



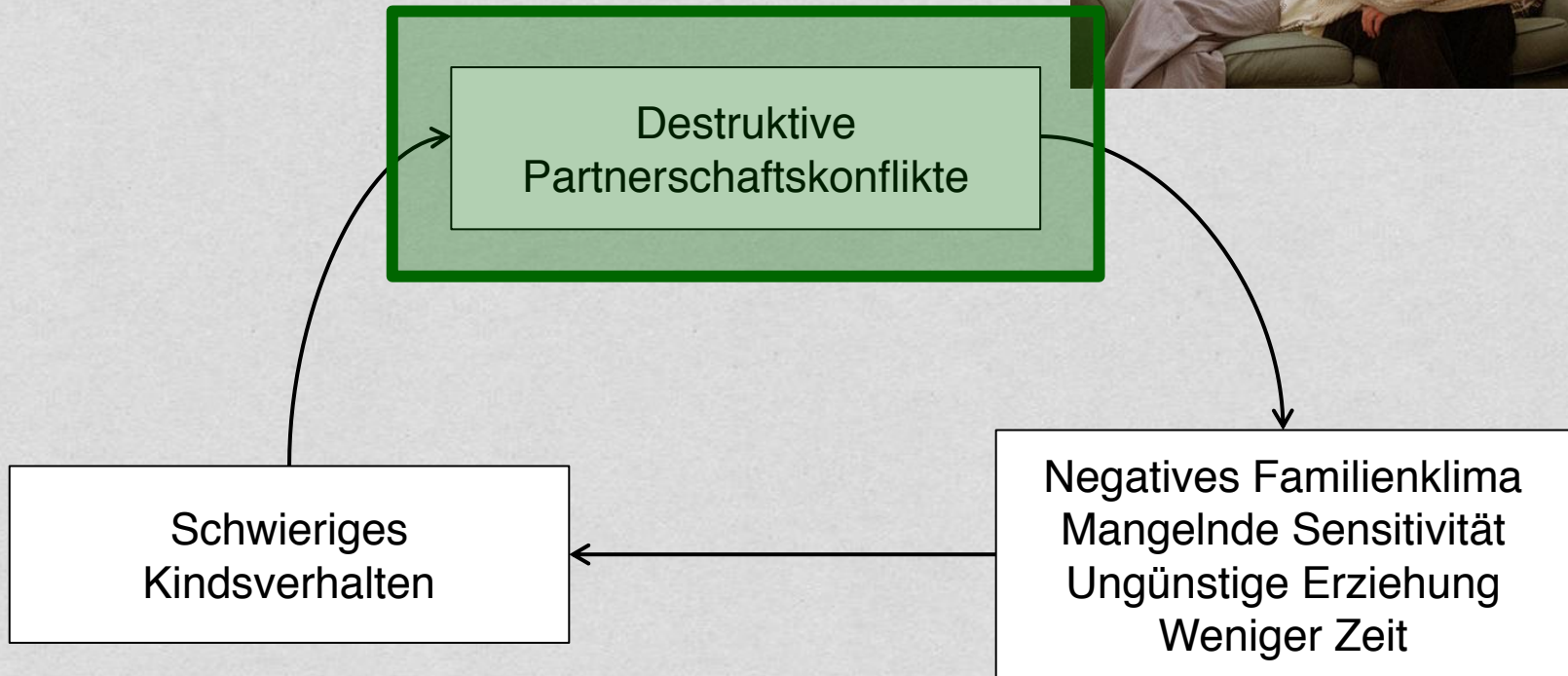
# Stärkung der Partnerschaft zum Wohle der Kinder (*paarlife*)

M.Sc. Lorena Leuchtmann

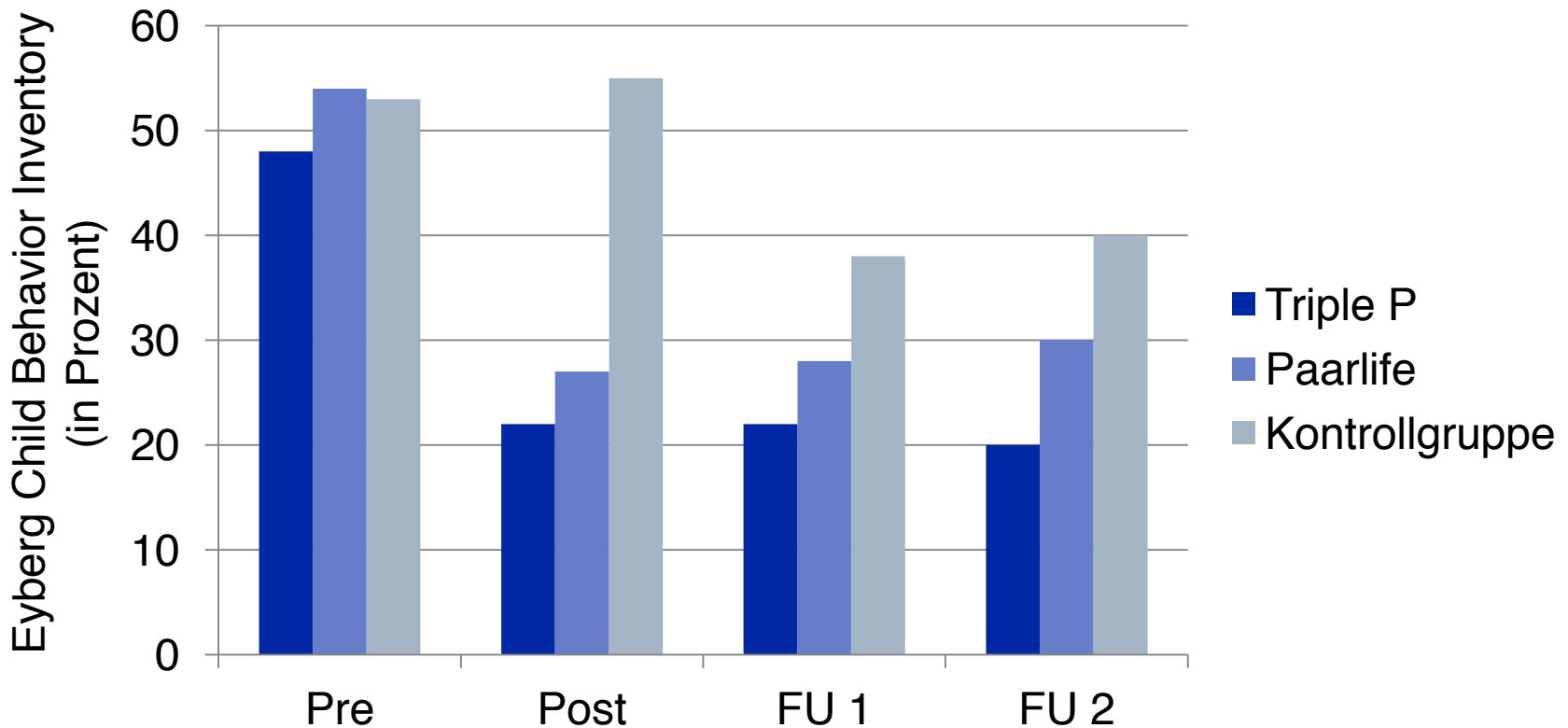




## Stärkung der Partnerschaft



## Stärkung der Partnerschaft – Auswirkungen auf Kinder





## Ziel dieser Veranstaltung

- Einblick in präventive Ansätze zur Stärkung der Partnerschaft
- Konkrete mögliche Übungen besprechen
- Fokus auf Zusammenhang Alltagsstress – Partnerschaft (- Kinder)
- Anwendung im Arbeitsalltag: Wie motiviert man Eltern dazu, sich auf ein Gespräch über ihre Partnerschaft einzulassen?

## Stärkung der Partnerschaft: Partnerschaftspflege

### Irrglaube:

~~Wenn wir uns lieben, funktioniert auch unsere Beziehung auf Dauer!~~

~~Wenn unsere Beziehung nicht funktioniert, ist er/sie halt nicht der/die Richtige für mich!~~

→ **Liebe braucht regelmässige Pflege!**

- Positivität stärken
- Kommunikationskompetenzen erwerben





## Positivität Stärken

### Dem anderen eine Freude machen...

Komplimente, liebevolle Begrüssung, Kaffee bringen, Massagen, zusammen das Haus einrichten, nachfragen wie der Tag war, Zärtlichkeiten, kleine Geschenke, Interesse zeigen, Gespräche über wichtige Lebensentwürfe / Religion / Philosophie...





