

Wie Paare Stress vorbeugen können

Online-Veranstaltung

Familienzentrum Mariengarten Pulheim - 14.04.2021
Dipl.-Psych. Walter Dreser, Psychologischer Psychotherapeut

Was erwartet Sie?

- Stress - Was ist das?
- Stress allgemein und in der Partnerschaft
- Konflikte verstehen
- Lösungskompetenzen
- Stressbewältigung im Alltag

Stress - Was ist das? I

- Stress in der Physik: Wann bricht Stahl?
- Stress in der Medizin: erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann
- Stress der Psyche:
 - Zu viele, evtl. sogar widersprüchliche Anforderungen
 - Unklare Anforderungen erfordern anstrengende Entscheidungen
 - Fehlende Entlastung
 - „Rückfall“ auf weniger differenzierte Reaktionen, Niveauverlust (u.a. mangels fehlender Energie)

Stress - Was ist das? II

- Stress in der Partnerschaft
 - Frustrierte Erwartungen
 - Unverstandenfühlen
 - Fehlende Unterstützung
 - Fehlende Gemeinsamkeit (Rituale, Zärtlichkeit, Sexualität)
 - Fehlender Raum für die eigene Person
 - Leiden unter Wiederholung belastender Muster
 - Entwertungen des Partners
 - Rückzug
 - Außenbeziehungen (Aktivitäten, Personen)

Stress in Coronazeiten

- Umgang mit Unsicherheiten
 - keine bewährten Lösungsmuster
 - Entscheidungsnotwendigkeit (selbst Fachleute widersprechen sich)
- Höhere Anforderungen an Strukturierung (Multitasking)
- Neue Bestimmung von Distanz und Nähe notwendig
 - Notwendigkeit eines Rückzugsbereichs
 - Räumlich
 - Psychisch
- Verständnis für Belastungsreaktionen gefordert

Positiver Umgang mit Stress allgemein

- Wahrnehmen
- Gegensteuern durch Zeit- und Aufgabenmanagement
 - Realistische Anforderungen
 - Aufgaben reduzieren bzw. neu aufteilen
- Gegensteuern durch Förderung von Entspannung
 - Pausen- und Urlaubsplanung
 - Körperliche Entspannung (Sport, Entspannungstechniken, Atemübungen, ...)
 - Psychische Entspannung (Yoga, Meditation, entspannende Hobbys, ...)

Stress und Partnerschaft

- Als Paar wollen und müssen 2 Menschen kooperieren, die
 - aus unterschiedlichen Herkunftsfamilien kommen
 - unterschiedliche Problemlösungserfahrungen und -strategien haben
 - unterschiedliche Bedürfnisse haben
 - unterschiedlich belastbar sind
 - gemeinsame und unterschiedliche Ziele haben
 - in einer Zeit leben, in der Unsicherheit bezüglich sich verändernder Rollenmuster besteht
 - in einer Zeit leben, in der Erwartungen an Partnerschaft besonders hoch sind

Partnerwahl, Beziehungsmuster und Stress

- Faszination und (Er-)Lösungshoffnung
 - Hoffnung, Unbefriedigendes zu überwinden
 - Problemfeld: 2 Bedürftige in Stresssituationen
- Nähe und Aktualisierung alter Beziehungsmuster
 - Bedürfnis nach Nähe und Abstand
 - Bedürfnis nach Durchsetzung oder Nachgeben
 - Bedürfnis nach Kooperation oder Konkurrenz
 - Bedürfnis nach Entlastung durch Projektion

Was meint Projektion?

- Projektion meint das „Übertragen“ von Gefühlen, Wünschen, Gedanken, die im Widerspruch zu eigenen und/oder gesellschaftlichen Normen stehen, auf andere Personen oder Menschengruppen. Die "Abwehr" besteht dabei darin, dass so vermieden wird, sich mit Inhalten bei sich selbst auseinander-zusetzen, die man beim anderen sieht.
- Die Bibel formuliert treffend: „Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?“ (Matthäus 7,3)
- „Wenn ich dich nicht hätte, wäre ich an allem selber schuld.“

Was meint Übertragung?

- Übertragung bezeichnet den Vorgang, dass ein Mensch alte - nicht selten auch verdrängte - Gefühle und Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen aus der Kindheit meist unbewusst auf neue soziale Beziehungen überträgt.

