

Resilienz in der Partnerschaft

Wieso scheitert das eine Paar an Kleinigkeiten, während das andere Katastrophen übersteht?

Der Begriff **Resilienz** (von lateinisch resiliere ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) stammt aus der Werkstoffphysik und bezeichnet die Fähigkeit von elastischem Material nach extremer Belastung wieder in die Ausgangslage zurückzuschnellen. In der Psychologie spricht man von Widerstandsfähigkeit also der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

In der Beziehungsforschung versucht man herauszufinden, was zufriedene Paare richtig machen, was förderlich für eine gelungene Beziehung ist und was nicht. Und vor allem auch, wie Paare mit Herausforderungen umgehen, mit dem Alltagsstress, mit Krisen.

Liebe verschwindet nicht von heute auf morgen. In den meisten Fällen wird die Liebe allmählich zugeschüttet von Alltagsmüll.

Gerade in unserer heutigen Zeit, nimmt die Stressbelastung jedes Einzelnen massiv zu. Stress führt zu einer Verschlechterung der Partnerschaft und erhöht das Scheidungsrisiko markant.

Viele Paarbeziehungen zerbrechen am chronischen Alltagsstress.

Wir putzen uns zwei mal am Tag die Zähne, bringen unser Auto regelmäßig in die Werkstatt, machen Fortbildungen, um im Beruf auf dem neuesten Stand zu bleiben. Und von Liebe wird erwartet, dass sie ein Selbstläufer ist. Die meisten Paare wünschen sich lebenslange Liebe, aber ziemlich wenige sind dazu bereit, Zeit und Energie in die Pflege der Liebe zu investieren.

Die Pflanze „Liebe“ (Samensäckchen)

Frage ins Plenum:

„Was brauchen diese Samen, um zu erblühen?“

Pflege; gemäß ihren Bedürfnissen düngen, gießen, Licht, Schatten....
Zeit, Engagement....

Damit die Liebe die Zeit überdauert, muss sie genährt und gepflegt werden, man muss in sie investieren, sie umsorgen.

Wichtigste Punkte: miteinander im Gespräch bleiben, gegenseitige Unterstützung, Alltagsprobleme richtig bewältigen, realistische Erwartungen und persönliches Engagement.

Das leuchtet den meisten Paaren ein, warum aber tut man es nicht?

- Viele glauben, die Liebe sei einfach da, man müsse nicht tun und deshalb tun sie auch nichts
- Einigen fehlen die Kompetenzen. Sie lassen die Liebe verkümmern, weil sie nicht wissen, was sie tun sollten und dann gar nichts tun
- Die meisten vernachlässigen die Liebe wegen Alltagsstress. Sie haben keine Zeit für die Liebe (oft wenn Kinder kommen..)

Weitere Gründe, die der Liebe zusetzen:

- Je länger ein Paar zusammen ist, desto mehr wird die Beziehung alltäglich.
- Unrealistische Erwartungen;
- Der Blick auf den Partner ändert sich; Vieles beginnt einen zu stören, was man früher bewundert hat.
- Wegwerfmentalität; man wirft das Alte weg und besorgt sich etwas Neues;

Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft

Häufig belasten Stressoren von außen die Beziehung. Die meisten Paare erfahren viel mehr Stress außerhalb der Beziehung als mit dem Partner. Der berufliche Alltag frisst viel Energie. Energie, die dann nicht mehr für die Partnerschaft zur Verfügung steht.

Stress, der ursprünglich nichts mit der Partnerschaft zu tun hatte, schwappt auf die Beziehung über. Es kommt zu Konflikten und Streit.

Stress schadet auch der Gesundheit: Schlafprobleme, Verdauungsstörungen, Energiemangel bis hin zu Depressionen können die Folge von lang anhaltendem Stress sein, was auch die Partnerschaft beeinträchtigen kann.

Während man in entspanntem Zustand seine schwierigeren Seiten kontrollieren kann, lässt Stress diese Fassade oft zusammenbrechen. Unter Stress werden Menschen arroganter, dominanter, fordernder, rücksichtsloser und für den Partner oft unattraktiv.