## Positivität Stärken

### Dem anderen eine Freude machen...

Komplimente, liebevolle Begrüssung, Kaffe bringen, Massagen, zusammen das Haus einrichten, nachfragen wie der Tag war, Zärtlichkeiten, kleine Geschenke, Interesse zeigen, Gespräche über wichtige Lebensentwürfe / Religion / Philosophie...

Soziale, materielle, spirituelle und Handlungs-Verstärker

### Paarzeit (ohne Kinder) einplanen

Gemeinsame Spaziergänge, sportliche Aktivitäten, Besuch kultureller Veranstaltungen...



## Häufiges Problem dabei: Alltagsstress

Beruf

Wohnsituation

Herkunftsfamilie

Finanzen

Kinder

Sozialkontakte

- Weniger Zeit
- Die schönen Momente werden weniger
- Austausch v.a. organisatorischer Natur
- Weniger emotionaler Austausch - verliert „den Kontakt“ zueinander







## Stresserleben

### Ergebnisse einer Studie mit 368 Paaren



Partnerschaft und Stress  
Entwicklung im Zeitverlauf →

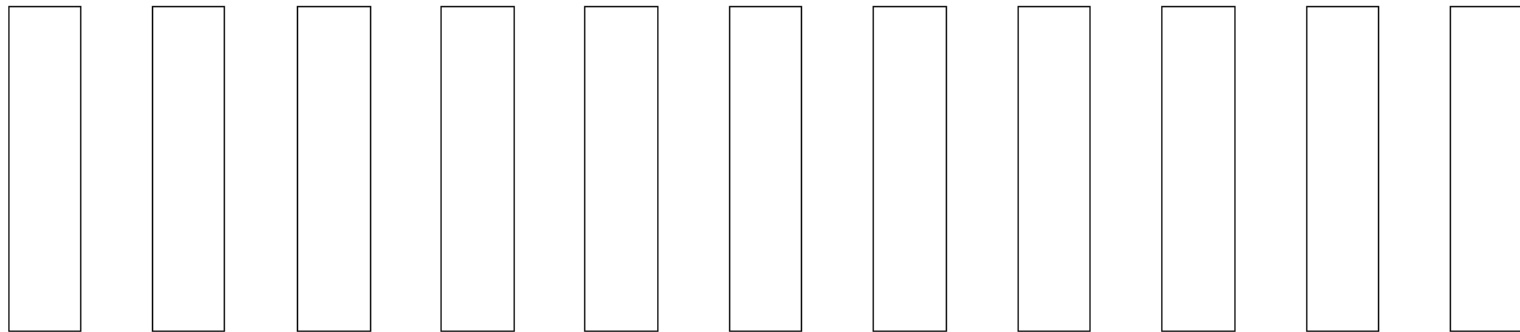
**78%** der Paare mit Kindern, die noch zu Hause leben erleben in mindestens einem Lebensbereich **mittleren oder starken Stress**.

Die am häufigsten genannten Bereiche:

1. **Beruf/Ausbildung:** 54 % der Paare erleben in diesem Bereich mittleren oder starken Stress
2. **Kinder:** 42% der Paare erleben in diesem Bereich mittleren/starken Stress



Mein persönliches Stressmanhattan



Partnerschaft   Familie   Haushalt   Kinder   Beruf   Freizeit   Herkunftsfamilie   soziale Beziehungen   Finanzen   Gesundheit   anderes

Tragen Sie in die einzelnen Säulen das Ausmass an Stress in diesen Bereichen ein. Ganz ausgefüllte Säulen bedeuten eine maximale Beanspruchung, leere Säulen überhaupt keinen Stress. Tragen Sie Ihr Stressniveau zuerst in der Säule ein, wo Sie am meisten Stress erleben, anschliessend in derjenigen mit der geringsten Belastung. Bearbeiten Sie dann die restlichen Bereiche.

## Häufiges Problem dabei: Alltagsstress

Beruf

Wohnsituation

Herkunftsfamilie

Finanzen

Kinder

Sozialkontakte

- Weniger Zeit
- Die schönen Momente werden weniger
- Austausch v.a. organisatorischer Natur
- Weniger emotionaler Austausch - verliert „den Kontakt“ zueinander

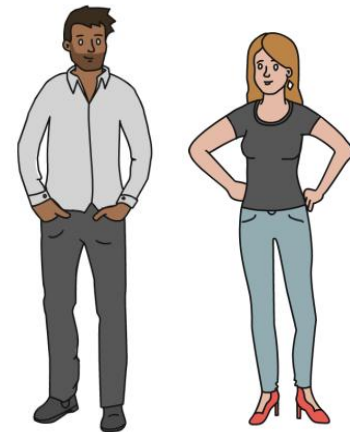


- Erhöht Wahrscheinlichkeit für destruktive Partnerschaftskonflikte

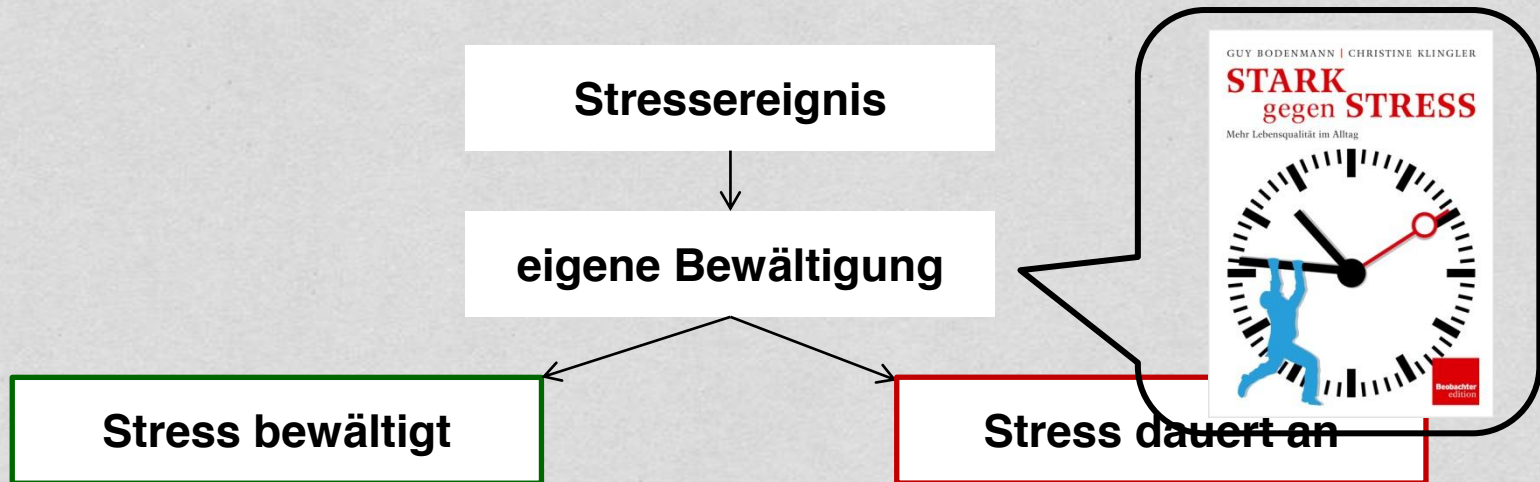
## Monika und Paul, ein ganz normales Paar...

Monika traf sich mit ihrer Freundin Brigitte zum Kaffee. Diese kam 20 Minuten zu spät.

- Wut, genervt
- „Bin ich ihr nicht wichtig genug?“, „Sie mag mich gar nicht so sehr wie ich dachte“
- Unsicherheit, Traurigkeit



## Monika ist gestresst – was passiert jetzt?



## Monika und der Stress



Meine Freundin  
mag mich nicht



Konntest du das  
Geburtstagsgeschenk  
für Jannis besorgen?



Hey Schatz!

Das hab ich vergessen,  
tut mir leid!



