfertigungen; z.B. „Wieso soll ich das tun, Du gibst Dir ja auch keine Mühe, mir etwas zuliebe zu tun und überhaupt...“
Provokative Kommunikation	den Partner provozieren, verallgemeinern, nicht zu beantwortende Fragen stellen; z.B. „hast du nichts Besseres zu tun, als mich ständig zu ermahnen, ich soll den Müll hinaustragen?“
Rückzug aus der Kommunikation und Gesprächsverweigerung	sich aus der Kommunikation zurückziehen, den Partner ignorieren oder ins Leere laufen lassen

Konflikte an und für sich sind kein Anzeichen für eine gestörte Partnerschaft, sondern notwendig. Konflikte zwischen den Partnern kommen in jeder (noch so guten und glücklichen) Partnerschaft vor und sollten nicht vermieden werden. Wichtig ist jedoch, dass sie fair ausgetragen und konstruktive Lösungen gesucht werden. Konflikte in Partnerschaften werden erst dann als Anzeichen für eine gestörte Paarbeziehung betrachtet, wenn sie eine starke Intensität aufweisen und häufig in Eskalationen münden, wenn sie zu häufig oder zu selten vorkommen, und wenn ein Paar nicht dazu fähig ist, Konflikte konstruktiv zu lösen und zu einer Einigung zu kommen.

Konflikte in einer Partnerschaft sind notwendig.

Wichtig ist die Erkenntnis, dass nicht so sehr das negative Verhalten dem Partner gegenüber allein für das Schicksal der Partnerschaft verantwortlich ist, sondern das Verhältnis zwischen positivem und negativem Verhalten. Selbst wenn ein Paar häufig negativ ist, jedoch im Ver-

Wichtig ist das Verhältnis zwischen positivem und negativem Verhalten.

hältnis dennoch deutlich positiver, ist dies eine günstige Bilanz, die zur Aufrechterhaltung der Zufriedenheit und Stabilität der Partnerschaft beitragen kann.

3.2 Die Bedeutung der Problemlösung

Im Alltag muss ein Paar eine Vielzahl von Problemen lösen. Werden diese effizient und wirksam gelöst, entfällt viel Stress. Im anderen Falle können diese Probleme zu einem permanenten Zankapfel zwischen den Partnern werden und eine Partnerschaft unnötig belasten.

Wichtige Aspekte einer angemessenen Problemlösung in der Partnerschaft

- Probleme erkennen und sie sich gegenseitig angemessen mitteilen (warum ist ein Zustand oder eine Situation ein Problem für einen oder beide Partner?)
- Konstruktive und kreative Lösungen suchen (beide Partner sollen sich dabei beteiligen)
- Faire Lösungen suchen (faire Rollenaufteilung zwischen den Partnern)
- Kompromissbereitschaft
- Keine Probleme unter den Teppich wischen, da sie sich meist nicht von alleine lösen

Um Probleme wirkungsvoll und effizient lösen zu können, müssen die Partner miteinander kommunizieren, sich mitteilen, was sie an der Situation stört und weshalb sie sich Veränderungen wünschen. Beide Partner sollten versuchen, den Standpunkt des anderen zu würdigen und die Sicht des anderen nachzuvollziehen und ihr

Respekt und Empathie entgegen zu bringen. Beide Partner sollen gemeinsam zur Problemlösung beitragen.

3.3 Die Bedeutung der Stressbewältigung

Es ist heute, gestützt auf verschiedene Forschungsarbeiten, erwiesen, dass sich chronischer Alltagsstress destruktiv auf die Partnerschaft auswirkt. Es sind dabei nicht die gravierenden, großen Lebensereignisse (wie Todesfälle, Behinderungen, Arbeitslosigkeit etc.), die vor allem schädlich für die Beziehung sind (da diese häufig zu einer Erhöhung der Verbundenheit des Paares führen), sondern die Alltagswidrigkeiten. Stress unterminiert die Beziehung durch vier Prozesse:

Stress kann lange Zeit unbemerkt und schleichend eine Partnerschaft zerstören.

1. Stress reduziert die gemeinsame Zeit und unterhöhlt so das „Wir-Gefühl“ des Paares

Unter Stress ist die für den Partner und die Partnerschaft verfügbare Zeit eingeschränkt, wodurch die gemeinsam verbrachte Zeit, als eine wichtige Grundlage für das Funktionieren der Beziehung, fehlt. Paare, die aufgrund von Stress wenig Zeit miteinander verbringen, haben weniger Möglichkeiten des affektiven Austauschs, der tieferen, emotionalen Kommunikation und einer befriedigenden sexuellen Begegnung. Stress tangiert damit das „Wir-Gefühl“ des Paares, unterhöhlt es und schädigt auf diese Weise die Partnerschaft nachhaltig.

2. Stress reduziert die partnerschaftliche Kommunikationsqualität

Unter Stress nimmt die Qualität der Kommunikation um rund 40% ab. Dabei ist nicht nur eine Abnahme der positiven Kommunikationssignale (Zustimmung, Lob, Anerkennung, Bewunderung etc.)

feststellbar, sondern insbesondere eine Zunahme negativer Äußerungen und hier speziell von paraverbal negativen Gesprächsinhalten. Unter paraverbaler Negativität verstehen wir Äußerungen, welche nicht verbal, d.h. im Inhalt negativ sind (wie z.B. eine Kritik, ein Vorwurf usw.), sondern durch die Intonation (Betonung, Dehnung der Wörter, gemeiner Unterton usw.) und häufig rein durch die Bedeutung ("Du bist wie Deine Mutter") negativ sind. Eine durch starke paraverbale Negativität gekennzeichnete Kommunikation eines Paares ist äußerst problematisch und hat sich in mehreren Untersuchungen als relevanter Vorhersagefaktor für Scheidung erwiesen.

