



## Beziehung und Stress

Ein Thema hat uns in besonderem Masse beschäftigt: der allgegenwärtige Stress, der durch jede Ritze in die Partnerschaften, Ehen und Familien unserer Klientinnen und Klienten dringt und sie belastet, erschöpft und oft an gesundheitliche Grenzen bringt. Zwar können wir Menschen im Allgemeinen mit Stress gut fertig werden, vor allem dann, wenn auf Stressphasen Zeiten der Erholung und Regeneration folgen. Dafür haben wir auch ein biologisch-genetisches Programm zur Verfügung.

Problematisch und folgenschwer wirkt er sich aber dann aus, wenn er allgegenwärtig und chronisch ist und wenn er als sehr belastend und negativ empfunden wird; wenn es kaum mehr Momente der Entspannung und Ruhe gibt, wenn sich das Gefühl ausbreitet, nicht mehr Herr über das eigene Leben zu sein, nicht mehr selbstwirksam dessen Verlauf beeinflussen zu können.

Beispiele von Stressfaktoren, die bei unseren Klientinnen und Klienten eine Rolle spielen:

- chronisch unbewältigte Konflikte im Paar-, Familien- / Schwiegerfamilien- / Patchworkfamilienalltag, Kommunikationsprobleme, unklare oder fehlende Vereinbarungen und Regeln
- Organisationsstress in Familien: Vater und Mutter arbeiten auswärts, Kinderbetreuung durch die Grosseltern, welche zum Teil auch noch im Arbeitsprozess sind = Stress für alle
- einengende Wohnverhältnisse, Geldknappheit, drohende Armut
- Entwicklungskrisen, z.B. nach einer Geburt, Pubertät / Adoleszenz der Kinder, Menopause, Pensionierung, im Alter gebrechlich werden
- Trennung / Scheidung
- Zeitdruck bei hoher Arbeitslast mit zu vielen Aufgaben gleichzeitig, z.B. durch pflegebedürftige Eltern
- starke emotionale oder körperliche Belastung durch chronische Krankheit oder Persönlichkeitsstörung eines Familienmitgliedes
- Konflikte am Arbeitsplatz oder Arbeitsplatzunsicherheit
- die schleichend zunehmende Beschleunigung im alltäglichen Leben, die absolut verplante Freizeit, oft ohne Entspannungspausen, die mediale Informationsflut, der Medienkonsum, damit verbunden das stete „Online-Sein“
- die omnipräsente Daueraufforderung, glücklich zu sein ...

Unter Stress leidet als Erstes die gemeinsame Zeit und damit die Möglichkeit des Austauschs. Und es leidet die Kommunikation im Allgemeinen, denn Kommunikation ist sehr stressempfindlich. Deshalb lautet eine zentrale paar-therapeutische Frage: Wie wirkungsvoll bewältigt das Paar seinen Alltags-stress?

Ein Wort zu unserer Rolle als Beratende/Therapeuten: Was wir von uns selbst erwarten, üben wir auch mit unseren Klientinnen und Klienten ein: genau hinzuschauen, hin zu fühlen, wo es weh tut, wo was wie seit wann aus der Balance geraten ist, durch welche Ritzen der Stress Einzug gehalten hat – und mit welchen Mitteln die eine oder andere Ritze wieder verschlossen werden kann. Trivial, aber oft wahr: Weniger ist mehr. Langsamer ist schneller. Therapeutische Gespräche dienen deshalb auch der Entschleunigung des Lebens unserer Klientinnen und Klienten: das Beratungszimmer als Ruheraum, als Insel inmitten der Hektik des Alltags. Wie kann die Beratung helfen: als Hilfe zur Selbsthilfe, ganz konkret und praktisch! Alle Klienten verfügen über Ressourcen, d. h. Stärken oder Schutzfaktoren. Diese werden in der Beratung gesucht, erkannt und gefördert oder neu entwickelt.

Hilfreiche Veränderungen sollen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angeregt werden.

Vorerst klären wir ab, wie der Körper regenerieren kann, was gerade notwendig ist, z. B. ausschlafen, tagsüber Pausen einlegen, wieder richtig essen, sich an der frischen Luft bewegen, atmen usw. Unter Umständen braucht es auch ärztliche Unterstützung.

Wie kann die Seele wieder ruhig und friedlich werden? Indem sich die Klienten mit der Frage auseinandersetzen: Was brauche ich, was brauchst du, damit es uns in unserer Situation wieder besser geht? Dies wird in aller Ruhe ausgearbeitet und konkret umgesetzt, meist indem Termine, Verpflichtungen usw. reduziert und schöne und entspannende Dinge in den Alltag integriert werden.

Geistige Ebene: Innere Antreiber, Glaubenssätze, nicht hilfreiche Gedanken und Verhaltensmuster werden angeschaut, überprüft und allenfalls in kleinen Schritten verändert und das Neue im Alltag eingeübt. Dabei ist immer wichtig: Wie fühlt es sich an für die Klienten, tut es gut, entspannt es, erlöst es evtl. sogar?

Faktor Zeit: Je nachdem, wie lange der Stress schon angedauert hat, braucht es längere Zeit zur Veränderung, Regeneration, Heilung. Dies zu wissen und auch anzunehmen, kann am Anfang der Beratung schon helfen, zu entschleunigen.