## Monika und der Stress



Da bitte dich einmal um etwas, und du vergisst es! Ist das so schwer?

Stell dich mal nicht so an, das kann doch mal passieren.



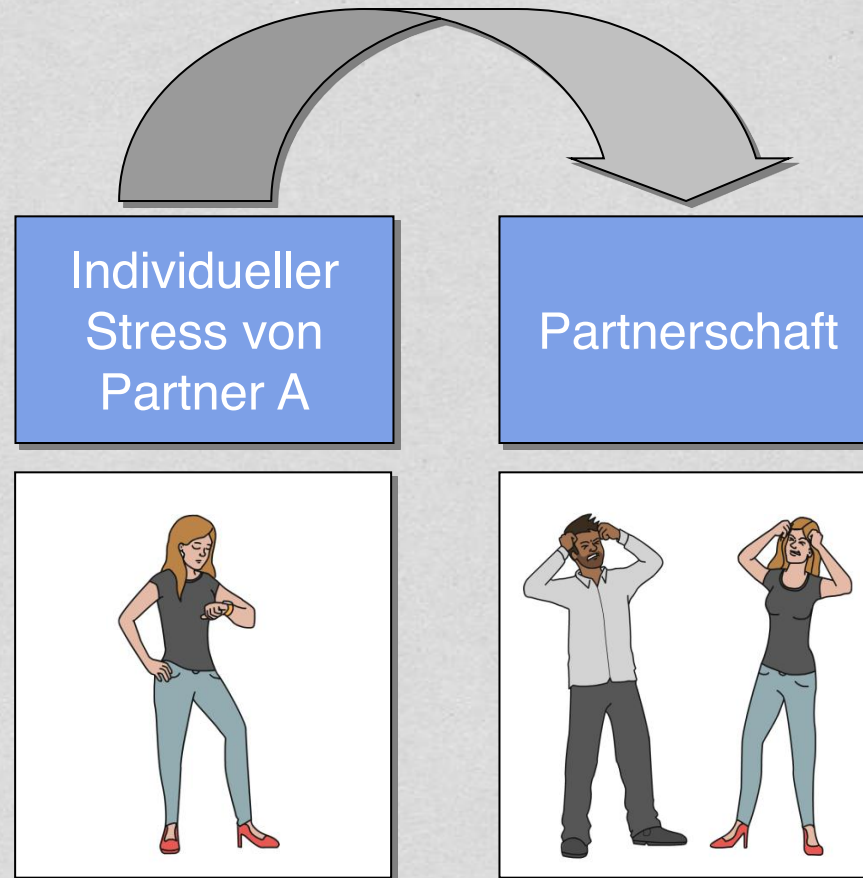


## Monika und der Stress





## Warum streiten sich Monika und Paul?



## Ergebnisse einer Tagebuchstudie

**Nach Arbeitstagen, die besonders belastend waren...**

**... berichten Männer und Frauen von mehr  
angriffigem Verhalten**

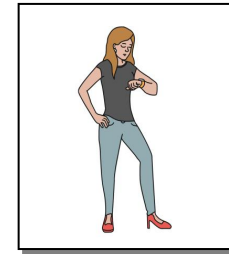
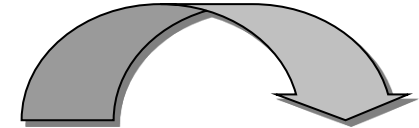
*„Ich wurde wütend auf meinen Partner“*

*„Ich zettelte einen Streit an“*

**... berichteten Männer und Frauen von mehr  
Rückzugsverhalten**

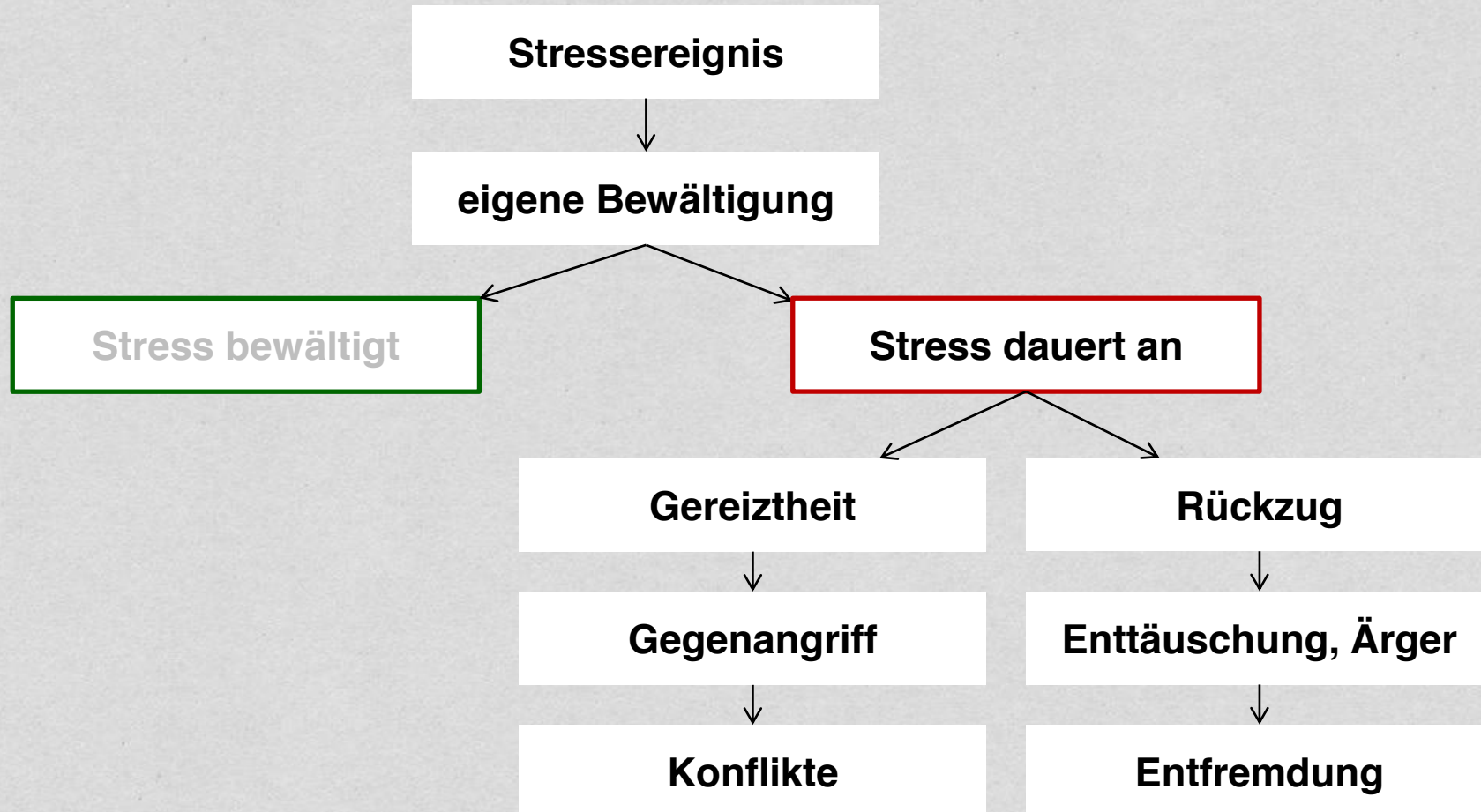
*„Ich las Zeitung (oder schaute Fern) als mein Partner vermutlich  
gerne meine Aufmerksamkeit gehabt hätte“*