3. Stress kann auch über eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Partner zur Belastung für die Beziehung werden

Neben dem negativen Einfluss von Stress auf die Kommunikation, wird auch häufig eine Verschlechterung der Gesundheit unter längerfristigen Belastungen berichtet, welche negativ mit der Partnerschaftsqualität zusammenhängen kann. Es können dabei sowohl stressbedingte Störungen zu einer Einbusse der Partnerschaftsqualität führen wie auch umgekehrt eine durch Stress reduzierte Beziehungsqualität das Risiko für psychische und physische Störungen erhöhen.

4. Stress legt problematische Persönlichkeitsmerkmale frei

Unter Stress fällt es vielen Menschen schwerer, sich zu maskieren und ein freundliches Gesicht zu behalten. Häufig machen sich negative Seiten des Partners erst unter Stress bemerkbar. Stress demaskiert und zeigt häufig Seiten des Partners auf, die man gerne nicht sehen möchte, die man früher an ihm nicht kannte und die einen erschrecken lassen. Persönlichkeitsmerkmale wie Unflexibilität, Rigidität, Intoleranz, Geiz aber auch Ängstlichkeit, soziale Scheu oder Schwermütigkeit werden dadurch sichtbar.

Stress allein führt nicht zum Zerfall der Partnerschaft – der Umgang mit Stress ist entscheidend

Detaillierte Analysen der partnerschaftlichen Interaktion zeigen, dass der negative Effekt von Stress auf die Partnerschaft individuell (durch gut ausgebildete individuelle Belastungsbewältigungsressourcen) zwar abgepuffert werden kann, dass jedoch insbesondere die Art und Weise, wie das Paar mit Stress umgeht, entscheidend ist. In sämtlichen Untersuchungen erwies sich die partnerschaftliche (dyadische) Stressbewältigung als relevanter als die individuelle.

Wie jeder Partner selber mit Stress umgeht

Da die beiden Partner den meisten Stress außerhalb der Partnerschaft (z.B. im Beruf, in Begegnungen mit anderen Personen, im Zusammenhang mit Kindern etc.) erfahren – diesen Stress jedoch nach Hause tragen, wenn sie nicht angemessen damit umgehen können, wird klar, wie wichtig es für eine zufrieden stellende Partnerschaft ist, dass beide Partner möglichst selbständig einen Grossteil der Alltagsbelastungen bewältigen können. Je besser jeder Partner für sich bereits mit Stress umzugehen in der Lage ist, desto weniger wird durch Stress (der mit der Partnerschaft nichts zu tun hat) die Partnerschaft belastet. Es ist daher sinnvoll, dass beide Partner versuchen, den Stress, den sie selber bewältigen können, auch selber anzugehen, damit die negative Übertragung von Alltagsstress außerhalb der Partnerschaft auf die Partnerschaft reduziert werden kann.

Ogleich nicht in jeder Situation dieselben Bewältigungsstrategien angemessen und zielführend sind, können doch einige Strategien als günstiger und andere als ungünstiger bezeichnet werden. Als mehrheitlich günstig erweisen sich für die Gesundheit von Personen und die Qualität und Stabilität von Partnerschaften die folgenden:

Günstiger Umgang mit Stress	
Gefühlsberuhigung	Gefühlsberuhigung durch gutes sich Zureden, sich positiv einstellen, sich entspannen, Atemübungen, sportliche Aktivität.
Umbewerten/ Neudefinition	Der Situation einen anderen Sinn geben, auch gute Seiten zu erkennen versuchen.
Positives Denken	Hoffnung auf einen guten Ausgang, Rückbesinnung auf frühere Erfolge und Lösungen, Ermutigungen.
Aktive Einflussnahme	Versuch, die Situation aktiv zu beeinflussen.
Informationssuche	Nachfragen, sich informieren, sich erkundigen, Personen befragen, usw.
Humor	Über die Situation oder sich selber lachen, Dinge nicht so ernst nehmen, belastigende Seiten der Situation erkennen.

Als mehrheitlich ungünstig oder destruktiv haben sich alle Formen von Vorwürfen (Selbstvorwürfe, Fremdvorwürfe, Partnervorwürfe), gedankliches Kreisen und Passivität oder Vermeidung erwiesen.

Ungünstiger Umgang mit Stress	
Vorwürfe	Vorwürfe, Anschuldigungen an sich, den Partner, andere Personen, Umstände usw.
Gedankliches Kreisen um das Thema	Wiederholte starke, jedoch erfolglose Beschäftigung mit einem Thema.
Informations- unterdrückung	Sich abschotten, abschalten oder Wissen unterdrücken und ignorieren.
Vermeidung	Vermeidung von Belastungssituationen.

Passivität	Man verhält sich passiv und zurückhaltend.
Negative Gefühlsberuhigung	Rauchen, Alkohol- oder Medikamentenkonsum, exzessives Essen oder Fernsehen.

