



# Guy Bodenmann: Ein Mann ohne Stress

VON MARIE-JEANNE KRILL  
BILDER YANN ANDRÉ/STRATES

**Als assoziierter Professor für klinische Beziehungspsychologie an der Universität Freiburg hat der Spezialist für Stress in Paarbeziehungen weltweit anerkannte Programme zum Umgang mit und zur Prävention von Stress entwickelt.**

**D**er erste Eindruck täuscht nicht: Warmherzig, entspannt und von grosser Offenheit, scheint Guy Bodenmann die von ihm entwickelten Anti-Stress-Programme erfolgreich auf sich selbst anzuwenden. «Ja, es ist wahr, dank meinen Forschungen habe ich sehr viel über mein Verhalten und die Art, wie ich mich in meine Beziehung einbringe, gelernt. Das hat mir oft geholfen», gesteht er mit einem Lächeln.

Guy Bodenmann war mehrere Jahre lang Förderungsprofessor des SNF. Seit 2001 ist er Direktor des Instituts für Familienforschung und -beratung an der Universität Freiburg und seit einem Jahr zugleich assoziierter Professor an derselben Alma Mater. Heute geniesst der Vater dreier Kinder im Alter von zehn, sechs und zwei Jahren unter Psychologen einen Ruf bis weit über die Landesgrenzen hinaus. Trotzdem ist er bescheiden geblieben. «Ich hatte einfach das Glück, einer der Ersten zu sein, der sich für Stress interessierte, und zwar nicht nur aus Sicht des Einzelnen, sondern auch in einer Zweierbeziehung», erklärt er.

Er betont, weder seine Karriere geplant noch eine Stellung als Universitätsprofessor angestrebt zu haben. Und er stiess auch erst nach einigen Umwegen auf die Psychologie. 1962 in Bern geboren, hat der Sohn einer Zürcher Mutter und eines Waadtländer Vaters, mit dem

er immer französisch gesprochen hat, seine gesamte Schulzeit in der Landeshauptstadt verbracht. Hier begann er auch sein Studium der Kunstgeschichte und der deutschen Literatur. «Ich schloss das Grundstudium ab, war aber unzufrieden. Mir fehlten der soziale und praktische Aspekt und die Gelegenheit, mit Menschen zusammenzuarbeiten.» Also entschied er sich für einen Kurswechsel und schrieb sich für klinische Heilpädagogik an der Universität Freiburg ein.

## Ehefrau und drei Mentoren

Nach seiner Diplomierung und einiger Berufserfahrung in diesem Bereich beschloss Guy Bodenmann, sein Studium fortzusetzen, diesmal in Psychologie. «Der Einfluss meiner Frau, ebenfalls diplomierte Heilpädagogin, war ausschlaggebend. Interessiert an der «Funktionsweise» des Menschen, hat sie diese neue Disziplin gewählt, und ich bin ihr gefolgt. Auch weil mir bewusst wurde, dass mich die praktische Arbeit allein nicht erfüllt.»

Schon nach kurzer Zeit wurde Professor Meinrad Perrez, Psychologe für Stress an der Universität Freiburg, auf ihn aufmerksam. So wurde er nach nur drei Semestern erst Unterassistent, dann Assistent. «Während meiner Ausbildung hatte ich drei Mentoren», erzählt er. «Der erste und für mich wichtigste

war Professor Perrez. Dann kam Professor John Gottman an der Universität von Washington in den USA, ein Spezialist für Paarbeziehungen von internationalem Ruf, bei dem ich während meines ein-

**«Stress ist der heimliche Feind der Paare. Langsam und unbemerkt wirkt er auf die Ehe ein. Er ist genauso zerstörerisch wie Rost, der an Eisen nagt.»**

jährigen Aufenthalts meine Dissertation schrieb. Und schliesslich Professor Kurt Hallweg in Deutschland, ebenfalls ein Spezialist für Paarbeziehungen.»

