

Wenn Stress in die Partnerschaft schwapppt

Paare erhalten bei Vortrag praktische Tipps zur Beziehungspflege

Bamberg. "Liebe ist wie eine Pflanze: Sie will genährt und gepflegt werden, damit sie gedeiht, vor allem unter Stress" - unter dieses Motto stellte Diplom-Psychologe Reimer Bierhals seinen Vortrag "In Liebe gegen den Stress" an der Universität Bamberg. Dabei zeigte er Paaren praktische Möglichkeiten auf, wie sie besser mit Belastungen in der Beziehung umgehen können.

Als Ansatzpunkte, um aus der Negativität des Alltags auszubrechen, welche viele Beziehungen zermürbt, nannte der Referent die Stärkung von drei Schlüsselkompetenzen: konstruktive Kommunikation mit emotionaler Begegnung von Mann und Frau, praktisches Problemlösen im Alltag und gemeinsame Stressbewältigung.

Da Alltagsstress einer der bedeutendsten Beziehungskiller sei, fange Beziehungspflege mit einer angemessenen Stressbewältigung an, betonte der Psychologe. Er erklärte, wie Stress außerhalb der Partnerschaft (z.B. im

Beruf) in die Beziehung getragen wird und diese belastet, schleichend unterhöhlt und zu Entfremdung und Scheidung führt.

Als Gegenstrategie empfahl er, nicht die schlechte Laune des Partners nach einem arbeitsreichen Tag sofort auf sich zu beziehen und mit Ärger und Frust zu reagieren. Stattdessen sollte der enttäuschte Partner lernen, die Stimmung des anderen als Anlass zu nehmen, um sich zu erkundigen, was vorgefallen ist. In einem vertieften Gespräch über den Stress kann das Paar versuchen, gemeinsam mit gegenseitigem Verständnis auf die

Situation zu reagieren und nach Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen.

Wie dieses Gespräch konkret funktioniert, damit es nicht eine Eskalations- bzw. Frustrationsspirale endet, zeigte Bierhals an konkreten Beispielen auf. Dabei verwies er auf das Paarlife-Training, bei dem Kommunikations-, und Stressbewältigungstechniken gezielt eingeübt werden. Der nächste Wochenendkurs findet am 24./25.4. im Kloster Kirchschletten bei Zapfendorf statt (Anmeldeschluss 12.3.). Weitere Infos gibt es unter Tel. 0951/2972852 oder unter www.paarlife-bayern.de.



Alltagsstress führt häufig zu Beziehungsfrust.