Wie man als Paar mit Stress umgeht

Die Art und Weise, wie beide Partner bei gemeinsamem Stress (z.B. Geburt eines Kindes, Umzug, Wohnungssuche usw.) gemeinsam in die Problemlösung und gegenseitige Emotionsregulation investieren bzw. wie sie bei Stress, der primär nur den einen Partner betrifft (z.B. Stress am Arbeitsplatz etc.), sich wechselseitig Unterstützung geben, um dem anderen wirksam bei der Bewältigung seines Stresses beizustehen, sind für die partnerschaftliche Zufriedenheit und Stabilität von großer Bedeutung. Je offener beide Partner für die Mithilfe zur Stressbewältigung des anderen sind und je besser sie dem anderen bei der Bewältigung von Stress helfen können, desto günstiger ist der Partnerschaftsverlauf. Studien haben gezeigt, dass zufriedene Paare häufiger gemeinsam Stress bewältigen, in der Wahrnehmung sensibler für den Stress des anderen sind, rascher auf dessen Bedürfnisse nach Unterstützung eingehen und günstigere Formen der Stressbewältigung anwenden.

Voraussetzungen für eine dyadische Stressbewältigung:

- kommunikative Fertigkeiten (Stressäußerung)
- Verständnis und Interesse füreinander
- Wertschätzung der Eigenarten und des Erlebens des Partners
- Einfühlungsvermögen (Empathie)
- konkrete emotions- und problembezogene Unterstützungsvorschläge

- Rücksichtnahme auf die wahren Bedürfnisse des anderen (kein Aufdrängen, kein Schaffen von Abhängigkeiten etc.)

3.4 Die Bedeutung realistischer Erwartungen an die Partnerschaft

Eine wichtige weitere Bedingung für eine funktionierende Partnerschaft sind realistische Erwartungen an den Partner und die

Realistische Erwartungen sind für eine funktionierende Partnerschaft von grosser Bedeutung.

Partnerschaft. Ideen, dass eine Partnerschaft ein Leben lang befriedigend sein muss, der Partner auch nach Jahren noch der Gleiche sei, der Partner einen ständig uneingeschränkt lieben und toll finden und jeden

Wunsch an den Lippen ablesen muss, dass man der einzige wichtige Mensch für den Partner sei etc. sind nicht nur realitätsfremd, sondern auch dysfunktional.

Wichtig ist auch, dass man Enttäuschungen, nicht erfüllte Erwartungen und Einschränkungen in der Partnerschaft nicht einseitig auf den Partner zurückführt und ihm oder ihr die ganze Schuld gibt.

Ursachenzuschreibungen in der Partnerschaft sind dann destruktiv, wenn Fehler oder negative Ereignisse nicht mehr auf die Situation oder aktuelle Stimmung, sondern auf Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale des Partners zurückgeführt werden. In der Folge wird der Partner häufig als Ursache für die Partnerschaftsprobleme angesehen.

Häufig ist die Art der Wahrnehmung und Interpretation des Partnerverhaltens problematischer als das gezeigte Verhalten selber. Einstellungen, Erwartungen und Ursachenzuschreibungen sind daher für das Geschick einer Partnerschaft von großer Bedeutung.

4 Woran man eine Beziehungskrise erkennt

Kleinere Beziehungskrisen können im Verlauf einer Partnerschaft immer wieder auftreten und vergehen häufig, wie sie begonnen haben. Konflikte, Meinungsunterschiede und Differenzen gehören zum Alltag eines Paares. Wichtig ist jedoch, dass diese Konflikte konstruktiv gelöst, als Chance für die Weiterentwicklung des Paares und jedes einzelnen Partners genutzt werden und fair ausgetragen werden. Beziehungskrisen sind dann ernst zu nehmen und entwickeln ein bedrohliches Potential, wenn sie (a) sehr häufig auftreten, (b) im Verhältnis zu positiven Begegnungen mit dem Partner deutlich Überhand nehmen und (c) von starker Intensität sind.

4.1 Merkmale für Beziehungskrisen

Nörgeln und Vermeidung

Nörgeln (häufig seitens der Frau) und Rückzug/Vermeidung (seitens des Mannes) sind ein Anzeichen für eine emotionale Distanzierung zwischen den Partnern und sollten als erste Anzeichen für eine sich anbahnende Beziehungskrise ernst genommen werden.

Körperliche oder psychische Gewalt

Scheidungsgefährdete Paare zeichnen sich durch zunehmend aggressivere Reaktionen (Anschreien, Drohen etc.), Eskalationen des Streitgesprächs und Gewaltanwendung (Stossen, Schlagen etc.) aus.

Emotionaler Rückzug der Frau

Beziehungsarbeit wird vorwiegend der Frau zugeschrieben und entsprechend von ihr geleistet. Beginnt eine Frau nach langem und

meist beharrlichem Bemühen um eine Veränderung störender Aspekte in der Paarbeziehung sich emotional zurück zu ziehen und diese Beziehungsarbeit nicht mehr auf sich zu nehmen ("Ich habe lange genug für diese Beziehung gekämpft, jetzt ist mir alles egal"), ist dies in den meisten Fällen gleichbedeutend mit dem Ende der Partnerschaft.

Zunahme destruktiver Kommunikationsverläufe

Bei akuter werdenden Krisen ist ein Ungleichgewicht bezüglich Positivität und Negativität in der Partnerschaft zu Ungunsten der Positivität festzustellen. Die Partner begegnen sich zusehends negativer, wobei der positive Austausch (Zärtlichkeit, Freundlichkeit, Faszination, Bemühen um den Partner etc.) seltener wird.