Die Verbindung der zwei Forschungsbereiche Stress und Paarbeziehungen erwies sich als sehr fruchtbar. 1990 war Guy Bodenmann der Erste, der die Auswirkungen von Stress auf die Ehe unter realen Bedingungen untersuchte. Mit damals ganz neuen Ergebnissen. «Man hat unter anderem festgestellt, dass sich die Qualität der Dialoge zwischen den Partnern um 40 Prozent verringerte, wenn sie unter Stress litten, ein beeindruckendes Grössenverhältnis.»

Diese Untersuchungen ermöglichten es auch, Scheidungen mit einer Genauigkeit von rund 70 Prozent vorherzusagen, denn die negativen Auswirkungen von Stress auf Beziehungen sind durchaus quantifizierbar. «Stress ist der heimliche Feind der Paare. Langsam und unbemerkt wirkt er auf die Ehe ein. Er ist genauso zerstörerisch wie Rost, der an Eisen nagt», erklärt der Psychologe. Stress kann nach einschneidenden Ereignissen wie einem Todesfall auftreten oder auch von be-



«Für mich sind die konkreten Anwendungen meiner Forschungsergebnisse von zentraler Bedeutung.»

zuflicher Überlastung herrühren. In den meisten Fällen ist es jedoch die Anhäufung vieler kleinerer Ärgernisse und Sorgen, die das Paarleben im Lauf der Zeit zermürben.

Umgekehrt können Solidarität und Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Partnerschaft gestärkt werden, wenn man lernt, wie man Stress nicht nur selbst bewältigen, sondern sich auch gegenseitig unterstützen kann. Das ist jedenfalls das Ziel der von Guy Bodenmann entwickelten Anti-Stress-Programme. Und zugleich verbindet er so Theorie und Praxis, da er heute nicht nur in der Forschung, sondern auch als Lehrer und Therapeut arbeitet. «Für mich sind die konkreten Anwendungen meiner Forschungsergebnisse und deren gemeinverständliche Verbreitung von zentraler Bedeutung. Dank der Paare, die einverstanden waren, an meinen Studien teilzunehmen, konnte ich interessante Entdeckungen machen. Für mich ist es deshalb selbstverständlich, dass ich ihnen mit einer konkreten Hilfestellung etwas zurückgebe.»

Die Anti-Stress-Kurse verbessern die Kommunikation zwischen den Partnern,

stärken ihre gegenseitige Solidarität und ermöglichen ein harmonischeres Sexualleben. Schade nur, dass sie an einem einzigen, sehr intensiven Wochenende durchgeführt werden. «Damit ihre Wirkung anhält, müssten sie eigentlich wiederholt besucht werden, als eine Art regelmässige Standortbestimmung innerhalb der Ehe», meint Guy Bodenmann, der zurzeit an der Fertigstellung eines noch wirksameren Konzepts arbeitet.

Bleibt zu sagen, dass die Anti-Stress-Programme bereits jetzt einen ausgezeichneten internationalen Ruf geniessen. «Im Rahmen einer von der amerikanischen Administration durchgeführten Evaluation wurden sie sogar zu den weltweit besten gezählt», präzisiert er.

Trotz seiner Anerkennung im Ausland und obwohl er Begründer eines internationalen Netzwerkes für Forscher im Bereich Stress und Stressbewältigung ist, beabsichtigt der Forscher nicht, die Schweiz zu verlassen. Er möchte seine Familie, die einen zentralen Platz in seinem Leben einnimmt, auf keinen Fall vernachlässigen. «Es ist ein grosses Glück für mich, eine Frau zu haben, die mir sehr nahe steht und mich stark unterstützt, auch in meiner Forschungsarbeit. Sie hat ihre eigene wissenschaftliche Karriere zugunsten der Kinder vorläufig zurückgestellt, und mir liegt es sehr am Herzen, so oft wie möglich für meine Familie da zu sein», betont er. ■