

STRESSFREIE ZONE

Zum letzten Paarabend haben sich 8 Paare zu dem Thema „Wie bewältigen wir Stress in unserer Partnerschaft“ zusammengefunden. Wir haben uns zunächst in mehreren kleinen Gesprächsrunden die Frage gestellt: „Wie gehe ich persönlich mit Stress um?“ und in einem weiteren Schritt über „Stress und seine möglichen Auswirkungen in verschiedenen Bereichen einer Partnerschaft“ diskutiert. In der großen Gesprächsrunde wurden abschließend partnerschaftliche Lösungswege zur Stressbewältigung gesucht und auch gefunden.

Wir waren uns einig, dass Stress meist von außen auf die Partnerschaft zukommt – durch den Beruf, durch Kinder oder Verwandte etc. – und dann auf die Partnerschaft überschwappen kann, wenn er nicht richtig bewältigt wird. Deshalb ist es so wichtig, die schleichende zerstörende Wirkung von Stress rechtzeitig zu erkennen und gemeinsam als Paar entgegenzusteuern.

Guy Bodenmann nennt in seinem Buch „Stress und Partnerschaft“ als die wichtigsten Schritte der Stressbewältigung:

- 1) Vermeiden Sie unnötigen Stress im Voraus durch gute Organisation, Nein-sagen-Können, klare Grenzen setzen, eigene Bedürfnisse spüren und einbringen, Erwartungen und Ziele realistisch setzen und Vermeidung von Vergleichen mit anderen.
- 2) Gönnen Sie sich Entspannung und Lebensfreude, bauen Sie in Ihrem Alltag stressfreie Inseln ein, planen Sie regelmäßig Oasen der Entspannung und des Auftankens in Ihr Leben ein.
- 3) Stressen Sie sich nicht unnötig in der Belastungssituation, prüfen Sie Ihre Situationseinschätzung, ist Stress überhaupt angebracht, sehen Sie die Situation als Herausforderung.
- 4) Gehen Sie so gut wie möglich mit Stress um, wenn Sie ihn nicht vermeiden können, versuchen Sie sich gedanklich zu beruhigen, die Situation in einem neuen Licht zu sehen, wenden Sie Entspannungsmethoden an, gewinnen Sie der Situation einen Sinn ab, wenn sie für Sie weder kontrollierbar noch wandelbar ist.
- 5) Teilen Sie Ihrem Partner Ihren Stress mit, erklären Sie ihm/ihr die Situation und was für Sie so schlimm ist oder war, Ihr Partner/Ihre Partnerin kann nicht erraten, was in Ihnen abläuft, Sie sollen es klar ausdrücken.
- 6) Helfen Sie sich gegenseitig bei der Stressbewältigung, versuchen Sie nachzuvollziehen, was in Ihrem Partner/Ihrer Partnerin abläuft, geben Sie Hoffnung und Zuversicht.
- 7) Bewältigen Sie gemeinsamen Stress gemeinsam, suchen Sie gemeinsam nach Lösungen für das Problem.
- 8) Treten Sie Aufgaben und Tätigkeiten an Ihren Partner/Ihre Partnerin ab, wenn Sie überlastet sind, sprechen Sie darüber.
- 9) Achten Sie auf Fairness und Gerechtigkeit in der Beziehung, Geben und Nehmen sollen ausgewogen sein, keiner soll den anderen ausnützen oder ausgenutzt werden.
- 10) Reden Sie auch unter Stress würdig miteinander, versuchen Sie sich zu beruhigen, brechen Sie das Gespräch besser ab, wenn kein wertschätzendes Miteinander momentan möglich ist und führen Sie es später weiter, nehmen Sie sich regelmäßig Zeit in ihrem Alltag für Gespräche mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner.
- 11) Reparieren Sie Fehler, entschuldigen Sie sich ehrlich, wenn ein Gespräch entgleist ist, bereiten Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine Freude!

Auch in unserer Gesprächsrunde waren wir uns einig, dass „am Papier vieles so leicht klingt“, aber für die Umsetzung da braucht's den guten Willen von beiden, von Mann und Frau, und vieles kann gemeinsam gelingen – auch das Schaffen stressfreier Zonen für die Partnerschaft!

Andrea Schmer-Galunder
PGR-Ausschuss für Ehe und Familie

„ICH KENN SIE! WER SIND SIE?“



Maria Nagy, Ingeborg Zalokar, Rosa Egger, Wolfgang Fifi Pissecker, Harald Lax

Es ist finster - dann geht das Licht an. Herein marschiert ein strammer Mann mit Rucksack, Regenschutz und Wanderstöcken. Als er beim Pult ankommt, stellt er sich als Wolfgang Fifi Pissecker vor und erzählt, dass er uns heute auf eine Reise durch Nordspanien entlang des Jakobswegs führt.

Bekannt durch „La Dolce Vita“, „MA 2412“ und

durch die „Hektiker“ bewies Fifi am Abend des 27. Mai mit viel Schmah, und einigen Zweideutigkeiten im Kultursaal Wildon sein Können als Kabarettist.

Jeder kennt diesen Satz: „Ich kenn' Sie, Wer sind Sie?“ – Darauf basiert die gelungene Mischung zwischen Diavortrag und Kabarett. Begleitet von vielen ausdrucksstarken, mitunter fast kitschig anmutend schönen Bildern, erleben wir die Höhen und

Tiefen eines Pilgers. Beginnt sein Zwiegespräch als Erstes mit sich selbst, führt es weiter über Diskussionen mit Gott, und endet beim sehr berührenden Gespräch mit seinem vor mehr als zwanzig Jahren verstorbenen Vater.

Die Organisation übernahm die Pfarre in Zusammenarbeit mit dem Kulturreferat der Gemeinde.

Dass auch ein Kabarettist nachdenklich und ernst sein kann beweist sein

Ausspruch: „Gott wird Dich nicht fragen, was Du alles gemacht hast. Er wird Dich fragen, warum Du soviel nicht gemacht hast.“

Elisabeth Nagy