(nach Wikipedia)

Exkurs Bindungsforschung

- Menschen haben ein angeborenes Bedürfnis, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen.
- Es lassen sich unterschiedliche Formen von Bindung beobachten:
 - Sichere Bindung
 - Unsicher vermeidende Bindung
 - Unsicher ambivalente Bindung
 - Desorganisierte Bindung

Modelle zum Verständnis von Konfliktmustern

- Das 4 Ohren-Modell
(Schulz von Thun)
 - Inhaltebene (Sachaspekt)
 - Beziehungsebene
 - Selbstoffenbarung
 - Appell

Weitere Informationen: www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat

Modelle zum Verständnis von Konfliktmustern

- Das Modell der Transaktionsanalyse

(Eric Berne)

- Erwachsenen-Ich
- Eltern-Ich
 - fürsorglich
 - kritisch
- Kind-Ich
 - angepasstes Kind
 - rebellisches Kind
 - freies Kind

Weitere Informationen:

<https://socius.de/wp-content/uploads/Transaktionsanalyse.pdf>

Eine entlastende Sicht

- Auch schwierige Verhaltensmuster sind Problemlösungsversuche.
- Aber manchmal gilt:
- „Wenn das die Lösung ist, hätte ich gerne das Problem zurück.“
- => Es gilt zu verstehen, welche Anliegen und Bedürfnisse hinter einem stressverursachenden Konflikt stehen, um alternative und besser passende Lösungen zu finden.
- => Freiheit wiedergewinnen

Vorbeugung = Lösungskompetenzen stärken

- Selbstwahrnehmung
 - Was ist los mit mir?
 - Was brauche ich?
 - Was will ich, wo will ich hin?
- Einfühlung
 - Was ist los mit dir?
 - Was brauchst du?
 - Was willst du, wo willst du hin?
- Mitteilungskompetenz (Kommunikation)
- Beachten von Projektionen und Übertragungen (Vorsicht mit „Wahrheiten“)
- Verbindlichkeit (Commitment = Selbstverpflichtung, Engagement)

Stressbewältigung im Alltag

- Gegenseitige Unterstützung und Anerkennung
 - sachlich und emotional
 - Fairness, Gerechtigkeit
 - Dankbarkeit
 - Die Rolle von Vorwürfen
- Gemeinsamkeit, Zärtlichkeit, Sexualität
- Paarbedürfnisse und Einzelbedürfnisse
- Erziehungsfragen
- Wertvorstellungen (Leistung, Geld, Machtausübung, Religion, ...)
- Schuldfragen
- Umgang mit Enttäuschungen

Gegenseitige Unterstützung und Anerkennung

- Arbeitsteilung zu Hause und beruflich besprechen
 - Eingespielte oder neue Modelle
- Kooperation wahrnehmen und „bemerken“ (sehen und dankbar aussprechen)
- Überforderungen bei sich und beim anderen mitbekommen
- Was ist mein Grundgefühl in so einer Situation? Kommt es vielleicht aus einer früheren Zeit?
- Bedürfnisse signalisieren („Was brauche ich“)
- Gemeinsames Lernen, neue Balance und „Fehlertoleranz“
- Stolz über gelungene Emotionsregulation

Exkurs: Die Rolle von Vorwürfen I

Vorwürfe der Männer :

- zu wenig Eigeninitiative
- anklammernd oder zu viel weg
- zu wenig fürsorglich
- gängelnd, kritiksüchtig
- Bestimmend, nachtragend, nicht akzeptierend
- wenig Sex
- zu emotional, übergriffig

Rolle von Vorwürfen II

Vorwürfe der Frauen:

- keine Zeit
- lässt mich zu viel alleine
- zu viel Beruf, nicht genügend Unterstützung im Haushalt
- mangelnde Anerkennung
- nicht zuhören
- spricht nicht
- emotional unzugänglich

Rolle von Vorwürfen III

Vorwürfe haben meist einen berechtigten Kern (Jürg Willi), den zu sehen der „Angriffston“ (Du bist ...) erschwert. Ferner ist von Bedeutung:

- Angst, Fehler zuzugeben und erzogen zu werden
- Angst vor Vereinnahmung
- Kunst der Übersetzung in Wünsche
- Wichtig: Ein Wunsch ist kein Anspruch.
- Konflikte sind Lernchancen.
- Es gilt Über- und Unterforderung (Langeweile) zu vermeiden.