Frauen spüren unter Stress weniger Lust auf Sex, bei Männern fungiert die Sexualität oft als Ventil, um Stress abzubauen.

Paararbeit: Woran erkenne ich Stress bei meinem Partner?
Wie äußere ich selbst Stress?

Plenum:

Verbale Äußerungen von Stress

- Aussagen über Belastungen und Stressgefühle (Ich bin völlig fertig, Ich fühle mich so gestresst,...)
- Selbstabwertungen (Ich glaube, ich schaffe das nicht; Alle anderen können das besser als ich;..)
- Anklagen, Anschuldigen (Warum hast du das wieder getan? Du treibst mich noch in den Wahnsinn mit deinem Gerede!...)
- Verzweiflungsäußerungen (Ich schaff das nie; Ich bin ein Versager;...)

Paraverbale Äußerungen von Stress

- Gereizter Tonfall
- Ungeduldige, drängende Stimme
- Überhöhte Stimme
- Schneller Sprechrhythmus
- Laute oder leise Stimme

Nonverbale Äußerungen

- Abwendung oder Zuwendung
- Verschlossenheit (still und unzugänglich)
- Stöhnen, Wimmern, Seufzen
- Zittern
- Schweißausbrüche, kalte Hände
- Bleiches Gesicht
- Unruhige Motorik

Annett Lousian: „Ausgesprochen unausgesprochen“

Du fragst: "was ist?" ich sage: "nichts"
und ziehe weiter mein Gesicht
du sagst: "dann ist ja alles gut",
ich krieg' die Wut, mir kocht das Blut,
hast du den Aufschrei nicht gehört,
den meine Körpersprache röhrt,
den tiefen Schmerz zwischen den Zeilen,
die schwer auf meiner Zunge weilen.
Ich bombardier' dich mit Photonen,
die meine Aggressionen betonen,
sie interessier'n dich einen Scheiß:
diese Millionen von Details.
Das alles bleibt
ausgesprochen unausgesprochen
alles bleibt
ausgesprochen unausgesprochen.
Würd'st du mich wirklich lieben,
dann wüsstest du genau,
wie ich gerade fühle
und was ich wirklich brauch'
das alles bleibt
ausgesprochen unausgesprochen zwischen uns.
Hab' diesen Punkt, der mich berührt
mit viel Missachtung demonstriert
hab' überdeutlich "nichts" gesagt
und dir damit mein Leid geklagt,
hab' dich gewarnt, mit keinem Laut
hab' auf dein Feingefühl gebaut
du musst doch wissen, wenn ich schweig
dann ist das auch Fingerzeig.
Jeder sieht doch weit und breit,
wie dieser Blick zum Himmel schreit.
Das hast du alles nicht gehört,
bist du denn wahrnehmungsgestört?
Das alles bleibt
ausgesprochen unausgesprochen,
ich bombardier' dich mit Photonen,
die meine Aggressionen betonen,
sie interessier'n dich einen Scheiß
diese Millionen von Details.
Das alles bleibt ...

Songwriter: Frank Ramond / A. Lousian

3-Phasen-Methode zur Strukturierung von Stressgesprächen

Bei Stressgesprächen zeigt sich oft, dass der Zuhörende schon nach kurzer Schilderung des Stressgeschehens beginnt, Ratschläge und Tipps zu erteilen. Der Sprecher fühlt sich oft überfahren, unverstanden und das ist oft ein Auslöser für Streits oder für Rückzug.

