

Stress als Beziehungskiller

Viele Partnerschaften brechen auseinander, weil man sich entfremdet hat. Das liege vor allem am alltäglichen Stress, der von aussen **die Kommunikation der Partner beeinflusst**, wie die Psychotherapeutinnen Héléne Vanomsen und Simona Gagliardi wissen. Sie möchten Paaren helfen, dem vorzubeugen. Text: Stephanie Scherrer

Wir sind gestresst. Unsere Arbeit, unsere Hobbys, unsere Kinder, unsere finanziellen oder gesundheitlichen Probleme – viele Dinge belasten uns im Alltag und schlagen sich auf unsere Stimmung nieder. Die Leidtragenden sind dann nicht selten unsere Partner. «Häufig liegen Konflikten in der Partnerschaft zugrunde, sondern Stress, den wir im Alltag erlebt haben», weiss Psychotherapeutin Simona Gagliardi. Sie und ihre Berufskollegin Héléne Vanomsen betreiben zusammen die «Praxis für Psychotherapie» in Sargans. Immer wieder werden die Expertinnen mit den Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft konfrontiert. «Stress und Kommunikationsschwierigkeiten sind die Hauptursachen für Missverständnisse in einer Partnerschaft», erklärt Héléne Vanomsen. Auf Dauer kann das zu Entfremdung führen, was die Zufriedenheit in der Partnerschaft verringert und das Risiko für eine Trennung erhöht.

Lernen, Stress zu bewältigen

Doch was ist Stress und wie können wir damit umgehen? «Wir merken manchmal nicht, wenn wir gestresst sind», merkt Simona Gagliardi an. Wichtig ist daher, erst einmal zu erkennen, dass wir gestresst sind und das dem Partner auch offen zu kommunizieren. «Oft kommen wir vielleicht nach einem schweren Tag gestresst nach Hause und denken: «Der andere versteht das schon»», wie Simona Gagliardi ausführt. Daraus entstehen gern Missverständnisse. «Der Partner überlegt dann womöglich, was er Falsches gesagt oder getan haben könnte. Statt miteinander zu reden, malt sich jeder sein eigenes Bild aus.»

Damit der Stress nicht in die Partnerschaft überschwappt, müssen wir zuerst selber lernen, damit umzugehen, wie Héléne Vanomsen erklärt: «Dafür muss jeder für sich selbst schauen, was ihm guttut und was er braucht, um den Stress zu bewältigen.» Nicht immer deckt sich



Wenn beide nur noch schweigen, haben die Partner schon lange zuvor aufgehört, miteinander zu reden.

das mit den Bedürfnissen des Partners. Während der eine gern über seinen Kummer sprechen möchte, um sich davon zu befreien, braucht der andere vielleicht in diesem Moment seine Ruhe. «Daher gilt es zu schauen, welche Ressourcen einem noch zur Verfügung stehen. Eine Freundin zum Beispiel freut sich,

Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht. (William Shakespeare)

wenn sie angerufen wird. Es muss nicht immer alles vom Partner abgefangen werden», sagt Simona Gagliardi. Befindet man sich in einer Konfliktsituation, ist es natürlich schwierig, eine Lösung zu finden. Die Therapeutinnen raten daher, sich auf solche Situationen vorzubereiten. «Wenn man weiss, was der

Partner braucht, um den Stress zu bewältigen, fällt es leichter, mit solchen Situationen umzugehen und einen Kompromiss zu finden», erklärt Héléne Vanomsen.

Praktische Hilfe

Eine Beziehung braucht Pflege – und zwar regelmässig. «Wir reinigen auch mehrmals täglich unsere Zähne», sagt Simona Gagliardi. «In einer Partnerschaft ist es daher wichtig, regelmässig zu schauen, was man braucht und einem guttut – als Paar und individuell. Diese Bedürfnisse gilt es zu formulieren und auch, warum einem etwas wichtig ist.»

In der Theorie hört sich das wohl leichter an, als es in der Realität

funktioniert. Das wissen auch die Therapeutinnen. Und weil ihnen das Thema sehr am Herzen liegt, bieten sie regelmässige «Paarlife»-Kurse nach Prof. Dr. Guy Bodenmann an (ab 31. März). «Dabei geht es einfach darum, Stress zu erkennen und einen souveränen Umgang zu erlernen, damit er die Partnerschaft nicht belastet», erklärt Simona Gagliardi. Die Kursteilnehmer lernen auch, wie sie ihre Gefühle und Bedürfnisse in der Beziehung ausdrücken können.

Kontakt und Infos:

www.praxis-psychotherapie-sargans.ch



Die Psychotherapeutinnen Héléne Vanomsen und Simona Gagliardi wissen: Stress kann eine Partnerschaft auf Dauer sehr belasten.