Hoffnungsvoll leben

Himmelsleiter und Teufelsrutsche

Glückliche vs. Unglückliche Paare

Situation
Probleme und Konflikte in der Partnerschaft aufgrund von • *Alltäglichen Belastungen* (Kindererziehung, Haushalt, Beruf) • *Kritische Lebensereignisse* (Geburt eines Kindes, Umzug, Tod der Eltern)

⇩

Allgemeine Reaktion der Partner
Gedanke: *„Mein Partner sollte mehr für mich tun - er tut es aber nicht. Das ist schrecklich!“* Körper: Blutdruckanstieg, Muskelanspannung, innere Anspannung. Verhalten: *weniger* liebevolle Gesten und Zärtlichkeiten, *mehr* verletzende Bemerkungen, Nörgeleien und Vorwürfe.

⇩ ⇩

Spezifische Reaktion der Partner	
Glückliche Paare	**Unglückliche Paare**
• beruhigende Gedanken: *„Er hat heute einen schlechten Tag gehabt!“ „Sie ist momentan voll im Stress. Ich sollte sie besser unterstützen statt fertigmachen!“* • Körper: Puls und Blutdruck sinken • Verhalten: Zunahme klärender Gespräche, bewußte kleine Zärtlichkeiten und liebevolle Gesten.	• „hitzige“ Gedanken: *„Typisch! Er hält nie zu mir!“ „Sie ist völlig chaotisch. Sie kriegt’s nie auf die Reihe!“* • Körper: Puls und Blutdruck steigen rapide an (v.a. beim Mann!) • Verhalten: Zunahme kränkender Bemerkungen. Kritik wird stets mit Kritik quittiert. Selbst auf Gutgemeintes reagiert der Partner oft negativ!

⇩ ⇩

Folgen für die Partner	
Glückliche Paare	Unglückliche Paare
→ positive Erwartung: „Wir schaffen das schon. Wir haben schon andere Dinge bewältigt.“ **Hohes Potential** für → Körperliches Wohlbefinden → Seelisches Wohlbefinden (sich lebendig fühlen) → Partnerschaftliches Wohlbefinden (miteinander Freude erleben, alltägliche und sinnliche Momente genießen können) langfristig: lebendige Partnerschaft	→ negative Erwartung: „Ich kann tun was ich will. Er/sie ändert sich ja doch nicht!“ **Hohes Risiko** für → Körperliche Beschwerden (Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen usw.) → Psychische Störungen (Ängste, Depressionen usw.) → Partnerschafts-Stress (nebeneinander-her-leben, sich einsam fühlen, wenig Spaß, kein Sex) langfristig: Trennung/ Scheidung (aber: Nicht alle unglücklichen Paare trennen sich!)

Klaus Glas