

Forum Ehe+Familie, 7.

Sept. 2013, Bern - «Je Ehe, desto besser»?

Workshop 4: Stressbewältigung – umschalten, bevor es uns ablöscht

Kurzbeschreibung

Liebe ist kein Selbstläufer. Man muss sie pflegen, damit sie Bestand hat.

Workshop Leitung

Nadia Dupont ist lic. phil. Psychologin (FSP) und arbeitet als Paarberaterin am Institut für Familienforschung und Beratung der Universität Freiburg. Sie hält Vorträge und gibt Seminare zu Themen der Partnerschaft an verschiedensten Veranstaltungen. Nadia Dupont schreibt für eine Freiburger Tageszeitung eine monatliche Kolumne mit Beziehungstipps. Neben diesem Hauptgebiet beschäftigt die Workshopleiterin das Themengebiet des Leistungsstresses und der Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen.

In diesem Workshop werden folgende Thesen beleuchtet:

- Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass es drei Hauptfaktoren gibt, welche die Liebe und die Stabilität einer Partnerschaft am meisten gefährden.
 - 1.) Monotonie im Alltag und die Gewöhnung an den Partner sind ein Faktor
 - 2.) Ungünstige persönliche Voraussetzungen einer, oder beider Partner
 - 3.) Mangelnde Kompetenz zur Beziehungspflege

Es sind nicht die Bedingungen wie die anfängliche Liebe, die Attraktivität, das Geld oder der Status, die die Paare auf lange Zeit zusammenhalten, sondern die Kompetenzen zur Kommunikation, zur Problemlösung und zur Stressbewältigung – also die Fähigkeit des Paares mit den Herausforderungen des Lebens konstruktiv umzugehen.

- Vor 150 Jahren waren diese Herausforderungen häufig existentieller Natur: Kriege, Krankheiten, harte körperliche Arbeit; Kinder zu gebären war lebensgefährlich. Heute sind es nur noch zum Teil Ereignisse, die von aussen hereinbrechen und stressen. Viel schwerer wiegen die sich anhäufenden täglichen Widrigkeiten. Hektik, Zeitdruck, Spannungen am Arbeitsplatz, Mehrfachbelastungen, im Stau stehen usw. Sie prägen unser Leben. Sie sind destruktiv für die Gesundheit und die sozialen Beziehungen.
- Chronischer und ungünstig bewältigter Stress hat unmittelbare Folgen für die Beziehung. Er hat Auswirkungen auf Körper, Psyche und Verhalten. Typisch sind zum Beispiel Verspannungen der Muskulatur, Spannungskopfschmerzen und Übersäuerung des Magens. Auf der psychischen Ebene äussert sich der Stress mit der Abnahme der Konzentration, der geringeren Lern- und Erinnerungsfähigkeit, aber auch einem allgemeinen Energie- und Interesseverlust. Es kann eine emotionale Überempfindlichkeit auftreten. Man wird gereizt und nervös. Langfristig führt dies zu Leistungseinbrüchen und beruflichem Versagen. Auch die Libido ist häufig beeinträchtigt.

- Ein gestresster Mensch verhält sich planlos und desorientiert, er verspürt eine Unruhe. Der Griff zu Nikotin, Alkohol und Medikamenten erfolgt schneller. Aggressives Verhalten, eine gereizte Stimmung und Egozentriertheit führen zu erhöhter Konfliktbereitschaft. In einer Beziehung ist dies besonders bedeutsam. Es treten mehr interne Konflikte, also Streit auf. Der Stress entfremdet die Partner. Zuneigung und Liebe brauchen Zeit, Energie und Engagement, das, was man unter Stress nicht mehr hat oder bieten kann.

Stressbewältigung kann man lernen und auf diese Weise sehr viel zur Beziehungsqualität sowie zur Zufriedenheit in der Partnerschaft beitragen.

- Was ist denn eigentlich Stress genau?
- Gibt es verschiedene Arten von Stress?
- Wie sieht das bei mir/bei uns aus?
- Wie geht man angemessen mit Stress um?

Diese Fragen werden im Workshop theoretisch behandelt und in persönlichen Übungen vertieft.

Kontakt

Nadia Dupont - nadia.dupont@psychologie.ch

www.paarlife.ch - 079 210 84 80