1. Phase: Der Betroffene erzählt vom Erleben und der Partner hört aufmerksam zu. Als Sprecher ist es wichtig nur kurz auf die sachlichen Aspekte einzugehen. Versuchen Sie zu beschreiben, warum die Situation für Sie so schlimm ist und Sie noch immer daran knabbern. Der Zuhörer stellt nur offene Fragen, gibt keine Ratschläge und macht keine Kommentare. Er hört zu, um zu verstehen.
2. Phase: Hat der Betroffene das Gefühl, dass er dem Partner klagemacht hat, was die Situation für ihn bedeutet, soll jetzt der Andere versuchen ,Unterstützung zu geben. Der vorige Sprecher soll nur zuhören und wahrnehmen, was ihm guttut. Die Unterstützung soll zuerst vor allem emotionsbezogen sein und erst in einem zweiten Schritt problembezogen.
3. Phase: Geben Sie Rückmeldung, wie die Unterstützung für Sie war, womit Sie zufrieden sind, was Sie gestört hat, was Sie sich noch wünschen.

PA: Über Stress reden

Ein Partner erzählt von einer Stressepisode. Gehen Sie vor wie in der 3-Phasen-Methode beschrieben. Nutzen Sie zur Gefühlsäußerung die folgenden Regeln:

Sprechergesprächsregeln bei Stressäußerung

- Äußern Sie Ihr eigenes Erleben (Ich-Gebrauch, Gefühle).
- Seien Sie konkret (konkrete Stresssituation, konkretes Verhalten, konkrete Gedanken).
- Warum war die Situation so stressend? (Bedeutung herausarbeiten)

Zuhörergesprächsregeln bei Stressäußerung

- Hören Sie aktiv und verständnisvoll zu (nicken, mmmh...).
- Wiederholen Sie das, was der Partner gesagt hat, in eigenen Worten.
- Stellen Sie offene Fragen, um dem Partner zu helfen, auf die Gründe für sein Stresserleben zu kommen.

Streitkultur

Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass es vor allem die Kompetenzen der Partner bezüglich Kommunikation und Problemlöseverhalten sind, die Ehen und Partnerschaften zusammenhalten. Paare, die gut miteinander reden können und Konflikte konstruktiv austragen können, sind zufriedener und haben ein geringeres Risiko, sich zu trennen.

Man unterscheidet zwischen Alltagskommunikation und Konfliktkommunikation

Die Alltagskommunikation bezieht sich auf den täglichen Umgang. Wie begrüßt man sich morgens, wenn man aufsteht? Gibt man sich einen

Abschiedskuss? Gibt es zärtlichen Körperkontakt? Eine positive Alltagskommunikation ist wesentlich für die Pflege der Beziehung.

EA: Wie nett bin ich im Alltag zu meinem Partner?

	Nie/selten	Häufig/sehr oft
Nachfragen, wie es ihm tagsüber gegangen ist		
Interesse am Leben des Partners zeigen		
Den Partner mit kleinen Geschenken überraschen		
Dem Partner ein Kompliment machen		
Loben/Schätzen dessen, was der Partner macht		
Dem Partner etwas zuliebe machen		
Zärtlichkeit zeigen		
Anderes Verhalten _____ _____		

In der Konfliktkommunikation haben sich folgende Verhaltensweisen als sehr problematisch erwiesen:

- **Verallgemeinernde Kritik:** „Nie kann man dich um etwas bitten, immer muss man alles selber machen, du bist nie für mich da, so pingelig, wie du bist, kann man es dir sowieso nicht recht machen“
- **Defensive Kommunikation:** Der defensive Partner verteidigt sich, geht aber nicht auf den wahren Grund der Diskussion ein. Typisch sind Entschuldigungen, Rechtfertigungen, Gegenanklagen, Ja-aber- Aussagen. „Sicher hätte ich dich anrufen können, aber unter Stress vergisst man halt mal was. Das kann jedem passieren, dass er mal was vergisst. Du hast auch schon wichtige Dinge vergessen, oder? Kannst du überhaupt nicht verstehen, dass ich abends müde bin?“
- **Verächtliche Kommunikation:** mangelnder Respekt, fehlende Achtung; oft sarkastische, zynische Bemerkungen; die Mundwinkel werden hinabgezogen, die Augen verdreht, der Tonfall ist eisig... „Aha, wir sollten

