



Informationsblatt 6: Stressbewältigung in der Partnerschaft

- Am häufigsten erfahren Paare Stress ausserhalb der Partnerschaft, bringen jedoch die Anspannung mit nach Hause und vergiften so das Paarklima. Der Stress von aussen wird dadurch zum Partnerschaftsstress.
- Vor allem Alltagsstress ist schädlich für die Partnerschaft. Er unterminiert lange Zeit unbemerkt die Partnerschaft. Dies indem die Partner weniger Zeit füreinander haben, unter Stress die Kommunikation negativer und oberflächlicher ist und längerfristiger Stress gesundheitliche Schäden bewirken kann.
- Jeder Partner sollte versuchen, soviel Stress wie möglich selber zu bewältigen. Gelingt dies jedoch nicht, dann sollen sich die Partner gegenseitig zuhören und Unterstützung geben (partnerschaftliche Stressbewältigung).

Tipps:

- Erklären Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin was Sie belastet und reden Sie nicht um den heissen Brei herum oder geben Sie ihm/ihr nicht das Gefühl, dass er/sie Schuld an Ihrer Gereiztheit sei.
- Versuchen Sie, den Partner/die Partnerin zu verstehen und ihm/ihr die Unterstützung zur Stressbewältigung zu geben, die er/sie benötigt. Dazu müssen Sie ihn/sie zuerst verstehen. Hören Sie einfach zuerst interessiert zu und geben Sie keine vorschnellen Ratschläge. Versetzen Sie sich in Ihren Partner/Ihre Partnerin hinein.
- Achten Sie v.a. auch auf emotionale Unterstützung (Verständnis, Solidarisierung, Hilfe zur Entspannung, Hilfe zur Umbewertung der Situation etc.). Eine angemessene Stressbewältigung erfordert nicht nur die Lösung des Problems, sondern insbesondere die Bewältigung der damit verbundenen Stressgefühle.
- Achten Sie auf Fairness und Ausgewogenheit. Beide Partner sollen einander wechselseitig Ihren Stress mitteilen können und beide sollten einander in gleichem Ausmass Unterstützung und Hilfe geben.