5 Wie man lernt eine langfristig glückliche Partnerschaft zu führen

Beziehungskrisen können sinnvoll sein, dem Paar Denkanstöße geben und wichtige Veränderungen in der Partnerschaft stimulieren, die längerfristig wesentlich zu deren Gelingen beitragen. Sie müssen jedoch aktiv genutzt werden. Damit dies besser gelingt, braucht es Wissen und Kompetenzen, um angemessen mit Konfliktthemen umgehen zu können.

Beziehungskrisen können wichtige Veränderungen anregen.

Beziehungskrisen sind kein unbeeinflussbares Schicksal, sondern können verhindert und bewältigt werden. Es ist allerdings wichtig, dass man:

- Beziehungskrisen rechtzeitig erkennt
- die Einsicht hat, dass man selber etwas aktiv dagegen tun kann
- das Richtige tut

5.1 Selbsthilfebücher: Wissen als Grundlage für aufmerksames Verhalten in der Partnerschaft

Der Nutzen von Selbsthilfebüchern ist gegeben, wenn diese wissenschaftlich fundiert sind und konkrete Verhaltenshinweise geben, die im Alltag nutzbringend umgesetzt werden können. Dennoch ist auch eine mögliche Veränderung in der Partnerschaft durch wissenschaftlich fundierte und leicht umsetzbare Bücher begrenzt. Häufig braucht es zusätzliche Hilfestellungen, um eingeschliffene Verhaltensmuster (z.B. in der Kommunikation) nachhaltig aufbrechen und verändern zu können.

Hierzu braucht es im frühen Stadium Präventionskurse (z.B. Paarlife), bei gravierenderen Problemen Eheberatung oder Paartherapie.

5.2 Präventionskurse: Vorbeugen ist besser als Heilen

Dass eine glückliche Partnerschaft zu führen lernbar ist, zeigen inzwischen eine Reihe von internationalen Untersuchungen. Mittels Präventionsprogrammen für Paare, kann nachweislich die Partnerschaftsqualität über Jahre hinweg verbessert und stabilisiert werden. In der Schweiz ist das Programm „paarlife – Was Paare stark macht“ weit verbreitet. Es gelingt mit diesen Programmen,

Präventionskurse helfen, eine solide Grundlage für die Partnerschaft zu legen.

die relevanten Kompetenzen bezüglich Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung zu verbessern und damit eine solide Grundlage für eine funktionierende Partnerschaft zu legen. Es ist vor diesem

Hintergrund empfehlenswert, wenn alle Paare solche Präventionskurse besuchen und vermehrt und gezielt in ihre Partnerschaft investieren würden.

5.3 Paartherapie: Wenn man nicht selber weiterkommt

Wenn sämtliche eigenen Bemühungen keine Früchte getragen haben, um die Paarbeziehung wieder zufrieden stellend und erfüllend zu gestalten und sich mit Respekt und Würde zu begegnen, sollte eine Eheberatung oder Paartherapie in Erwägung gezogen werden. Je früher sich ein Paar dazu entschließt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um gravierende Konflikte angemessen lösen zu lernen, desto besser ist dies für das Paar selber und

seine Kinder. Wenn um eine Beratung oder Therapie rechtzeitig (d.h. bevor bereits alles in Scherben liegt) nachgesucht wird, sind die Chancen relativ gut, dass einem Paar geholfen werden kann.

Leider zeigen jedoch Studien, dass nur wenige Paare mit Partnerschaftsproblemen eine solche Hilfe in Anspruch nehmen.

Eine Eheberatung oder Paartherapie ist angezeigt, (a) wenn die Situation zu verfahren ist, um selber daraus herauszukommen, (b) wenn gravierende Verletzungen zwischen den Partnern stattfinden, (c) wenn einer oder beide Partner oder die Kinder stark unter der aktuellen Situation leiden und (d) wenn sich Langeweile in die Beziehung eingeschlichen hat und der gemeinsamen Zukunft lustlos entgegenschaut wird.

Wenn eine Therapie rechtzeitig begonnen wird, kann dem Paar oft noch geholfen werden.

6 Tipps, um die Partnerschaft zu stärken

Wenn sich ein Paar in einem Stadium befindet, wo es aus eigenen Kräften eine positive Beziehungsgestaltung bewirken kann und die eigenen Ressourcen ausreichen, um diese positive Dynamik aus eigenen Kräften wieder herzustellen, dann können die folgenden Tipps nützlich sein.

6.1 Das Bewusstsein für die Partnerschaft stärken

Um eine Partnerschaft längerfristig vital zu halten, braucht es zeitliche und gefühlsmäßige Investitionen. Einige wichtige Punkte hierbei sind nachfolgend aufgeführt:

Seien Sie wachsam in Bezug auf frühe Anzeichen von Krisen

Werden diese frühen Anzeichen einer abnehmenden Beziehungsqualität zu wenig ernst genommen, schleichen sich destruktive Kommunikationsmuster ein und beginnen die Partnerschaft zu prägen.