über Gefühle sprechen, interessant! Wie ich mich fühle, ist gefragt, wow. Max interessiert sich für meine Gefühle, ich bin gerührt!“

- **Dominante Kommunikation:** Man will den anderen kleinmachen, man spielt den Besserwisser, gibt verallgemeinernde Weisheiten von sich. Das Sprechtempo ist erhöht, das Kinn angehoben, mit dem Finger wird auf den Partner gezeigt, jedes Wort wird betont, mit einem arroganten Unterton artikuliert.
- **Provokative Kommunikation:** Oft mittels ungläubigen Nachfragen, abwertenden Bemerkungen; die Sprache ist oft derb und ordinär. Das Kinn ist vorgeschoben. „Wie? Ich soll den Müll runterbringen? Ja, haben wir nur geheiratet, damit du mich ständig mit dem Müll schikanierst? Gerade du musst sowas sagen! Woher willst du überhaupt ein Ahnung zu dem Thema haben?“
- **Rückzug von der Kommunikation:** Kommunikation wird verweigert; abweisendes, ignorierendes Verhalten; man schweigt, blickt durch den Partner hindurch; Körperhaltung ist abweisend, der Blick ist abgewandt, starr.

Strategien für eine positive Kommunikationskultur

Unter Stress verschlechtert sich die Kommunikation von Paaren, es wird weniger positiv und freundlich miteinander gesprochen, man ist gereizter, ungeduldiger und aggressiver.

Negative Effekte von Stress können mit vier Techniken vermieden werden:

- **Die Ruhe wahren:** Es ist wichtig, seine Erregung zu kontrollieren, bevor der Stress auf die Kommunikation mit dem Partner abfärbt. Unterbrechen oder stoppen Sie das Gespräch, wenn es zu eskalieren droht.
Entspannung durch tiefes Einatmen, Humor; Löwengesicht..
- **Sich erklären statt kämpfen** (3-Phasen-Methode)
- **Konstruktiv bleiben** (Sprecherregeln und Zuhörerregeln beachten)

- **Stopp, wenn es zu viel wird** : es bringt nichts, in aufgewühltem Zustand zu diskutieren. Wenn man zu stark emotional erregt ist, kann keine vernünftige Kommunikation stattfinden. Verschieben Sie das Gespräch, aber lassen Sie es nicht ausfallen. Konflikte müssen ausgetragen werden, sie lösen sich nicht von selbst.
- **Paarkommunikationsrunde**: Eine Partnerschaft braucht gemeinsame Gesprächsrunden, in denen wichtige Themen besprochen werden, Aufgaben verteilt, der Haushalt und andere Dinge organisiert und geplant werden. Einmal pro Woche, gemütlich abrunden, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, diesen Termin zu etablieren.
- **Versöhnung und Entschuldigung**: wenn die Kommunikation nicht so gelaufen ist, wie gewünscht, nutzen Sie Gelegenheiten zum Wiedergutmachen. Springen Sie über Ihren Schatten und entschuldigen Sie sich; versöhnen Sie sich. Reparieren Sie nicht nur nonverbal und materiell. Stehen Sie zu Ihren Fehlern und sagen Sie, was Ihnen an Ihrem Verhalten leid tut.

Raum schaffen für die Pflege der Partnerschaft

Das Leben wird immer hektischer, immer mehr Anforderungen kommen an die Menschen heran. Karriere, Familienalltag, Freizeitaktivitäten und Termine mit Freunden müssen sehr dicht geplant werden. Das ist ein schlechter Nährboden für eine gesunde Beziehung. Die Freizeit ist oft so durchgeplant, dass sie keinen Erholungscharakter mehr hat. Zeit zu haben, ist eine Notwendigkeit in einer Beziehung:

- Erfahren, wie es dem Partner wirklich geht
- Echte Unterstützung geben und bekommen
- Erfüllte Sexualität leben

Fakt ist, dass Zeit eines der wenigen Dinge auf der Welt ist, das gerecht verteilt ist. Wie man seine Zeit plant, das ist Sache jedes einzelnen.