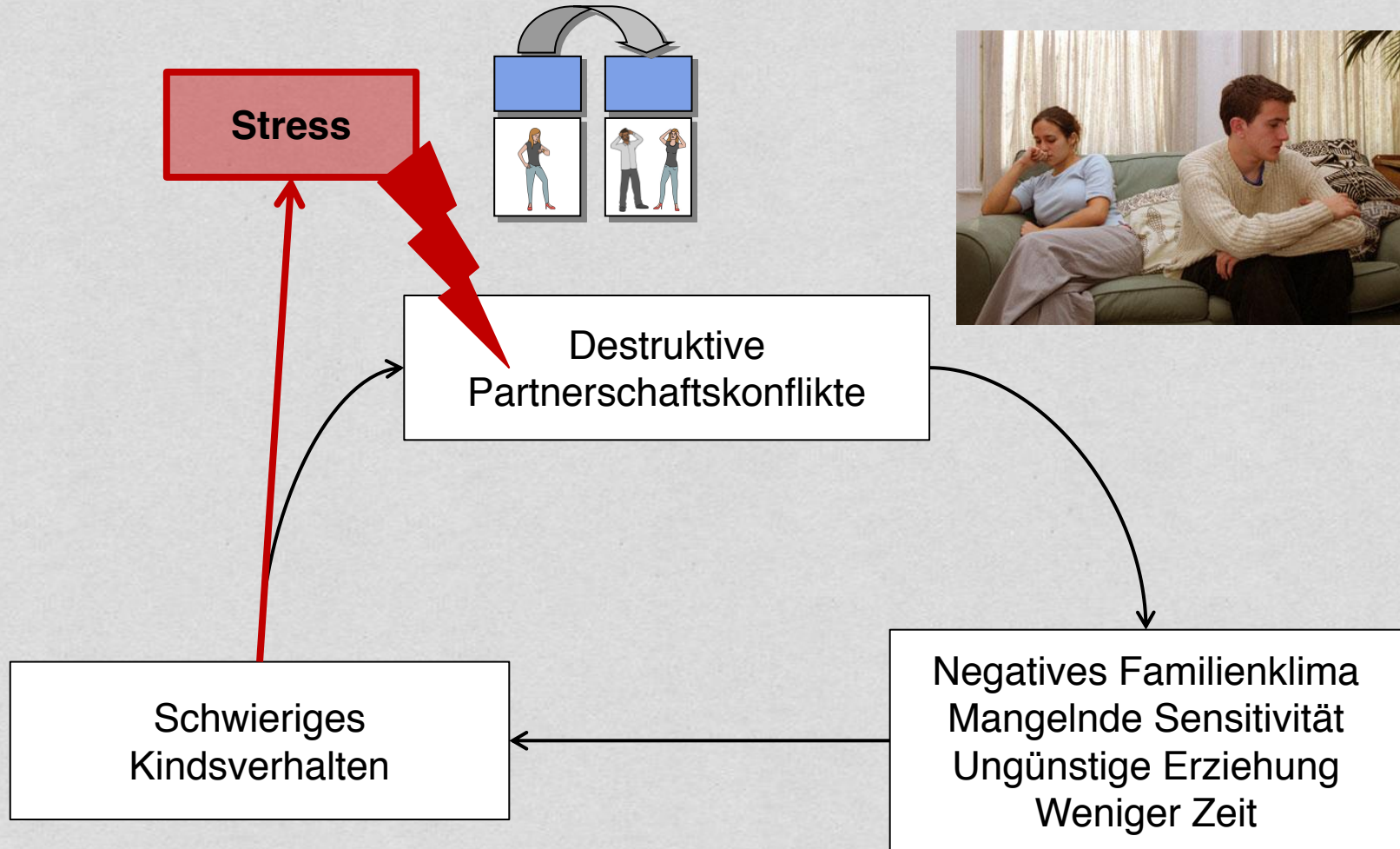
*„Ich war zu müde um mit anderen Leuten zu interagieren“*





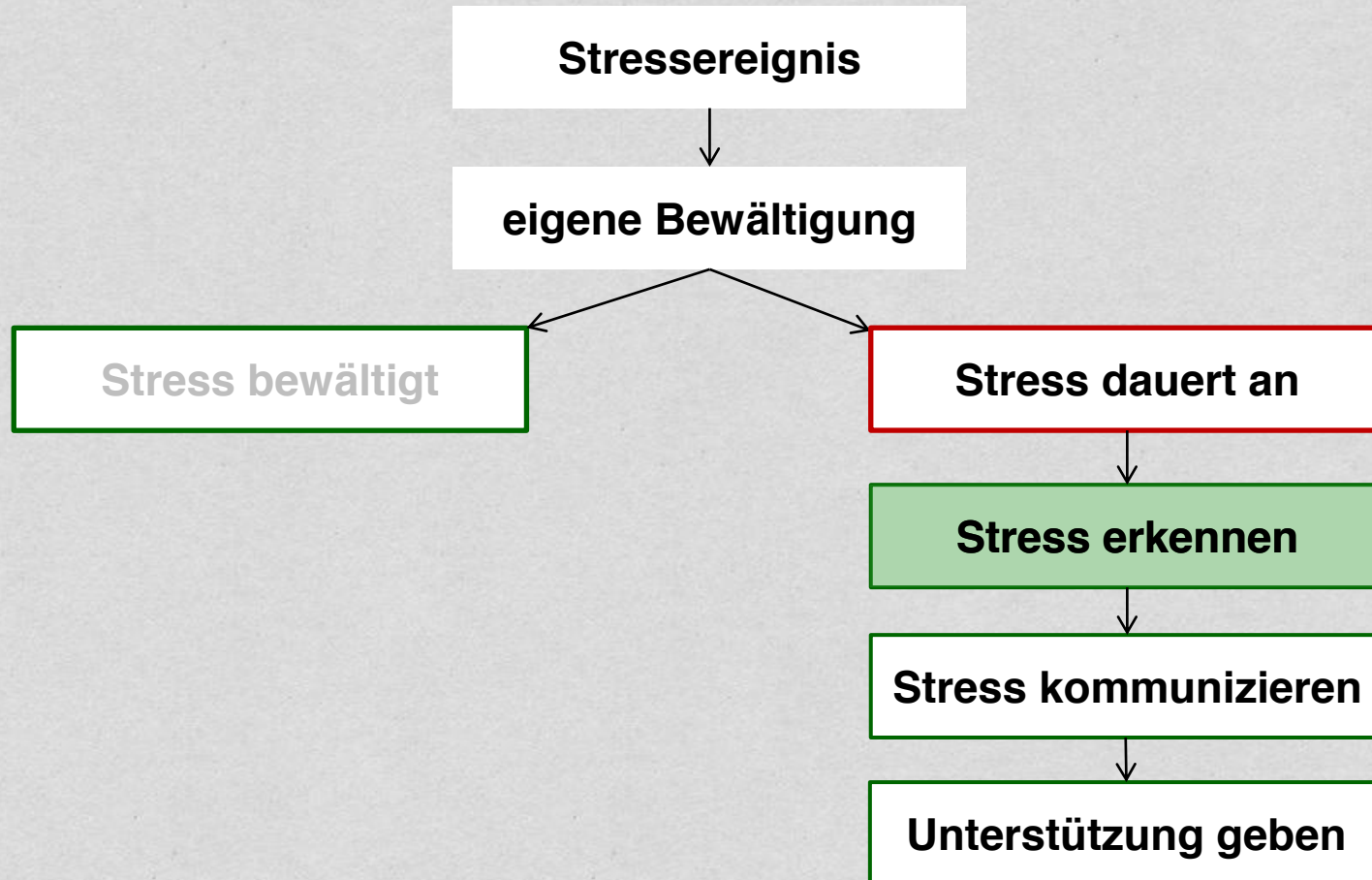
## Was hat Stress mit der Partnerschaft zu tun?



