



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIR HABEN STRESS

Wir leben im Zeitalter des Stresses. Die moderne Beziehungsforschung hat herausgefunden, dass sich Stress genauso schädlich auf Beziehungen auswirkt wie schlechte Kommunikation. Das leuchtet mir direkt ein.

Wenn ich so richtig gestresst bin, drehe ich mich um mich selbst und habe meinen Partner nicht mehr im Blick. Ich werde lieblos. Nicht umsonst heißt es, dass Stress demaskiert. Die schwierigen Teile meiner Persönlichkeit treten unter Stress hervor. Ich werde beispielsweise ungeduldiger und nehme Dinge eher persönlich. Böse Worte rutschen viel schneller heraus. Das ist in vielen Beziehungen Realität.

Manche Paare vernachlässigen es, darüber zu reden und Stress zusammen in den Blick zu nehmen.

Das ist aber sehr wichtig, wenn ihr vermeiden wollt, dass Stress eurer Beziehung Schaden zufügt. Dazu habe ich heute 3 Tipps, die euch helfen können, eurem Stress zu begegnen.

1. Stressvermeidung durch Prioritäten setzen: Ich habe kürzlich einen Freund zu einem Event eingeladen. Er erwiderte: „Ich kann leider nicht, bei mir ist gerade so viel los. Ich will gerne meine Priorität auf die Zeit mit meiner Frau legen.“ Diese Antwort habe ich so noch nicht bekommen. Ich fand sie richtig klasse und wünschte, ich würde sie öfters hören.

2. Stressvermeidung durch gute Absprachen bezüglich der Alltagsstruktur: Ich kann etwas an meiner Arbeitssituation, meiner Alltagsstruktur oder der Art, wie ich denke und Dinge angehe, ändern. Meine Frau Elli und ich haben beschlossen, dass wir uns beide um unser einjähriges Kind kümmern und beide arbeiten wollen. Es ist für uns wichtig, immer wieder darüber zu sprechen und Anpassungen vorzunehmen. Wenn ich einfach etwas verändere und Elli vor vollendete Tatsachen stelle, fühlt sie sich übergangen. Außerdem nehme ich ihr dann die Möglichkeit, zu erkennen, was mich stresst und mich dadurch besser zu verstehen. Vielleicht hat sie sogar einen ganz neuen Vorschlag für die Strukturierung meines Alltags.

3. Stressverarbeitung: Manche Dinge sind einfach stressig und das lässt sich auch nicht vermeiden. Aber wenn das so ist, muss darüber gesprochen werden, was hier helfen könnte. In der letzten Folge hat Conny über Bedürfnisse gesprochen. Wenn ich merke, dass meine Frau gestresst ist und ihr Sport guttun würde, opfere ich gern mal einen freien Abend, damit sie Volleyball spielen kann. Die beste Stressverarbeitung ist für uns aber tatsächlich oft das Gespräch miteinander.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sagt einander, was euch gerade stresst und besprecht mithilfe der 3 Punkte, wie ihr gemeinsam diesen Stress vermeiden oder verarbeiten könnt.

David Kegler

ist Mitarbeiter bei FAMILYLIFE und verheiratet mit Elli.

Weitere Artikel: familylife.de/five