



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

### **Selbstgemachter Stress**

*Welche Bereiche sind bei Paaren öfters von Stress belastet?*

Vordergründig geht es um die Themen Kommunikation, Erziehung, Geld, Haushalt und Verantwortlichkeiten sowie Zeit. Im Hintergrund liegen fehlende Nähe und der tiefe Wunsch, sich angenommen, unterstützt und geliebt zu fühlen. Bei den Themen Zeit, Geld und Verantwortlichkeiten lassen sich durch klare Absprachen, Verlässlichkeit und gute Organisation viel Stress und Druck vermeiden.

*Und was hat dies mit selbstgemachtem Stress zu tun?*

Selbstgemachter Stress entsteht zum Beispiel durch den Anspruch an sich selbst, alles perfekt machen zu wollen. Aber auch durch Geltungsdrang, wenn ich beispielsweise ein teures Auto fahren will und mir dadurch finanziellen Stress erschaffe. Oder wenn ich für den Kindergeburtstag so viel Aufwand betreibe, dass ich nur noch genervt und gestresst bin.

*Wie kann der Ausstieg geschafft werden?*

Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass wir nicht Opfer sind, sondern die Situation selber so erschaffen haben und sie dadurch auch selber verändern können, auch wenn das vielleicht nicht so einfach erscheint. Jede und jeder kann sich die Fragen stellen: «Was tue ich, weil ich nur meine, es zu müssen? Wer sagt mir eigentlich, dass ich das tun muss? Was tun wir oder was schaffen wir an, was gar nicht wirklich nötig ist?»

*Das klingt einfach und logisch. Wo liegen die Herausforderungen?*

Diese Auslegeordnung stellt bei ehrlichem Hinschauen vieles infrage. Das haben wir nicht gerne. Daher geschieht es häufig, dass in einer Beziehung die Fehler beim Gegenüber gesucht werden. Die beiden kritisieren sich und sagen: «Du wolltest das so. Du bist das Problem.» Anklage hilft nicht weiter. Eine Veränderung ist nur möglich, wenn beide ihre Verantwortung übernehmen.

*Und dann ganz konkret?*

Wenn es um Finanzen geht, rate ich, ein Budget zu machen und wirklich alles zu streichen, was unnötig ist. Da fallen vermutlich viele Anschaffungen und Ausgaben weg, die einfach selbstverständlich und unbemerkt stattfanden. An dieses Budget sollten sich dann beide zuverlässig halten.

*Wie kann dasselbe beim Thema Zeit angegangen werden?*

Wer viel Zeit am Handy und am PC verbringt und meint, zu wenig Zeit zu haben, kann dort ansetzen. Prioritäten setzen gehört auch dazu. Wer sich für Kinder entscheidet, muss auch bereit und in der Lage sein, einige Jährchen auf viel persönliche Freizeit zu verzichten. Zusammenfassend lautet mein Rat: «Weniger ist mehr!»

Kontakt:

[viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch)