

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. ✕


PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Paare im Stress

Die Liebe ist noch da - aber die Belastungen des Alltags können Paare an die Grenze bringen. Wie wir unsere Beziehung schützen können.

VON ANNE-EV USTORF

 10. JUL 2019

Irgendwann konnte Katja Janssen ihren Mann Frank (Namen geändert) nicht mehr ertragen. Wenn er nach der Arbeit nach Hause kam, war sie sofort genervt. Sprach er sie an, hätte sie am liebsten den Raum verlassen. Berührte er sie, reagierte sie gereizt. Dabei hatte er ihr eigentlich nichts Schlimmes getan. Er hatte nur schon eine ganze Weile lang im Job einen nervigen Konflikt mit einem Vorgesetzten und konnte auch zu Hause nicht davon abschalten. Abends war er oft schlecht gelaunt, deprimiert und zog sich lieber zurück, als Zeit mit der Familie zu verbringen. Er fühlte sich müde und erschöpft. Aber auch Katja war an der Grenze zur Überlastung. Sie hatte einen 30-Stunden-Job und managte den Großteil des Familienalltags, außerdem hatte eines der Kinder gerade eine schwere Lebensmittelallergie entwickelt, was sie sehr besorgte. Eigentlich hatte sie das Gefühl, selbst mehr Unterstützung zu brauchen. Sie verlor also ziemlich schnell die Geduld mit den Sorgen ihres Mannes.

„Sobald ich ihn sah, war ich auf Abstand“, sagt sie, „und ganz schnell auf 180. Ich konnte ihn nicht mehr gut ertragen. Wir hatten plötzlich die Verbindung zueinander verloren.“

Bis dahin hatten die Janssens keine grundlegenden Partnerschaftskonflikte gehabt, sie waren meist gut miteinander ausgekommen und hatten im Alltag immer wieder Momente der Verbundenheit und sogar Verliebtheit gespürt. Aber plötzlich schien das alles weg, und Katja Janssen dachte sogar an Trennung. Dazu kam es nicht: Die Janssens sind nach wie vor zusammen und glücklich miteinander. Die konfliktreiche Zeit war lehrreich für sie. Denn sie zeigte ihnen, wie schnell es passieren kann, dass ein eigentlich gut funktionierendes Paar angesichts der Lasten des Alltags den Kontakt zueinander verliert. Die hohe Stressbelastung der beiden hatte ihre Bewältigungsmechanismen überstiegen und sich auf ihre Partnerschaft übertragen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