Geben Sie Ihrer Partnerschaft mindestens denselben Stellenwert, wie anderen wichtigen Bereichen in Ihrem Leben

Der Partnerschaft muss in besonderem Ausmaß Beachtung geschenkt und ihr Wohlbefinden gepflegt werden.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Partnerschaft

Gemeinsame Zeit ist eine notwendige Grundlage für wechselseitige emotionale Selbstöffnung, Intimität und Sexualität und Voraussetzung für ein intaktes "Wir-Gefühl" des Paares.

Investieren Sie in Ihre Partnerschaft

Die gemeinsam verbrachte Zeit aktiv mit dem besseren Kennenlernen des Partners (und dies ist auch nach Jahren des gemeinsamen Zusammenlebens wichtig) füllen.

Pflegen Sie Partnerschaftsrituale

Für eine Partnerschaft ist es wichtig, Ereignisse, welche für die Partner relevant sind, zu erinnern und zu feiern.

Feiern Sie wichtige Paarereignisse und kultivieren Sie gemeinsame Erinnerungen: Tag des Kennenlernens, Verlobungstag, Hochzeitstag, schöne Erinnerungen, die man mit dem Partner hatte, wichtige Ereignisse in der Partnerschaft.

Pflegen Sie alte Erinnerungen bezüglich der Partnerschaft

Es ist wichtig, dass Paare das Wissen bezüglich ihrer Partnerschaft, wie sie angefangen hat, was einen am Partner faszinierte etc., kultivieren. Lassen Sie Ihre Beziehung mit all ihren wichtigen Etappen und schönen Episoden gemeinsam Revue passieren. Fangen Sie am Tag des Kennenlernens an und gehen Sie die Jahre der gemeinsamen Beziehung bis zum heutigen Zeitpunkt durch.

Erneuern Sie Ihr Wissen bezüglich den Erwartungen des Partners an die Partnerschaft

Die Wünsche in der Partnerschaft und Erwartungen an den Partner verändern sich im Verlauf der Zeit. Um sie weiterhin zu kennen, müssen sie erfragt werden.

Was Sie von Ihrem Partner wissen sollten: Was möchte er erreichen, wohin möchte er gelangen? Was ist der Sinn seines Lebens? Was erwartet Ihr Partner von Ihnen? Wie soll diese Partnerschaft aussehen? Wie viel Nähe und Distanz möchten Sie und Ihr Partner in der Beziehung? Was brauchen Sie bzw. Ihr Partner, um sich glücklich in der Beziehung zu fühlen? Welches sind wichtige Werte, die Sie und Ihr Partner in der Partnerschaft leben möchten?

Stimulieren Sie Schönes in Ihrer Partnerschaft und schaffen Sie Abwechslung

Achten Sie darauf, dass Ihre Partnerschaft nicht langweilig und monoton wird und sich keine Routine einschleicht, die jegliche Kreativität, Spontaneität und das Prickeln gegenüber dem Partner ersticken lässt. Sorgen Sie für Abwechslung, Überraschungen und Unerwartetes. Verwöhnen Sie Ihren Partner indem Sie Verstärker (positive Ereignisse) setzen.

6.2 Kompetenzen für die Partnerschaft üben

Es ist erstaunlich zu sehen, dass selbst stark zerstrittene Paare in Kommunikationsübungen, welche unter Anleitung erfolgen, in der Lage sind, ihren destruktiven Kommunikationsstil abzulegen und angemessen miteinander zu kommunizieren lernen. Es steht heute fest, dass eine ungünstige Kommunikation in den meisten Fällen kein überdauerndes Defizit (d.h., dass man es einfach nicht kann, weil man unbegabt ist) darstellt, sondern erstens partnerbezogen ist (d.h. jemand kann mit dem eigenen Partner kaum mehr anständig reden, tut dies jedoch ohne Probleme mit anderen Personen)

Der Kommunikationsstil und der Umgang mit Stress können durch Training verbessert werden

und zweitens durch Training verändert werden kann. Dies zu tun lohnt sich, da, wie eingangs gesagt wurde, die partnerschaftliche Kommunikation die Basis für eine gesunde Partnerschaft und das Beziehungsglück darstellt. Dasselbe gilt für den partnerschaftlichen Umgang mit Stress. Partner können lernen, wie sie Stress beim anderen besser erkennen können, wie sie selber ihre Belastungen angemessener und klarer kommunizieren und wie sie sich bei der Bewältigung von Problemen gegenseitig beistehen können.

Wie kann man die Kommunikation verbessern?

Jedes Paar kann (auch nach jahrelanger Partnerschaft) seinen Kommunikationsstil verbessern. Dabei ist es wichtig, dass die alten, eingeschliffenen negativen Verhaltensweisen durch neue positive ersetzt werden. Hierzu sind folgende Schritte zu beachten:

Erkennen von Kommunikationsproblemen

Auf problematische Kommunikationsverhaltensweisen (z.B. verächtliche Kommunikation, Abwertungen, Vorwürfe) achten und diese zu erkennen versuchen (das „sich bewusst machen“ ist der erste Schritt zur Änderung).

Neues Verhalten lernen

Anstelle dieser problematischen Äußerungen angemessen mit dem Partner diskutieren. Konkret umfasst dies Fertigkeiten für den Sprecher und den Zuhörer.

Üben

Einübung von Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten, um den alten dysfunktionalen Kommunikationsstil definitiv abzustreifen.

Um angemessen miteinander in Konfliktsituationen zu sprechen, sollten Du-Botschaften, Vorwürfe und Verteidigungen unterlassen werden. Stattdessen sollten sowohl der Sprecher als auch der Zuhörer auf gewisse Verhaltensregeln achten:

Regeln für eine konstruktive und angemessene Kommunikation

Wie ist man als Partner ein guter Sprecher?