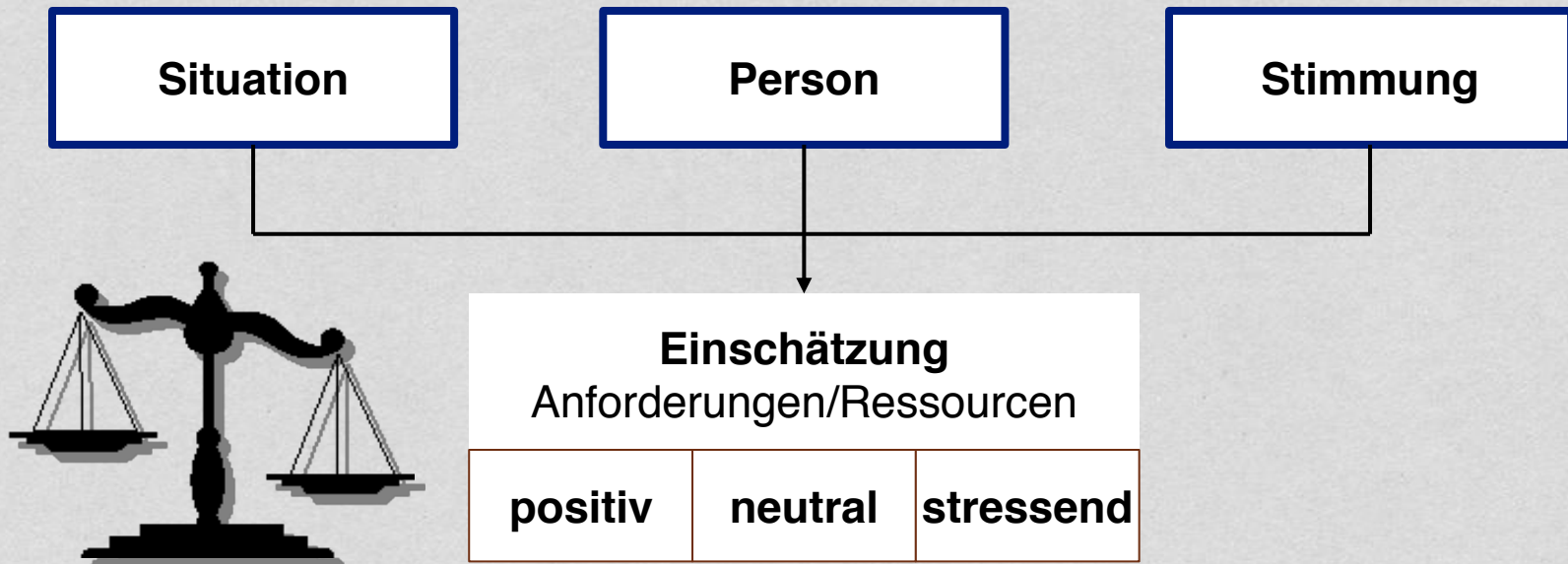




## Wie kann ein Paar Stress gemeinsam bewältigen?



## Wie entsteht Stress?



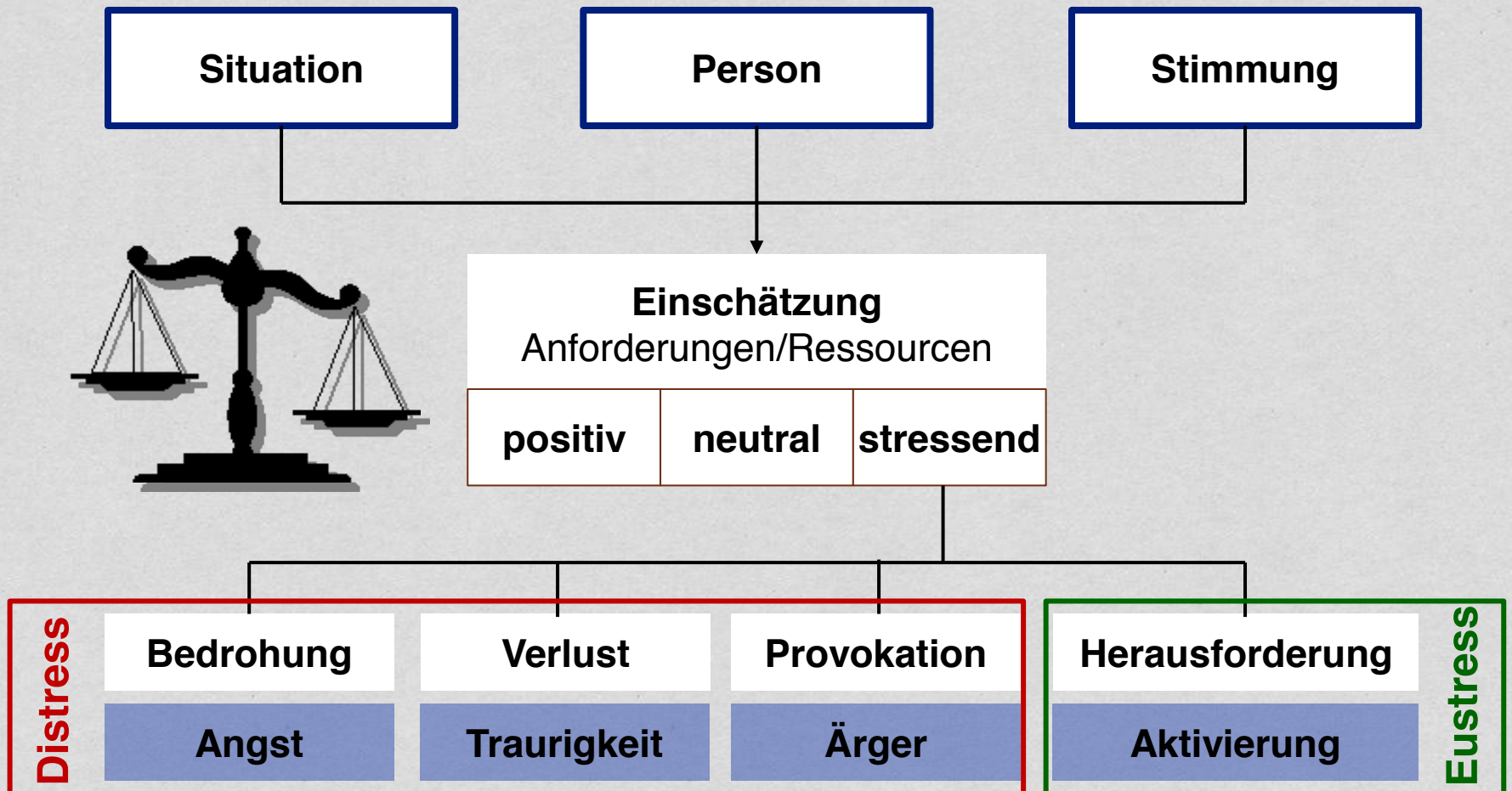
## Stress als Ungleichgewicht

Subjektiv  
eingeschätzte  
*Bewältigungs-  
möglichkeiten*  
der Person

innere und  
äussere  
*Anforderungen*  
an die Person



## Stress ist individuell







## Stress erkennen: Stresssignale

### Körper

- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen

### Psyche

- Allgemeiner Energie- und Interessensverlust
- Gefühl der Überforderung
- Beeinträchtigung der sexuellen Lust
- Launenhaftigkeit
- Emotionale Überempfindlichkeit
- Anspannung, Gereiztheit, Nervosität



## Stresssignale

### Verhalten

Verbal	Paraverbal	Nonverbal
Aussagen über Belastungen	gereizter Tonfall	Vermeidung von Blickkontakt
Beschreibung negativer Gefühle	ungeduldige oder zittrige Stimme	Verschlossenheit (still, unzugänglich)
Vorwürfe, Beschuldigungen, Anklagen, Kritik, usw.	schnellerer oder langsamerer Sprechrhythmus	starke Zuwendung/Anhänglichkeit
	lautere oder leisere Stimme	stöhnen, wimmern, seufzen



Woran erkenne ich Stress bei meinem Partner bzw. meiner Partnerin?



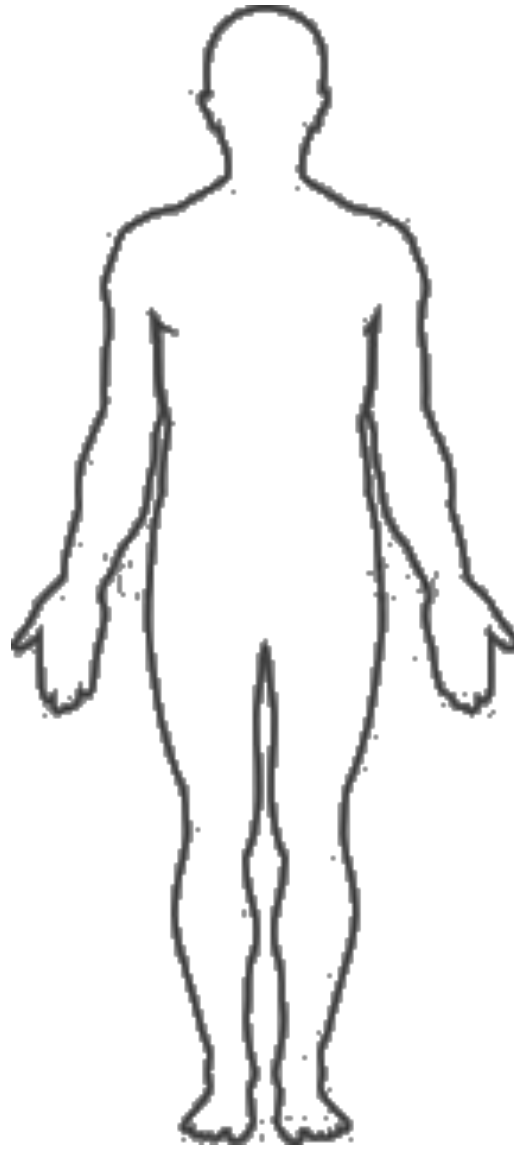
Wie äussere ich selber Stress?

Verbale Ebene

Paraverbale Ebene

Nonverbale Ebene

Verbale Ebene	Paraverbale Ebene	Nonverbale Ebene





## **Wieso dauert gewisser Stress an?**

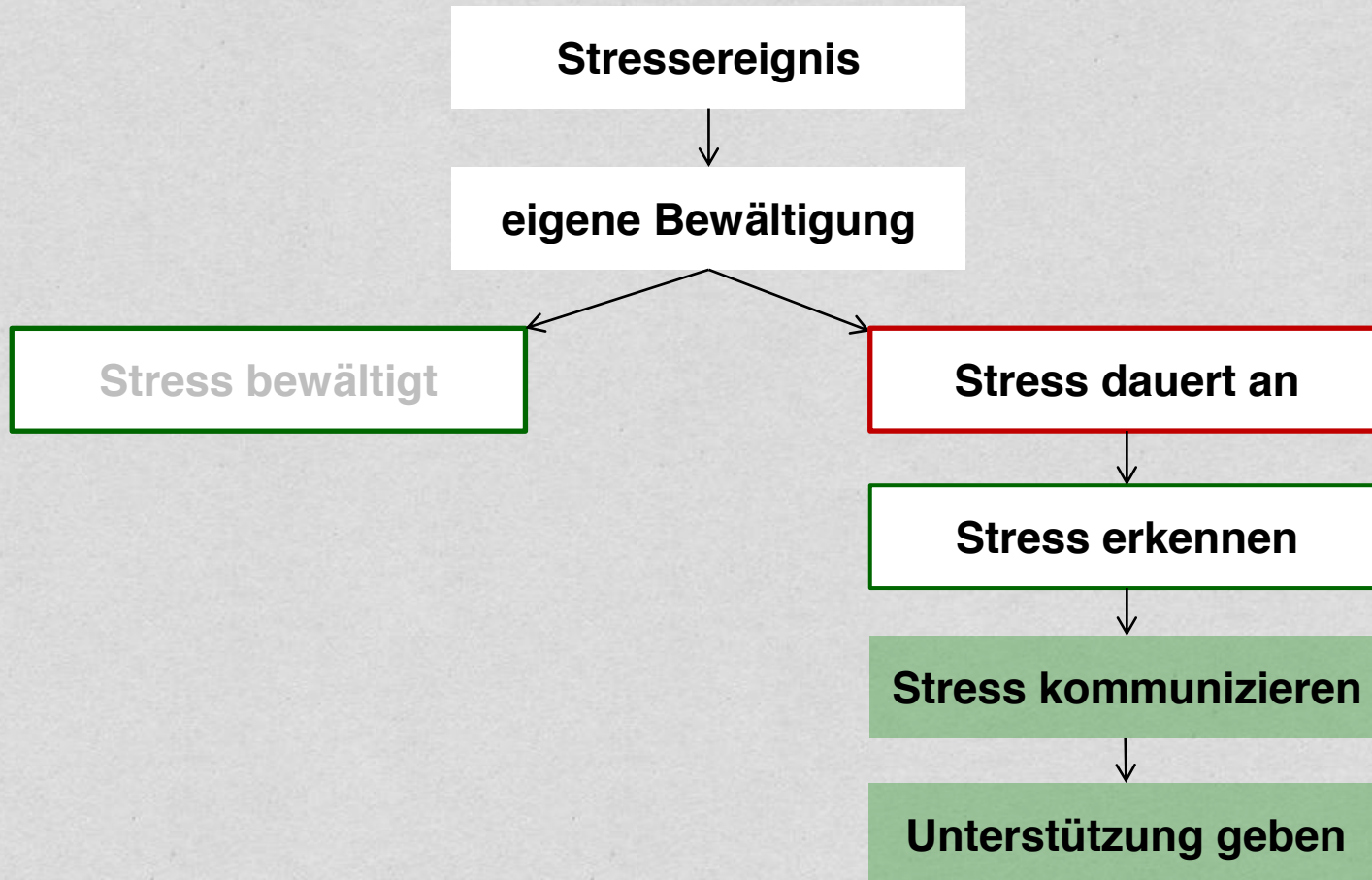
## **Wieso reagieren manche Personen stärker auf gewisse Ereignisse als andere?**

### **Konstruktaktivierung – äussert sich durch:**

- Starke Emotionen
- Viele verschiedene Emotionen (z.B. auch Traurigkeit, Angst, Scham, Hilflosigkeit)
- Situation hallt nach
- Tendenz, dieselbe oder ähnliche Situationen zu vermeiden



## Ich bin gestresst – was passiert jetzt?





Brigitte hat mich heute mal wieder versetzt, die muss auch immer zu spät kommen...

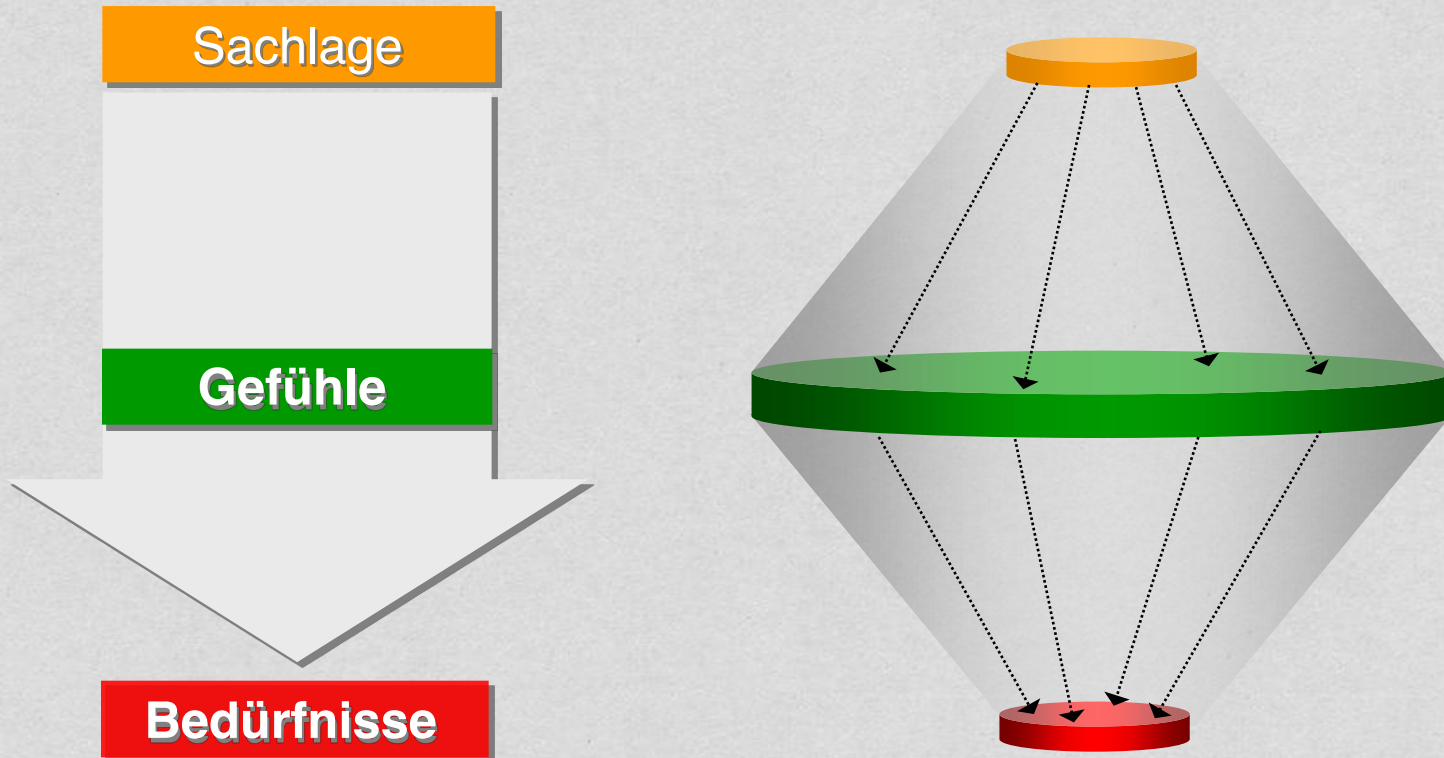
Die kriegt es echt nicht einmal auf die Reihe pünktlich zu sein!

Das regt mich echt so auf!!

??? Das ist doch nicht so schlimm?

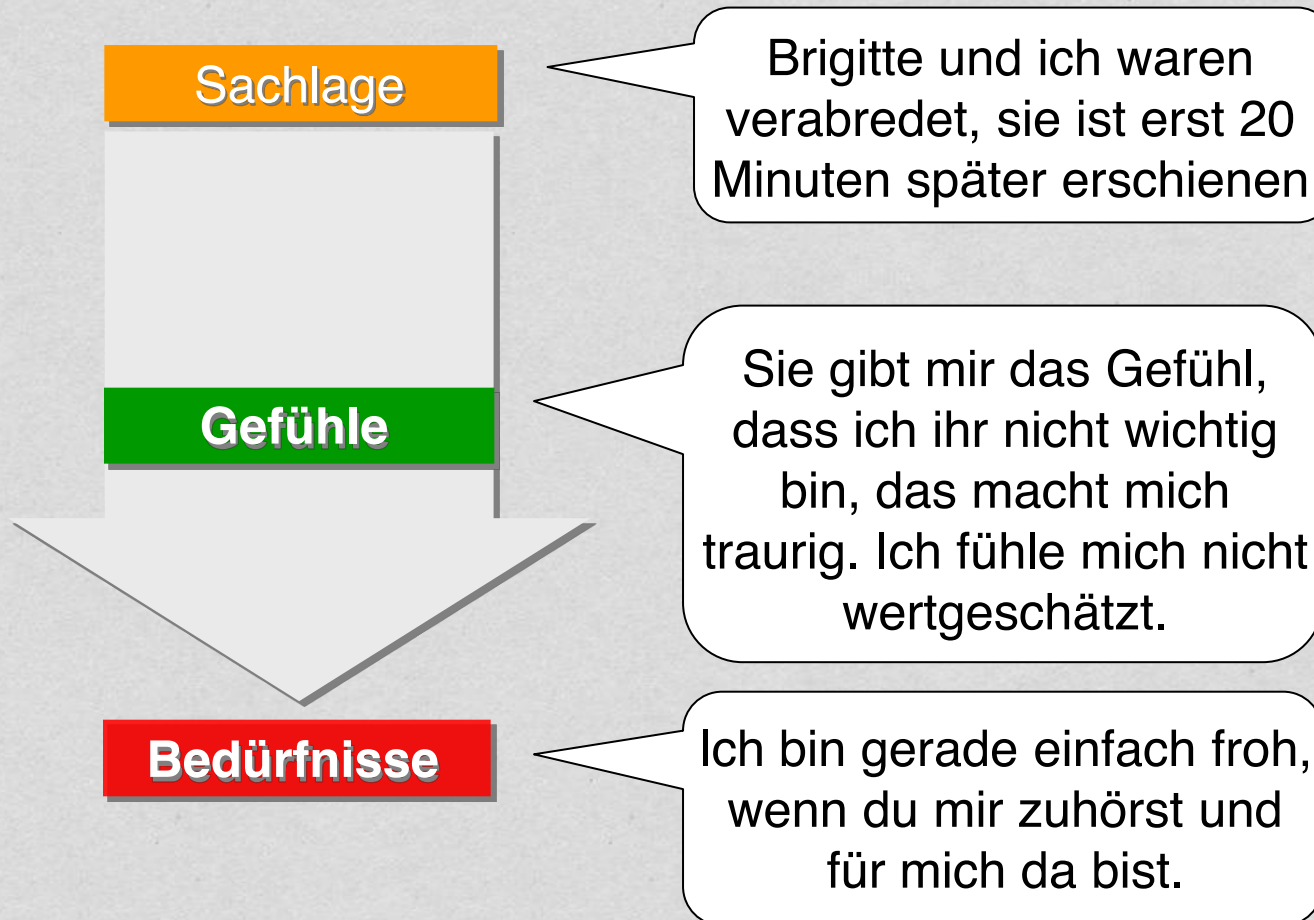


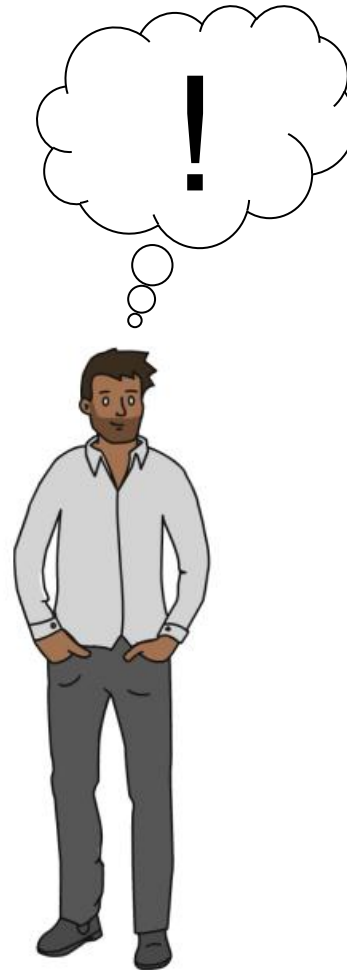
## SaGe-B-Methode





## SaGe-B-Methode







## Gefühlsbezogene Selbstöffnung

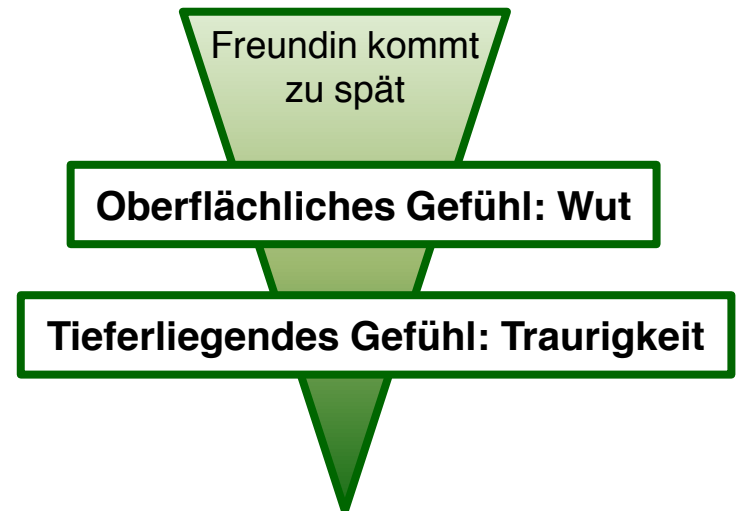
Wird in den Trainings durch angeleitete Gespräche geübt

→ Wenig Sachlage, viele Gefühle

→ Herausarbeiten tieferliegender Gefühle (Trichtermethode)

### Transkript

Was fällt Ihnen auf?



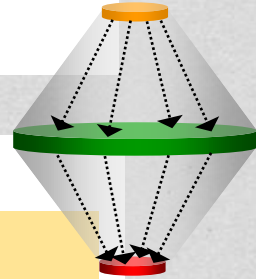


## Coachinggespräch externer Stress





## Coachinggespräch externer Stress



Situation: Betriebssitzung - Urlaubspläne wurden besprochen, eigene Urlaubsplanung ist nicht so möglich

Das hat mich sehr belastet, diese Situation.