Rollenkonflikte

- Intrapsychisch
 - „vernünftig und fair“ vs. emotional anders gelernt
 - Platz für das „Inkorrekte“
- Auf der Paarebene
 - Ideal und Realität
 - Lust am Eigenen vs. Engagement für die Paarseite
- Im sozialen Umfeld
 - Abschied vom sozialen Leistungsdruck
 - Suche nach Unterstützung

Gemeinsamkeit, Zärtlichkeit, Sexualität

- Befriedigende Gemeinsamkeit „bemerken“
- Rituale der Gemeinsamkeit (Gespräch, kinderfreie Aktivitäten, ...)
- Zartheit pflegen (runterkommen, nachspüren)
- Bedürfnisse aussprechen
- Spielerisch sein - auch in der Rollengestaltung
- Sexualität zum Stressabbau vs. Stressabbau als Voraussetzung für gelingende Sexualität

Paarbedürfnisse und Einzelbedürfnisse

- Selbstverwirklichung und Spielräume
 - Beruf
 - Hobbys
 - Freundschaften
- Fairness bezüglich der Spielräume
- Gute Balance Paar-Familie-Einzelperson
- Äußern von Sorgen
- Teilhabe
- Anerkennung und Freude über Entwicklung der PartnerIn

Erziehungsfragen

- Wert unterschiedlicher Beiträge vs. Rechthaben
 - mein Blickwinkel und dein Blickwinkel
 - meine Geschichte und deine Geschichte
- unterschiedliche Kompetenzen schätzen
- Arbeit aufteilen und Entscheidungsregeln absprechen
 - Was entscheidet wer alleine?
 - Wann ist eine Absprache erforderlich?
- Stolz auf Teamarbeit
- langfristige Ziele besprechen

Wertvorstellungen

- Bedeutung von Leistung, Geld, Machtausübung, Religion, ... in der Herkunftsfamilie und Biografie verstehen
- Chancen der Bereicherung sehen
- Eigene Paar- und Familienkultur entwickeln

Schuldfragen

- „Wenn ich dich nicht hätte, wäre ich an allem selber schuld.“
- „Entlastung“ durch Zuschreibung von Verantwortung
- Die Kosten des schlechten Gefühls
- Zu einem gesunden Selbstwertgefühl gehört, die Verantwortung für den eigenen Beitrag zu einem Konflikt übernehmen zu können.
- Selbstbesinnung (Man kann nicht durchs Leben gehen, ohne etwas schuldig zu bleiben.)
- Ausdruck des eigenen Gefühls (auch Ärger), ohne anzuklagen

Umgang mit Enttäuschungen

- Enttäuschung = das Ende einer Täuschung
 - => realistisch werden
- Enttäuschungswut und die Angst davor
- Es gibt etwas zu betrauern.
- Zu Trauer gehört nicht selten Verzweiflung und Wut.
- Erst danach ist die Suche nach Neuorientierung möglich.
- Versöhnung bedeutet nicht Vergessen, sondern, dass die Hoffnung auf eine bessere Zukunft mehr Gewicht hat als die Vergangenheit.

Gemeinsam gegen alte Geschichten

- „Neue Drehbücher entwickeln“
 - Benennen wichtiger Bedürfnisse
 - Ziele entwickeln, wie diese Platz haben können
 - Kleine Schritte beschreiben
 - Gelungenes rückmelden!
 - Mit Rückfällen rechnen!
 - Das Alte wertschätzen!

Verbindlichkeit (Commitment)

- Irrtum: Alles geht von selber, wenn man sich liebt.
- Quellen für das Engagement:
 - Der Wert, Halt zu geben (sichere Bindung)
 - Das Wissen, dass es ohne Verzicht nicht geht
- Besonderheit im kirchlichen Kontext: Ehe als Sakrament
 - Segen: Heilszusage für Gehaltensein und gegenseitige Unterstützung
 - Bewusstsein von geschenkter Kraft (Gnade)

Spezielle Hilfen in Coronazeiten

Tipps:

- www.familienunterdruck.de
- Wohnen in Zeiten der Corona-Krise (<https://bit.ly/3i6QNUe>)
- Hilfe holen: Paarberatung, Erziehungsberatung, Telefonberatung
<https://www.nummergegenkummer.de> für Eltern und für Kinder
- Kompetenznetzwerk Krise-Trauer-Corona
<https://chrispaul.de/kontaCt2020/>

Fazit:

- Stress ist nicht vermeidbar, aber regulierbar.
- Es gilt, ihn rechtzeitig wahrzunehmen und wenn möglich zu verstehen.
- Es ist erforderlich, die Messlatte den eigenen Möglichkeiten anzupassen, statt umgekehrt.
- Ein wohlwollende Kommunikation intrapersonell und auf der Paarebene können entscheidend entlasten.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und herzliche Einladung zum Gespräch

Internet: www.dreser-online.de