Um ein guter Sprecher zu sein, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Sprechen Sie von sich, Ihren eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen.
- Bleiben Sie konkret und beziehen Sie sich auf die aktuellen Kritikpunkte.

Wie ist man als Partner ein guter Zuhörer?

Ein guter Zuhörer zeichnet sich aus durch:

- Interessiertes und engagiertes Zuhören und Nachvollziehen, was der andere sagt.
- Offenes Nachfragen, für sich prüfen, ob man verstanden hat, was der Partner einem mitteilen wollte.
- Die Fähigkeit, dem anderen mitteilen zu können, dass man ihn verstanden hat.

Nehmen Sie Konflikte nicht als Zeichen für eine mangelnde Substanz Ihrer Partnerschaft, sondern als Anlass für beide, Dinge zu verändern. Konflikte sind wichtig, um Veränderungen zu ermöglichen und konstruktive Lösungen zu finden. Es ist daher notwendig, dass Sie Konflikte nicht vermeiden, sondern aktiv angehen, mit dem Partner/der Partnerin ihre Meinungen austauschen und beide Sichtweisen berücksichtigen.

Wenden Sie die genannten Kommunikationsregeln an, damit Ihr Gespräch mit Respekt dem anderen gegenüber erfolgen kann. Beide Partner sollen sich die Meinungen des anderen anhören und ein besseres Verständnis für den anderen aufzubauen versuchen.

Was bei der Kommunikation zu beachten ist:

- regelmäßig mit dem Partner über anstehende Probleme diskutieren
- sich genügend Zeit dazu nehmen
- Sprecher- und Zuhörer-Rolle definieren und während rund 20 Minuten strikt diese Regeln einhalten (d.h. während dieser Zeit ist jeder Partner in nur einer Rolle und darf sie nicht wechseln)
- vor allem auf Gefühle, Meinungen, Wünsche und Ziele eingehen.
- nach zwanzig Minuten Rollen tauschen

Wie kann man die individuelle Stressbewältigung verbessern?

Wie bereits gezeigt wurde, ist eine angemessene individuelle Stressbewältigung für eine gut funktionierende Partnerschaft wichtig. Hier einige Aspekte, worauf zu achten ist:

- Reduzieren Sie Stress, welcher nicht notwendig ist und durch eine gute Organisation und Planung, Kooperation und umsichtige Festlegung der beruflichen, familiären und persönlichen Ziele vermieden werden kann.
- Bauen Sie alleine und als Paar stressfreie Inseln auf und planen Sie in Ihrem Alltag Freiräume ein, die zur Erholung und zum Auftanken bei angenehmen Aktivitäten dienen.
- Achten Sie darauf, Situationen zu meiden, die Ihnen nicht gut tun und die vermeidbar sind.
- Achten Sie darauf, Situationen nicht vorschnell negativ zu beurteilen und als stressreich wahrzunehmen.

- Verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress durch angemessenes Eingehen auf Stress (nur das tun, was etwas bringt) und durch Entspannung.
- Erkennen Sie die eigene Wirksamkeit Ihres Verhaltens und loben Sie sich bei Erfolg.

Wie kann man die partnerschaftliche Stressbewältigung verbessern?

Den Stress, den ein Partner selber nicht bewältigen kann, sollte er dem Partner mitteilen und so die Gelegenheit zur partnerschaftlichen Stressbewältigung schaffen.

Gehen Sie hierzu nach der 3-Phasen-Methode der partnerschaftlichen Stressbewältigung vor:

1. Phase: Mitteilung von Ihrem Stress	<ul style="list-style-type: none"> - Gehen Sie den Ursachen für Ihren Stress auf den Grund. - Sprechen Sie dabei von Ihren Gefühlen. - In dieser Phase soll der Partner nur zuhören und nachfragen (noch keine Unterstützung geben).
2. Phase: Unterstützung seitens des Partners	<ul style="list-style-type: none"> - Lassen Sie, sobald Sie mit Ihrer Analyse fertig sind, Ihren Partner zu Wort kommen. - Geben Sie ihm die Möglichkeit, Ihnen angemessene emotionale Unterstützung zu geben (je nachdem auch problembezogene Ratschläge, jedoch erst in zweiter Linie). - Diese Unterstützung soll Ihren Bedürfnissen entsprechend erfolgen.
3. Phase: Rückmeldung zur Unterstützung des Partners	<p>Melden Sie anschliessend Ihrem Partner zurück:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie zufrieden Sie mit seiner/ihrer Unterstützung sind und wie wirksam sie war. - Was Sie sich anderes oder zusätzliches gewünscht hätten.

Damit dies gelingen kann, braucht es eine klare Mitteilung zum erlebten Stress, was einen an der Situation dermaßen belastet hat und was man braucht, um die Situation bewältigen zu können.

Stress, den man selber nicht bewältigen kann, muss dem Partner klar mitgeteilt werden.

Je besser der gestresste Partner im Gespräch mit seinem interessiert und empathisch zuhörenden Partner herausarbeiten kann, was ihn genau gestresst hat und wie er sich nun fühlt, desto effektiver kann der andere Partner unterstützen und konstruktiv zur Belastungsbewältigung beitragen.