Im Nachhinein merke ich, wie sehr mich das .... hilflos gemacht hat

Traurigkeit ...über mich selbst, dass ich nicht die Kraft hab, ... ja... dazu zu stehen.

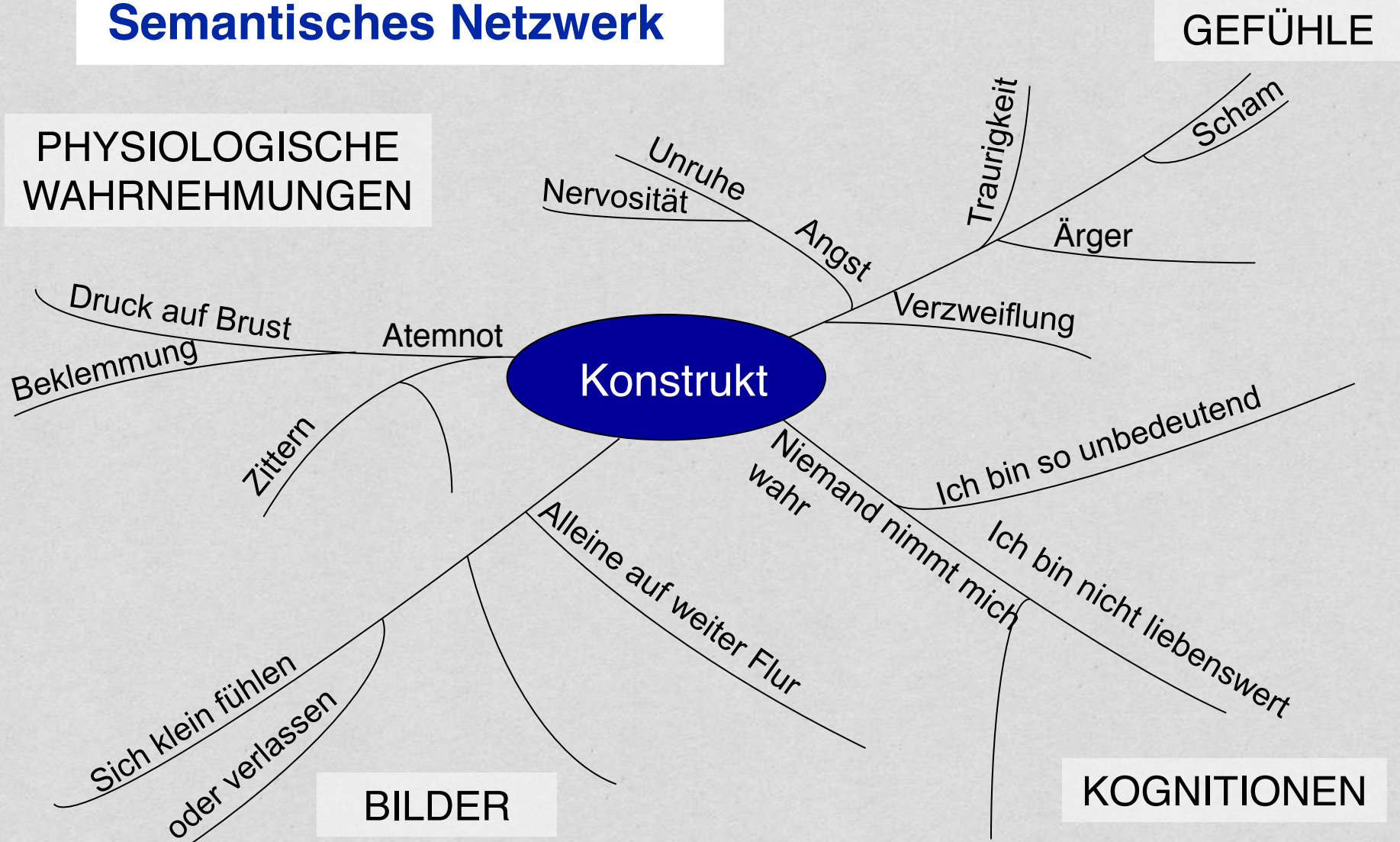
das Gefühl hab ... das ich ... der totale Versager bin

dass mich keiner lieb hat und ich will aber von jedem geliebt werden und ich bin dann so allein

eine totale Angst, dass... also dass, dass dann keiner mehr da ist, dass ich keinen mehr hab

Bedürfnis: Zu hören, dass es ok ist, wie ich bin. Dass ich keine Angst haben muss.

## Semantisches Netzwerk





## Wie man den Partner unterstützen kann...





## Zwei Arten von Unterstützung

### emotionsbezogen

- **Verständnis, Wertschätzung** für den Partner/die Partnerin
- dem Partner/der Partnerin **Mut machen**
- **Relativieren** der Schuld des Partners/der Partnerin
- **Solidarisierung** mit den Gefühlen des Partners/der Partnerin
- Zusammenhalt des Paares signalisieren
- Mithilfe zur **Umbewertung** der Situation
- Anleitung zur **Beruhigung**

### problembezogen

- konkrete **Hilfeleistungen** bei Tätigkeiten
- „**Ratschläge**“ geben





## Was tue ich, um meinen Partner/meine Partnerin bei seiner Stressbewältigung zu unterstützen?

Stellen Sie sich eine Situation vor, in welcher Ihr Partner/Ihre Partnerin häufig gestresst ist (z.B. Haushalt, Kindererziehung, Beruf, Freizeit, etc.). Überlegen Sie sich, wie Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin in dieser Situation bei der Stressbewältigung bereits unterstützen, bzw. was Sie noch zusätzlich tun könnten.

### *emotionsbezogene Unterstützung*

Was tue ich, um meinen Partner/meine Partnerin bei der Stressbewältigung zu unterstützen?	Was könnte ich zusätzlich noch tun?

### *problembezogene Unterstützung*

Was tue ich, um meinen Partner/meine Partnerin bei der Stressbewältigung zu unterstützen?	Was könnte ich zusätzlich noch tun?



## Was tut mein Partner/meine Partnerin, um mich bei meiner Stressbewältigung zu unterstützen?

Stellen Sie sich eine Situation vor, die Sie häufig stresst (z.B. Haushalt, Kindererziehung, Beruf, Freizeit, etc.).

Überlegen Sie sich, wie Ihr Partner/Ihre Partnerin Sie in dieser Situation bei Ihrer Stressbewältigung unterstützt.

### *emotionsbezogene Unterstützung*

Was tut mein Partner bzw. meine Partnerin?	Wie wirksam ist seine/ihre Unterstützung?	Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung?	Was würde ich mir zusätzlich wünschen?

### *problembezogene Unterstützung*

Was tut mein Partner bzw. meine Partnerin?	Wie wirksam ist seine/ihre Unterstützung?	Wie zufrieden bin ich mit der Unterstützung?	Was würde ich mir zusätzlich wünschen?



## **Diskussion**

**Wie motiviert man Eltern dazu, sich auf ein Gespräch über ihre Partnerschaft einzulassen?**

**Welche der vorgestellten Übungen können im Rahmen Ihrer Arbeit umgesetzt werden?**



## Impulse für die eigene Tätigkeit

### ***„Risikopaare“ erkennen***

- Paare, bei denen mind. ein Partner psychische Probleme hat
- Paare mit hohem Stresslevel
- Paare mit Kompetenzdefiziten (Kommunikation, Problemlösen, Stressbewältigung)

***Stellvertretend Stress erkennen*** und rückmelden

***Zusammenhänge zwischen Stress & Partnerschaft*** kennen und diese Informationen weitergeben - kann für Paare sehr entlastend sein!

***Interventionsmöglichkeiten*** kennen und weitergeben

## Interventionsmöglichkeiten

### Bücher

- Was Paare stark macht
- Bevor der Stress uns scheidet: Resilienz in der Partnerschaft



### **paarlife Online-Training**

<http://www.paarlife.ch/angebote/informationmaterial/paarlife-dvd/>

### **1.5-tägiges paarlife Training**

<http://www.paarlife.ch/angebote/paarlife-training/>

### **Paarberatung/ -therapie**

<http://www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/kjpsych/pz/paare.html>



**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

