

Guy Bodenmann

Stress und Partnerschaft

Gemeinsam den Alltag bewältigen



4. überarbeitete Auflage

HUBER



Guy Bodenmann
Stress und Partnerschaft

Aus dem Programm Verlag Hans Huber:
Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Kurt Pawlik, Hamburg

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (CH)

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.



Von Professor Guy Bodenmann sind im Verlag Hans Huber außerdem erschienen:

Beziehungskrisen

erkennen, verstehen und bewältigen

165 Seiten (ISBN 3-456-84177-9)

Verhaltenstherapie mit Paaren

Ein modernes Handbuch für die psychologische Beratung
und Behandlung

432 Seiten (ISBN 3-456-84041-1)

Klassische Lerntheorien

Guy Bodenmann, Meinrad Perrez, Marcel Schär, Andrea Trepp
Grundlagen und Anwendungen in Erziehung und Psychotherapie

299 Seiten (ISBN 3-456-84073-X)

Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet
unter: www.verlag-hanshuber.com

Guy Bodenmann

Stress und Partnerschaft

Gemeinsam den Alltag bewältigen

4., überarbeitete Auflage

Verlag Hans Huber

Das Umschlagbild ist ein Ausschnitt aus einem Bild von Pablo Picasso. Es trägt den Titel «La Vida» – «Das Leben», stammt aus dem Jahre 1903 (période bleue) und gehört heute dem Cleveland Museum of Art (Oil on Canvas, 196,5 cm × 129,2 cm, Gift of the Hanna Fund, 1945.24) © 1997 ProLitteris, Zürich.

Adresse des Autors:

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Freiburg
Institut für Familienforschung und -beratung
Rue de Faucigny 2
CH-1700 Fribourg

Lektorat: Monika Eginger
Herstellung: Peter E. Wüthrich
Druckvorstufe: Claudia Wild, Stuttgart
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Umschlag: Atelier Mühlberg, Basel
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel.: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
www.verlag-hanshuber.com

4., überarbeitete Auflage 2007

© 1997 / 2001 / 2004 / 2007 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

ISBN-10: 3-456-84380-1

ISBN-13: 978-3-456-84380-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Theoretischer Teil	15
Einleitung	17
Was ist Stress?	19
Stress ist ein subjektives Geschehen	21
Positiver und negativer Stress	22
Die Rolle der Einschätzung einer Situation für Entstehung und gefühlsmäßige Einfärbung von Stress	22
Ursachen für Stress	27
Wir sind uns häufig selber die größte Stressursache	27
Meist sind es Mehrfachbelastungen, die uns an den Kragen gehen	29
Erst auf die Dauer wird Stress gefährlich	29
Arten von Stress	31
Kritische Lebensereignisse	31
Entwicklungsaufgaben	33
Tägliche Widrigkeiten	35
Stresstoleranz	39
Anhäufung von Stress und Stresstoleranzschwelle	40

Stress und Persönlichkeit	43
Die Verdränger	43
Die Vigilanten oder Aufmerksamen	43
Die Ehrgeizigen (Typ-A-Verhaltensmuster)	44
Die Stressprofis oder Abgehärteten	44
Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?	45
Körperliche Anzeichen von Stress	45
Physiologische Anzeichen von Stress	45
Psychische Anzeichen von Stress	47
Anzeichen im Verhalten, die auf Stress schließen lassen	48
Welche Folgen hat Stress?	49
Der Zusammenhang zwischen Stress und Leistung	50
Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft	51
Direkte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft	51
Indirekte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft über eine Verschlechterung der Kommunikation	53
Indirekte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft über eine Verschlechterung der Gesundheit.	53
Freilegung von problematischen Persönlichkeitszügen	55
Welche Auswirkungen haben die verschiedenen Stresstypen auf die Partnerschaft?	56
Tägliche Widrigkeiten sind am schädlichsten für die Partnerschaft ..	56
Wie wichtig sind häufige Stresssituationen für die Partnerschaft wirklich?	58
Welche Rolle spielt beruflicher Stress?	58
Welche Rolle spielt die Schwiegermutter?	59
Welche Rolle spielen Nähe und Distanz zwischen den PartnerInnen?	60
Welche Rolle spielen Unterschiede zwischen den PartnerInnen?	61
Welche Rolle spielt die Sexualität?	62
Welche Rolle spielt Untreue?	63

