

Präventionstraining für Paare

Mit Präventionsprogrammen für Paare kann nachweislich die Qualität der Partnerschaft verbessert und das Scheidungsrisiko gesenkt werden.

Vorbeugen ist besser als heilen. *Paarlife* von Prof. Dr. Guy Bodenmann ist ein wirksames Programm zur Förderung der Kompetenzen, welche es zur Pflege der Liebe braucht.

Paare lernen in einem Workshop oder Training, wie sie ihrer Beziehung Sorge tragen und diese entfalten können.

Alle Informationen zu den Paarkursen finden Sie unter:
www.paarlife.ch

Paarberatung und Paartherapie

Wenn eigene Bemühungen, Partnerschaftsprobleme in den Griff zu bekommen, fehlgeschlagen haben, sollte eine Paarberatung oder Paartherapie in Erwägung gezogen werden.

Je früher sich ein Paar für professionelle Hilfe entscheidet, desto besser stehen die Chancen, dass ihm geholfen werden kann.



Lehrstuhl für Klinische Psychologie
(Kinder/Jugendliche und Paare/Familien)

Weiterführende Literatur

Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet* (2. Auflage). Bern: Hogrefe.

Bodenmann, G. & Fux, C. (2016). *Was Paare stark macht* (6. Auflage). Zürich: Beobachter Edition.

Bodenmann, G. (2016). *Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2. Auflage). Bern: Hogrefe.

Ratgeber für Paare

Bodenmann, G. (2009). *Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress. Ein Ratgeber. Hintergründe und Hilfen*.

Online-Training

www.paarlife.ch

Workshops / Kommunikationstrainings

(www.paarlife.ch)

Weitere Informationen und Anmeldung

Universität Zürich

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

Tel. 044 635 75 34

Fax. 044 635 75 52

paarlife@psychologie.uzh.ch

Paarberatungen und Paartherapien

Dr. Kathrin Widmer/Universität Zürich

Kathrin.widmer@psychologie.uzh.ch

Tel. 044 634 52 93

www.pz.uzh.ch

Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Dr. Corinne Bodenmann-Kehl



Universität
Zürich^{UZH}

Glückliche Partnerschaft – was braucht es dazu?

Der Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft ist nach wie vor bei den meisten tief verankert. Das Glück zu zweit gilt als wichtigste Grundlage für Lebenszufriedenheit und Wohlergehen.

Doch viele denken, dass man die gefundene Liebe nicht zu pflegen braucht. Sie stellen sich vor, diese Liebe sei wie eine grosse Welle, welche sie bis ans Ende des Lebens trägt und man nur darauf zu reiten brauche. In Wirklichkeit sieht es anders aus.

Eine Partnerschaft gleicht eher einer Bergwanderung. Man sollte sich darauf vorbereiten, sich richtig auszurüsten, braucht während der Kletterpartien Geduld und Ausdauer, Kompetenzen und Geschicklichkeit. Nur so kann der Gipfel erreicht und die Erfahrung genossen werden.

Mit der Partnerschaft verhält es sich ebenso. Es braucht zur Führung einer glücklichen Partnerschaft nicht nur die Liebe, sondern vor allem deren Pflege. Und hierzu braucht es Kompetenzen.

Kompetenzen zur Pflege der Liebe

Damit eine Partnerschaft längerfristig funktionieren und Glück und Erfüllung bringen kann, braucht es vor allem Kompetenzen und Motivation. 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 drei wichtigsten Kompetenzen für eine zufriedenstellende und stabile Partnerschaft sind:

- Kommunikationskompetenzen
- Problemlösekompetenzen
- Stressbewältigungskompetenzen

1. Kommunikation

Eine angemessene Kommunikation im Paar umfasst vor allem zwei Aspekte:

- Eine angemessene Streitkultur, d.h. dass das Paar fähig ist, Meinungsdivergenzen, Konflikte, unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele usw. fair und konstruktiv miteinander zu diskutieren und angemessene, für beide stimmige Lösungen zu finden
- Die emotionale, intime Begegnung der Partner, d.h. dass die Paare sich über ihre Empfindungen, Sorgen, Probleme, aber auch Freuden und positiven Erfahrungen austauschen und sich immer wieder emotional „updaten“. Nur so können sich die Partner über die Zeit vertraut bleiben und einer Entfremdung entgegenwirken.

2. Problemlösung

Oft stellen alltägliche Probleme unnötigerweise Sand im Getriebe des Alltags von Paaren dar. Wer bringt die Kinder zur Krippe, wer plant die nächsten Ferien, wer erledigt die Einkäufe? All diese Probleme können unnötig Stress mit sich bringen. Je besser Paare Alltagsprobleme unkompliziert, effizient und für beide fair lösen, desto günstiger die Voraussetzung für eine glückliche und stabile Partnerschaft.

3. Stressbewältigung

Alltagsstress ist einer der bedeutendsten *Beziehungskiller*. Beziehungspflege fängt mit einer angemessenen Stressbewältigung an. Je besser beide Partner für sich selber Stress bewältigen können, respektive je besser beide Partner gemeinsam mit Belastungen umgehen können, desto günstiger ist die Partnerschaftsqualität, der Verlauf einer Partnerschaft und deren Stabilität.

Stress schwappt von aussen in die Beziehung

Meist wird Stress ausserhalb der Partnerschaft, d.h. im Beruf, der Erziehung oder sozialen Kontakten erlebt. Kann der Partner diesen Stress allein nicht bewältigen, wird er nach Hause getragen und belastet dadurch die Beziehung. So wird die Partnerschaft häufig durch Dinge belastet, die eigentlich mit ihr nichts zu tun haben. Chronischer Alltagsstress gefährdet daher Beziehungen, unterhöhlt sie schleichend und kann zu Entfremdung und Scheidung führen.

Folgen von längerfristigem Alltagsstress sind:

- weniger Zeit füreinander
- Konflikte und Frustrationen
- Gesundheitliche und psychische Probleme
- Sichtbarmachen von problematischen Persönlichkeitseigenschaften (Dominanz, Intoleranz, Rigidität etc. unter Stress)

Partnerschaftliche Stressbewältigung

Anstatt die schlechte Laune des Partners nach einem arbeitsreichen Tag auf sich zu beziehen und mit Frustration, Ärger oder Aggression zu reagieren, sollte der enttäuschte Partner lernen, die Stimmung des anderen nicht vorschnell auf sich zu beziehen, sondern die Gründe in dessen stressigem Alltag zu sehen. Anstatt mit Rückzug oder Aggression zu reagieren, wäre es günstig, sich zuerst offen zu erkundigen, was denn vorgefallen ist, weshalb der Partner so übel gelaunt nach Hause kommt. Anschliessend kann das Paar versuchen, mit gegenseitigem Wohlwollen auf die Situation zu reagieren und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Dazu bedarf es der emotionalen Selbstöffnung, des empathischen Zuhörens und des gemeinsamen Regulierens von Emotionen respektive der gemeinsamen Suche nach tragfähigen Lösungen.