Gehen Sie auf den Stress Ihres Partners einfühlsam ein

Es ist wichtig, dass die Unterstützung des Partners sowohl in Bezug auf das effektive sachliche Problem (z.B. defekter Computer) wie auch bezüglich der damit verbundenen Gefühle (z.B. Ärger, Hilflosigkeit, Überforderung etc.) erfolgt. Die Unterstützung sollte dabei der Tiefe der Stressäußerung des Partners angepasst erfolgen.

Möglichkeiten der emotionalen Unterstützung des Partners

- Verständnis für das Empfinden des Partners.
- Interesse für das Erleben des Partners.
- Mithilfe zur Umbewertung der Situation und zur Suche nach Lösungen.
- Mithilfe zur Gefühlsberuhigung.
- Solidarisierung mit dem Partner.
- Glaube an den Partner zum Ausdruck bringen.
- Dem Partner Mut machen, dass eine konstruktive Lösung gefunden werden kann.

- Den Partner liebkosen, in die Arme nehmen, ihm Geborgenheit geben.
- Etwas mit dem Partner unternehmen, um eine Positivdynamik zu schaffen.
- Respektieren, wenn der Partner in Ruhe gelassen werden möchte und diesem Wunsch Respekt entgegenbringen. Wenn der Partner später bereit dazu ist, das Gespräch wieder aufgreifen und Unterstützung anbieten.

Sachliches Problem	Emotionales Problem
gemeinsame Lösungssuche	Solidarisierung
gegenseitige Unterstützung	gegenseitiges Verständnis
Informationsaustausch	gemeinsame Entspannungsrituale oder Sinnfindung
Aufteilung der Problemlösung auf beide Partner	gemeinsame sportliche Aktivitäten

Viele Belastungen betreffen beide Partner und treten gleichzeitig in ihr Leben ein (z.B. die Geburt eines Kindes, Umzug, Todesfälle naher Verwandter, Behinderung, Steuererhöhung). Sie können entsprechend auch gemeinsam bewältigt werden. Es ist nahe liegend, dass nicht jeder Partner für sich selber versuchen sollte, mit der Belastung fertig zu werden, sondern dass die Partner ihre Synergien nutzen sollten.

Am wichtigsten ist, dass Sie Ihrem Partner Raum geben, sich mitzuteilen und nicht vorschnell und ungeduldig oder unsensibel mit Lösungsmöglichkeiten aufwarten. Versuchen Sie, so gut wie möglich, Ihren Partner zu verstehen und sichern Sie ihm Ihre Wertschätzung und Anteilnahme zu. Erst danach ist es sinnvoll, weitere emotionale Hilfestellungen zu geben.

Erwartungen an die Partnerschaft humanisieren

- Eigene Erwartungen an die Partnerschaft und den Partner sollten nicht unrealistisch hoch und für den anderen schwer zu erreichen sein.
- Erkennen, dass sich die beiden Partner im Verlauf der Partnerschaft entwickeln. Diese Entwicklung kann mit den eigenen Erwartungen kollidieren oder die Erwartungen an die Partnerschaft verändern und damit die Partnerschaft erschweren oder verunmöglichen.
- Interesse für den anderen und seine Entwicklung zeigen.
- Fähigkeit haben, sich selber zu entwickeln.
- Entwicklungsprozess beiden gleichermaßen zugestehen.
- Die Partner sollten nicht versuchen, den anderen nach den eigenen Vorstellungen formen oder verändern zu wollen.
- Verhaltensweisen oder Eigenschaften des Partners, die störend sind und mit denen nur schwer gelebt werden kann, sollen angesprochen und der Wunsch nach Veränderung geäußert werden.

Erst wenn ein Paar realistische Erwartungen an die Partnerschaft hat und die nötigen Kompetenzen (bezüglich Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung) aufweist, ist es in der Lage, seine Liebe längerfristig zu pflegen und gedeihen zu lassen.

7 Testen Sie sich: Wie gut ist Ihre Partnerschaft?

7.1 Testbogen

		nie	sel- ten	oft	sehr oft
1	Mein Partner wirft mir Fehler vor, die ich in der Vergangenheit gemacht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Mein Partner streichelt mich während des Vorspiels so, dass ich sexuell erregt werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich merke, dass mein Partner mich körperlich attraktiv findet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mein Partner sagt mir, dass er zufrieden ist, wenn er mit mir zusammen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Vor dem Einschlafen schmiegen wir uns im Bett aneinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Mein Partner bricht über eine Kleinigkeit einen Streit vom Zaun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mein Partner teilt mir seine Gedanken und Gefühle offen mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Wenn wir uns streiten, beschimpft mein Partner mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Mein Partner reagiert positiv auf meine sexuellen Wünsche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Wir schmieden gemeinsam Zukunftspläne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Wenn mein Partner etwas aus seiner Arbeitswelt erzählt, so möchte er meine Meinung dazu hören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Wir planen gemeinsam, wie wir das Wochenende verbringen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Mein Partner berührt mich zärtlich, und ich empfinde es als angenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Mein Partner macht mir ein ernst gemeintes Kompliment über mein Aussehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Mein Partner bespricht Dinge aus seinem Berufsleben mit mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mein Partner bemüht sich, sich meine Wünsche zu merken, und erfüllt sie bei passender Gelegenheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17	Mein Partner kritisiert mich in einer sarkastischen Art und Weise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Mein Partner äußert sich abfällig über eine von mir geäußerte Meinung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Wenn mein Partner mich offensichtlich falsch behandelt hat, entschuldigt er sich später bei mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Wir unterhalten uns am Abend normalerweise mindestens eine halbe Stunde miteinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Wenn wir uns streiten, können wir nie ein Ende finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Mein Partner gibt mir die Schuld, wenn etwas schief gegangen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Mein Partner nimmt mich in den Arm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Während eines Streits schreit mein Partner mich an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Mein Partner fragt mich abends, was ich den Tag über gemacht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Wenn wir uns streiten, verdreht mein Partner meine Aussage ins Gegenteil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Mein Partner spricht mit mir über seine sexuellen Wünsche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Mein Partner streichelt mich zärtlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Mein Partner sagt mir, dass er mich gerne hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Mein Partner schränkt mich in meiner persönlichen Freiheit ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Wie glücklich würden Sie Ihre Partnerschaft im Augenblick einschätzen?				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sehr unglücklich	unglücklich	eher unglücklich	eher glücklich	glücklich	sehr glücklich