Welche Rolle spielen Kinder?	64
Welche Rolle spielt Kinderlosigkeit?	65
Wie viel Stress haben Sie?	66
Praktischer Teil	69
Wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern können	71
Vermeiden Sie unnötigen Stress	71
Vermeiden Sie Stress auf der kognitiven (gedanklichen) Ebene	71
Vermeiden Sie unnötigen Stress auf der Handlungsebene	75
Vermeiden Sie Stress durch eine gesunde Ernährung	75
Einige Ratschläge für eine gesunde Ernährung	76
Vermeiden Sie Stress auf der sozialen Ebene	77
Vermeiden Sie Stress in der Partnerschaft: Kämpfen Sie gegen Monotonie in Ihrer Partnerschaft an	77
Bauen Sie ein hedonistisches Repertoire auf	79
Wie Sie mit Stress umgehen können, wenn er nicht vermeidbar ist .	81
Verändern Sie Ihre Situationseinschätzungen, um Stress zu reduzieren	82
Wie Sie Stress individuell bewältigen können	86
Günstige und ungünstige Stressbewältigung	90
Passung zwischen Situationseinschätzung und Stressbewältigung ...	92
Entspannung als wichtiges Element einer erfolgreichen Stressbewältigung	94
Verbesserung der Stressbewältigung als Paar	98
Verbesserung der Wahrnehmung von Stress beim Partner/ bei der Partnerin	99
Nonverbaler Stress ist am schwierigsten zu erkennen	100
Verbale Stressäußerungen sind klarer, aber auch nicht in jedem Fall	102
Teilen Sie Ihren Stress klar und unmissverständlich mit	103
Teilen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Ihre Gefühle in der Stresssituation mit	104

Die Erkundung von Gefühlen bei der verbal expliziten Stressäußerung	108
Wann ist Gefühlserkundung angemessen?	112
Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung von Stress	115
Problematische Unterstützung des Partners/der Partnerin	123
Worauf Sie bei der Unterstützung Ihres Partners/Ihrer Partnerin achten sollten	124
Was ist an Claudes Verhalten problematisch?	126
Geben Sie dem Partner/der Partnerin Rückmeldung zu seiner/ihrer Unterstützung	127
Wann ist die Unterstützung durch die Partnerin/ den Partner angebracht?	128
Wann soll die Partnerin/der Partner, wann sollen gute FreundInnen oder Verwandte um Unterstützung angegangen werden?	128
Wie können Sie gemeinsam mit Stress umgehen?	130
Wie Sie sachbezogenen Stress gemeinsam lösen können	131
Worauf Sie bei der gemeinsamen Bewältigung von sachbezogenem Stress achten sollten	133
Wie Sie emotionalen Stress gemeinsam bewältigen können	134
Worauf Sie bei der gemeinsamen emotionalen Stressbewältigung achten sollten	137
Geben Sie Tätigkeiten und Aufgaben an Ihren Partner/Ihre Partnerin ab, wenn Sie überfordert sind	137
Achten Sie auf Gerechtigkeit und Fairness in der Partnerschaft	139
Seien Sie zu Kompromissen in der Partnerschaft bereit	140
Wahren Sie die Kommunikation unter Stress	142
Formen von negativer Kommunikation	143
Defensive Kommunikation	144
Verächtliche Kommunikation	144
Dominante Kommunikation	145
Provokative Kommunikation	145
Rückzug von der Kommunikation	146

Häufig bricht die Kommunikation erst unter Stress zusammen	148
Stress wirkt sich nur dann negativ auf die Kommunikation aus, wenn ungünstig mit Belastungen umgegangen wird	149
Wie Sie negative Auswirkungen von Stress auf die Kommunikation vermeiden können	149
Installieren Sie in Ihrem Alltag eine Paar-Kommunikationsrunde . .	155
Versöhnung und Entschuldigung	157
Wissen Sie nun, wie Sie optimal mit Stress umgehen können?	160
Wo können Sie zusätzliche Unterstützung für Ihre Partnerschaft finden?	164
Das Lernprogramm für Paare (EPL) in Deutschland	167
Das Freiburger Stresspräventions-Training (FSPT)	168
Literaturverzeichnis	169
Anhang:	
Übungsblätter	183

Vorwort

Stress ist in westlichen Gesellschaften weit verbreitet. Wenn man die Allgegenwart des Themas Stress in den Medien betrachtet, gewinnt man leicht den Eindruck, dass Stress in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat und ein «kollektives Schicksal» geworden ist.

Durch die wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Veränderungen, die im letzten Jahrhundert stattgefunden haben, hat sich das Gesicht von Stress geändert. Die hohe Mobilität unserer Gesellschaft, die Beschleunigung des Arbeitsrhythmus und zunehmende Mehrfachbelastungen stellen wichtige Gründe für Stress dar. Der rasante Entwicklungssprung der Wissenschaften führte zwar auf der einen Seite zu wichtigen, die Lebensqualität des/der Einzelnen verbessernden Errungenschaften, doch bewirkte er auf der anderen Seite auch eine stetige Beschleunigung des Lebensrhythmus im Zuge von Konsumtaumel und Wirtschaftswachstum. Hektik kennzeichnet das Leben westlich-zivilisierter Gesellschaften in hohem Maße.