Übung: Der Kuchen der Zeit

Viele Menschen haben das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Oft ist ihnen gar nicht bewußt wie sie ihre Tage und Wochen verbringen. Diese Übung hilft dabei, es herauszufinden.

- I. **Erstellen Sie eine Liste** mit allen Aktivitäten, die Sie während einer durchschnittlichen Woche erledigen - vom Beruf über Hobbys, Kinderbetreuung, Hausarbeit....
- II. **Wenn Sie alle Aktivitäten** aufgelistet haben, erstellen Sie zwei Zeitkuchen. Im Ist-Kuchen zeichnen Sie ein, wie viel Zeit Sie für diese Dinge im Moment investieren. Im Wunschkuchen zeichnen Sie ein, wie viel Zeit Sie im Idealfall dafür aufwenden möchten.
- III. Beantworten Sie anschließend folgende Fragen:
 - Wie sehr** ähneln sich die beiden Kuchen?
 - Womit** verbringen Sie mehr Zeit, als Ihnen lieb ist?
 - Was** kommt im Ist-Zeitkuchen zu kurz?
 - Gibt es** Kuchenstücke, die Sie schmaler machen könnten, um mehr Zeit für andere zu gewinnen?

Anmerkungen:

- Der Beziehung Priorität geben
- Paarzeiten bewußt einplanen (Termine vereinbaren)
- Einen Rhythmus in der Familie schaffen (Schlafenszeiten der Kinder...)
- Mut zur Langeweile haben (Ruhe, ohne äußere Stimulation)

Plenum: Ideensammlung

Dinge von gemütlichen Aktivitäten auflisten, die man als Paar eine halbe Stunde /Stunde tun kann, als auch Dinge, die einen Abend füllen.

(Hilfreich nach einer längeren Phase ohne Paarzeiten)

Sechs Anti-Stress-Puffer

IV. Soziale Aktivitäten

Mit Freunden treffen, Spieleabende, gemeinsames Kochen, die Eltern besuchen,...

II. Kulturelle Aktivitäten

Lesen, Musik hören, Theater, Kino, Museumsbesuche, Reisen,...

III. Körperliche Aktivitäten

Sport, Spaziergänge, Wanderungen, Wohnung umgestalten

IV. Kreative Aktivitäten

Malen, Musizieren, Schreiben, Basteln, Tanzen,...

V. Regelmäßige Entspannung

Ein Bad nehmen, Meditieren, Massagen, Yoga,...

VI. Bequeme Aktivitäten

Fernsehen, Sauna, ein Nickerchen machen,...

Bedürfnisse

Gegensätze ziehen sich vielleicht an, aus der Resilienzforschung weiß man aber, dass ähnliche Werte Paare zusammenschweißen. Ähnlichkeiten in den Bedürfnissen der Partner macht Beziehung oft einfacher und doch kommt es auch hier immer wieder zu Konflikten, was auch wichtig ist. Wenn sich Partner immer wieder aneinander reiben, bleibt die Spannung in der Partnerschaft bestehen. Das gibt der Beziehung die Chance, zu wachsen und zu gedeihen.

Menschen verändern sich mit der Zeit und mit ihnen ihre Bedürfnisse, Einstellungen, Ziele. Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder über die neuen Bedürfnisse und Ziele auseinanderzusetzen.

Eine der größten Herausforderungen für jeden Partner ist es, das Wohl der Beziehung über die eigenen Bedürfnisse zu stellen, ohne sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren.

Eine gesunde Partnerschaft erfordert ein ständiges Ausbalancieren von eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen auf der einen Seite und dem, was die Beziehung braucht auf der anderen Seite.

Nicht die Bedürfnisse der einzelnen Partner sind die Schwierigkeit, sondern die fehlende Übereinstimmung. Kompromisse zu finden ist hierbei die Herausforderung.

PA: Meine - deine Bedürfnisse

Im folgenden finden Sie eine alphabetische Liste von verschiedenen Bedürfnissen.

Wählen Sie die Bedürfnisse aus, die den Buchstaben Ihrer Vornamen entsprechen und wählen Sie die jeweils zwei für Sie wichtigsten Bedürfnisse aus und vergleichen Sie diese mit denen Ihres Partners.

Bedürfnisse/Werte

Abenteuer Altruismus Aufregung Abwechslung Anerkennung Aufrichtigkeit Achtung
Ausgeglichenheit Aktivität Aufgeschlossenheit Autorität

Begeisterungsfähigkeit Beteiligung berufliche Position Beweglichkeit
Bescheidenheit Bildung Beständigkeit

Charme Charisma

Demokratie Distanz Disziplin

Effektivität Einfluss haben Erfolg Ehre
Einfühlsamkeit Ehrlichkeit Engagement Ernsthaftigkeit Einfachheit Entschlossenheit
ethisches Verhalten

Fachwissen Freiheit Freundschaft Familienleben Freizeit Frieden finanzieller
Gewinn Freude Führung Flexibilität Freundlichkeit

Geborgenheit Gerechtigkeit Glaube Güte gehobener Lebensstil Gleichheit gute
Laune Gelassenheit Geselligkeit Glück guter Ruf Gastlichkeit Gemeinschaft
Gesundheit Großherzigkeit guter Verdienst

Harmonie Hilfsbereitschaft Heiterkeit Höflichkeit Herausforderung Humor Herkunft

Integrität Initiative Intelligenz
innere Ausgeglichenheit Individualität Identität
innerer Frieden

Klarheit körperliche Herausforderungen Klugheit Kreativität Kompetenz
Kultiviertheit Kameradschaft Kongruenz Kunst

Lässigkeit Leistung Lebensfreude Liebe Leichtigkeit Loyalität Leidenschaft

Menschlichkeit Mitgefühl Mut Macht

Nachsicht Nähe Natur Nachkommen Neugier

Offenheit Optimismus Ordnung

Phantasie Pünktlichkeit persönliches Wachstum Pragmatismus Pflichtbewusstsein
Privatsphäre

Reinheit Religion Ruhe

Sauberkeit Sensibilität Spontaneität Selbstrespekt Sexualität Selbstvertrauen
sicherer Arbeitsplatz Sparsamkeit
Status soziales Engagement Stärke Selbstverwirklichung Sicherheit Spiritualität
Sympathie

Tapferkeit Treue Tatkraft Tiefe Toleranz

Unabhängigkeit Unparteilichkeit Umweltbewusstsein

Verantwortlichkeit Vernunft Vielfalt Verbindlichkeit Verschwiegenheit Vielseitigkeit
Vergnügen Verständnis Vorwärtskommen Veränderung Verlässlichkeit Vertrauen

Wahrheit Weitblick Wärme Weitsichtigkeit Wirtschaftliche Sicherheit Wachstum
Weisheit Wissen

Zärtlichkeit Zugehörigkeit Zuneigung Zentriertheit Zusammenarbeit Zielstrebigkeit
Zuversicht

Ziel: Unterschiedliche Bedürfnisse wahrnehmen
Möglichkeit zum Perspektivenwechsel

Das Wir-Gefühl

Voraussetzung für eine starke Beziehung ist ein starkes Wir-Gefühl.

Eine Beziehung ist wie eine große Reise. Auf dieser Reise schreibt das Paar seine ganz persönliche Geschichte. Man zieht am gleichen Strang, man erlebt Dinge gemeinsam, die einen zusammenschweißen. Man sieht sich als Paar als Einheit und stellt auch mal seine Bedürfnisse hintenan, um Zeit mit dem Partner zu verbringen.

Übung:

Eine Beziehung braucht Raum in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft. Pflegen Sie gemeinsame Erinnerungen, schaffen Sie Zeit füreinander und planen Sie gemeinsam und gleichberechtigt Ihre Zukunft:

Unsere gemeinsame Geschichte

Das hat uns stark gemacht:

Das verbindet uns:

Das wollen wir erleben:

