

# Wenn Stress die Liebe zersetzt

Paare lernen konstruktives Streiten im Anti-Stress-Seminar

**Kirchsletten.** Fünf Paare gemischten Alters, von 31 bis 59 Jahren, sitzen im Halbkreis. Sie wollen in Bayerns erstem Stressbewältigungsseminar für Paare in einem Kloster am Rande der Fränkischen Schweiz dem Beziehungsfrust etwas Konstruktives entgegensetzen und lernen, besser mit Stress in der Partnerschaft umzugehen.

Doch Unruhe macht sich breit, denn jeder einzelne soll gleich aus dem Stegreif einen kleinen Vortrag zu der Bedeutung von Stress für die Partnerschaft halten. Ein Teilnehmer fühlt sich dadurch provoziert, eine andere sieht sich durch die Aufgabe überfordert, ein dritter ist das freie Sprechen aufgrund seines Berufes sowieso gewöhnt und bleibt gelassen. „Ein und dieselbe Situation löst bei jedem von Ihnen emotional etwas anderes aus“, klärt Psychologin Stefanie Linz, eine von drei Seminarleitern, die Teilnehmer auf. „Stress ist etwas zutiefst individuelles. Ob wir uns stressen lassen, hängt maßgeblich davon ab, wie wir das Ereignis für uns bewerten.“

## Alltägliche Widrigkeiten summieren sich auf

Lektion gelernt. Trotzdem bleiben skeptische Gesichter zurück. Ein echter Paarzwist lasse sich doch wohl nicht allein durch Umdeutung beheben, wendet ein Teilnehmer ein. „Nein, aber viele Paarkonflikte haben als Ursache Stress eines Partners, der eigentlich gar nichts mit der Beziehung zu tun hat, diese aber belastet“, entgegnet Stressbewältigungstrainer Reimer Bierhals.

Der eigentliche Beziehungskonflikt wird in dem zweitägigen Training nach dem Paarlife-Konzept des Paarforschers Prof. Guy Bodenmann von der Universität Zürich in Einzelgesprächen zwischen den Paaren behandelt. Erst einmal lernen die Paare jedoch, an welchen Merkmalen sie erkennen können, wann ihr Partner gestresst ist, sei es durch die Arbeit, durch die Kindererziehung oder durch alltägliche Widrigkeiten, die sich aufsummieren.



*Konstruktives Streiten trotz Alltagsstress will gelernt sein. Zehn Teilnehmer nahmen beim ersten Anti-Stress-Training für Paare in Bayern die Gelegenheit dazu wahr.*

*Symbolbild: hyperscholar*

Wie sich der Stress des Partners durch intensive Paargespräche verringern lässt, so dass die Beziehung dadurch nicht mehr angegriffen wird, üben die Teilnehmer in separaten Räumen. Es geht darum, gemeinsam mit dem Partner die Ursachen und die damit verbundenen Gefühle von Stresserlebnissen zu erkunden. Über Gefühle zu sprechen, fällt vielen Teilnehmern dabei erst einmal schwer. Daher werden sie in den Paarübungen von den drei Trainern, Linz, Bierhals und Nester (allesamt Psychologen aus Bamberg) betreut und bekommen Hilfestellungen, wie sie durch offene Nachfragen und Zusammenfassungen ihr Gegenüber bei der Erforschung der emotionalen Ursachen des Stress unterstützen können.

## Tieferes Verständnis für den Partner

Ziel der Übungen ist es, ein tieferes Verständnis für die Empfindungen des Partners zu bekommen, um ihn beruhigen zu können und emotionale Hilfe anzubieten.

Was bringt Paare zu einem Stressbewältigungstraining? Die Grün-

de hängen mit der jeweiligen Lebenssituation zusammen: Das jüngere Paar hat zwei Kleinkinder, was sehr anstrengend ist. Das ältere Ehepaar bereitet sich auf den neuen Lebensabschnitt der Frühverrentung vor. Bei einem Paar kriselt es schon länger. Ein anders Paar findet, dass man der Beziehung immer wieder einmal etwas Gutes tun sollte und begreift den Kurs als Art „Wellnessprogramm“.

## Weiter an gemeinsamen Problemlösungen feilen

Die Fertigkeiten, welche sich die Paare am ersten Tag erarbeitet haben, helfen ihnen am zweiten Tag. In Paargesprächen in getrennten Räumen geht es ans Eingemachte: oftmals festgefahrene Beziehungskonflikte kommen zur Sprache, seien es Streitigkeiten über Finanzen, über die Arbeitsverteilung im Haushalt oder Beschwerden über mangelnde Fürsorge. Diesmal aber sollen die Paare ohne typisch negative Kommunikationsmuster auskommen. Kein Sticheln, kein Provozieren und keine Vorwürfe. Stattdessen versuchen sie sich mit Hilfe der Trainer auf die Perspektive des anderen ein-

zulassen. Dabei helfen Sprecher- und Zuhörerregeln. Später im Kursverlauf werden sie sich noch um praktische Problemlösungen bemühen.

### **Gemeinsamer Erfahrungsaustausch im Plenum**

Im Plenum tauschen sich die Paare über ihre Erfahrungen aus und merken, dass sie mit Schwierigkeiten in der Beziehungsarbeit nicht alleine sind. Es bleibt ein positives Fazit: „Ich habe in diesen zwei Tagen ganz neue Einblicke in das Gefühlsleben meines Mannes bekommen“, sagt eine Teilnehmerin. „Wir werden auf jeden Fall weiter an unserer Problemlösung feilen“, gibt sich ein anderer Teilnehmer optimistisch.



*Sich im Paargespräch aufeinander einzulassen, ist eine der zentralen Anforderungen beim Anti-Stress-Training für Paare. Bild: Simone Peter*

#### **Paarlife Kurstermine 2010**

24. & 25.4.2010; 12. & 13.6.2010;  
9. & 10.10.2010 in der Abtei Maria  
Frieden in Kirchschletten (Fränki-  
sche Schweiz). Anmeldung bei  
Paarlife-Bayern bis 6 Wochen vor  
Kursbeginn unter Tel. 0951/  
2972852,  
E-Mail: [info@paarlife-bayern.de](mailto:info@paarlife-bayern.de);  
[www.paarlife-bayern.de](http://www.paarlife-bayern.de)