Erst seit wenigen Jahren hat sich die Wissenschaft mit dem Einfluss von Stress auf die Partnerschaft zu beschäftigen begonnen. Inzwischen liegen wichtige Untersuchungen vor, welche aufzeigen, dass Stress nicht nur gesundheitliche Folgen hat, sondern auch die Partnerschaft gefährdet. Stress führt zu einer Verschlechterung der Partnerschaft im Laufe der Zeit und erhöht das Scheidungsrisiko. Stress korrodiert Partnerschaften schleichend und lange Zeit unbemerkt – bis es häufig zu spät ist.

Dagegen gilt es frühzeitig etwas zu tun. Stress und seine Ursachen, Äußerungsformen und Folgen kennen zu lernen und zu wissen, was wir selber mit Stress und seiner Entstehung zu tun haben, sind wichtige Voraussetzungen für eine günstige Bewältigung von Alltagsstress. Dieses Buch versucht, vor diesem Hintergrund zuerst allgemeine Grundlagen für ein besseres Verständnis von Stress zu geben. Obgleich es sich an Paare richtet, werden auch individuelle Stressbewältigungsstrategien besprochen. Den größten Anteil unseres Stresses erleben wir außerhalb der Paar-

beziehung. Jede und jeder von uns sollte lernen, das größtmögliche Ausmaß an Stress, dem wir ausgesetzt sind, selber zu bewältigen. Erst bei zu starker oder zu lange andauernder Stressbelastung kommt der Partner/die Partnerin zum Zuge. In diesem Teil des Buches wird aufgezeigt, wie Paare sich besser ihren Stress mitteilen, wie sie aufeinander eingehen und wie sie gemeinsam Stress bewältigen können. Das Buch versteht sich als eine Anleitung zur Selbsthilfe. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und therapeutischer Erfahrung versucht es, Paaren Wege aufzuzeigen, wie sie ihre Partnerschaft fit halten und der korrosiven Wirkung von Stress frühzeitig entgegenwirken können. Es versucht, anhand von Beispielen und Übungsanleitungen konkrete Hilfestellungen zu einer besseren Bewältigung von Alltagsstress zu geben. Im Anhang finden Interessierte Übungsblätter, mit deren Hilfe die Übungen selbstständig durchgeführt werden können. Das Buch ist keine Anleitung zur Bewältigung von gravierendem Stress (z. B. Katastrophenerfahrungen, Verarbeitung von Behinderungen oder Todesfällen etc.), sondern setzt sich mit dem Umgang mit den täglichen Belastungen auseinander. Forschungen zeigen, dass es diese unscheinbaren, täglichen Widrigkeiten sind, welche Partnerschaften am meisten bedrohen. Es ist daher sinnvoll, diesem Typ Stress Beachtung zu schenken und mit ihm umgehen zu lernen.

Beim Verfassen dieses Buches habe ich viele wertvolle Anregungen von anderen ForschungskollegInnen und TherapeutInnen erhalten. Neben eigenen Ideen und Ergebnissen von Forschungen an über 1200 Paaren fließen Gedanken und Befunde von anderen Stress- und Paarforschern sowie kognitiven Verhaltenstherapeuten ein. So waren für mich neben Richard Lazarus, Aaron Beck, Albert Ellis, Donald Meichenbaum, Leokadia Brüderl, Neil Jacobson usw. vor allem die persönlichen Impulse von Meinrad Perrez, Michael Reicherts, Kurt Hahlweg, Brigitte Schröder und John Gottman entscheidend und richtungweisend. Ihnen verdanke ich wertvolle und stimulierende theoretische und praktisch-therapeutische Anregungen über viele Jahre hinweg. Die Augen für zentrale Aspekte, die in diesem Buch beschrieben werden, hat mir auch meine Frau Corinne in den 22 Jahren unserer gemeinsamen Beziehung geöffnet. Sie hat mich die Bedeutung des emotionalen Austausches, der Mitteilung von Gefühlen, des Zuhörens und der gegenseitigen gefühlsmäßigen Unterstützung für die Partnerschaft gelehrt. Prägende Modelle für einen liebevollen, feinfühligem, den anderen respektierenden Umgang in der Partnerschaft erhielt ich auch durch meine Eltern Charles und Rita Bodenmann-Graf.

Für die Durchsicht und Korrektur des Manuskriptes danke ich Frau Elisabeth Rumo herzlich. All den Paaren, die mir in Forschung, Therapie und im Rahmen des Freiburger Stresspräventions-Trainings Einblick in ihr Funktionieren erlaubt und damit wichtige Impulse zur Entwicklung dieses Präventionsbuches gegeben haben, danke ich ebenfalls herzlich. Sie haben damit die Grundlage für das gelegt, was anderen nun zugute kommen soll.

Fribourg, im Mai 2006

Guy Bodenmann