Anmerkung: Dieser Fragebogen wurde von Prof. Dr. Kurt Hahlweg entwickelt und wird international in der Forschung eingesetzt.

7.2 Auswertung

Punkten Sie “nie” mit 0, “selten” mit 1, “oft” mit 2 und sehr oft” mit 3.

Zärtlichkeit

Addieren Sie die Aussagen 2, 3, 4, 5, 9, 13, 14, 23, 27 und 28. Je höher die Punktzahl, desto besser. Bei Werten unter 12 Punkten sollten Sie versuchen, Ihre Partnerschaft zu verbessern.

Gemeinsamkeit/Kommunikation

Addieren Sie die Aussagen 7, 10, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 25 und 29. Auch hier gilt: je höher die Punktzahl, desto besser. Bei Werten unter 12 Punkten sollten Sie sich überlegen, etwas zu tun, um Ihre Partnerschaft zu verbessern.

Streitverhalten

Addieren Sie die Aussagen 1, 6, 8, 17, 18, 21, 22, 24, 26 und 30. Ziehen Sie die addierte Punktzahl von 30 ab. Bei Werten unter 16 Punkten sollten Sie sich überlegen, etwas für Ihre Partnerschaft zu tun.

Partnerschaftszufriedenheit

Addieren Sie nun die drei Punktwerte. Befragungen haben ergeben, dass Personen, die 54 und mehr Punkte erreichen, ihre Partnerschaft als “überwiegend glücklich” oder “glücklich” bezeichnen. Ergebnisse über 75 sind selten. Paare, die weniger als 54 Punkte erzielen, schätzen ihre Partnerschaft in der Regel als eher unglücklich ein. Diese Paare sollten etwas dagegen unternehmen.

8 Weiterführende Hilfen

Wenn Sie aufgrund der Lektüre dieser Broschüre erkannt haben, dass sich in Ihrer Partnerschaft bereits Anzeichen einer gravierenden Partnerschaftskrise zeigen, dann sind vermutlich die hier aufgeführten Tipps nicht mehr ausreichend, um Ihre Beziehung alleine wieder auf den richtigen Kurs zu bringen. Eingeschliffene negative Verhaltensmuster und ungünstige Erwartungs- und Ursachenzuschreibungshaltungen lassen sich nicht so leicht verändern, sondern müssen systematisch und häufig unter Beizug einer Drittperson in mühsamer Kleinarbeit verändert und verbessert werden.

Scheuen Sie sich nicht, rechtzeitig etwas für Ihre Partnerschaft zu tun. Besuchen Sie einen Präventionskurs für Paare, suchen Sie eine Eheberatungsstelle auf oder nehmen

Suchen Sie rechtzeitig Hilfe für Ihre Partnerschaft.

Sie eine Paartherapie in Anspruch, wenn Sie realisieren, dass Sie selber nicht mehr weiterkommen. Je schneller Sie dies bei einer gravierenden und länger dauernden Beziehungskrise tun, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung und Besserung.

Paartherapien sind (trotz den ausgewiesenen wirksamen Methoden, die heute verwendet werden) leider nur in rund 50% der Fälle wirksam, weil die Paare meist zu spät professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es lohnt sich daher, Beziehungskrisen rechtzeitig ernst zu nehmen, sie aktiv zu verändern zu versuchen, und wenn nötig die Hilfe von qualifizierten Fachpersonen zu suchen. "Denn die Liebe fällt nicht einfach von den Bäumen wie reife Äpfel...".

Nehmen Sie Beziehungskrisen ernst.

8.1 Weiterführende Literatur

- Bodenmann, G. (2004). *Stress und Partnerschaft: Gemeinsam den Alltag bewältigen*. (3. Auflage). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2004). *Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen* (2. Auflage). Bern: Huber.
- Engl, J. & Thurmayer, F. (1996). *Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*. Freiburg: Herder.
- Gottman, J. M. (1995). *Glücklich verheiratet?* München: Heyme.
- Lang, J. (2003). *Wertschätzen und Abwerten – Vitamin und Virus einer Paarbeziehung*. Berlin: Uni-Edition.
- Notarius, C. & Markman, H. J. (1995). *Wir können uns doch verstehen. Paare lernen mit Differenzen leben*. Reinbek: Rowohlt.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1999). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare*. (2. Auflage). Berlin: Springer.