

Zeitschrift: Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin
Herausgeber: Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung
Band: - (2006)
Heft: 70

Artikel: Guy Bodenmann : ein Mann ohne Stress
Autor: Krill, Marie-Jeanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557254>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



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.

Der 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.»

ruflicher 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. ■

Die Betreuung von Kleinkindern, Behinderten und Betagten ist in der Schweiz noch sehr traditionell geregelt. Es gibt aber auch innovative Versuche, die auf neue Entwicklungen wie das gestiegene Selbstbewusstsein von Unterstützungsbedürftigen eingehen.

VON MARIE-JEANNE KRILL
BILD HANSPETER BÄRTSCHI

Welche Bedingungen beeinflussen die Art der Unterstützungen, die den hilfsbedürftigen Personen (Kleinkinder, Behinderte, Betagte) in der Schweiz zuteil werden, und wie widerspiegeln sie das Bild der Gesellschaft? Diese Fragen versuchten Lausanner und Genfer Forscher unter der Leitung von Professor Dietmar Braun vom Institut d'études politiques et internationales an der Universität Lausanne zu klären. Die im Nationalen Forschungsprogramm «Kindheit, Jugend und Generationenbeziehungen im gesellschaftlichen Wandel» (NFP 52) durchgeführte Studie zeigt auf, dass die Betreuung von unterstützungsbedürftigen Personen in unserem Land wenig Anerkennung findet. Das Betreuungsnetz und die örtlichen Angebote sind hingegen vielfältig und oft innovativ.

Sache der Frauen

«Im internationalen Vergleich hat die Schweiz von jeher die diskrete und unbürokratische Hilfeleistung des Sozialstaats bevorzugt, in dem die Betreuungsarbeit der Frauen als naturgegeben vorausgesetzt wurde», betont die Genfer Politologin Barbara Lucas. Mit der Konsequenz, dass die soziale Dimension der Betreuung von Unterstützungsbedürftigen auf nationaler Ebene unterschätzt werde.

Um die heutige Situation im Betreuungsbereich samt den vielfältigen lokalen Massnahmen konkret zu erfassen, haben die Forschenden die schweizweiten Debatten und Initiativen rund um dieses Thema während der letzten 30 Jahre analysiert.



Hilfsbedürftig und doch selbstständig

Gleichzeitig haben sie anhand von mehr als 600 Fragebogen das Betreuungsangebot in sechs Schweizer Städten miteinander verglichen: Basel, Frauenfeld, Freiburg, Genf, Lugano und Siders. In Lugano, Frauenfeld und Genf führten sie zudem qualitative Interviews mit jeweils etwa 20 Personen aus Politik, Verwaltung, Verbänden und Fachleuten durch.

Erst seit wenigen Jahren ein Thema

«Auf Bundesebene ist die Abhängigkeit infolge Behinderung oder im Alter im Rahmen der IV und der AHV auf klassische Weise durch medizinische Betreuung geregelt, unter anderem über die Finanzierung von Heimen, Tagesstätten sowie Haushaltshilfen», erinnert Barbara Lucas. Die Fremdbetreuung von Kleinkindern werde hingegen erst seit wenigen Jahren thematisiert, und zwar immer im Kontext «Kleinkindbetreuung und berufstätige Mütter».

Die Studie zeigt zwar auf, dass die Schweiz im internationalen Vergleich nachhinkt, macht aber auch deutlich, dass auf lokaler Ebene eine grosse Vielfalt an Angeboten vorhanden ist, die sich hauptsächlich an drei Basismodellen orientieren (die im Einzelfall wiederum recht unterschiedlich aussehen können): Im

Modell, das die Städte Genf, Basel und Freiburg kennen, begünstigt der Staat neue Ansätze wie die «Desinstitutionalisierung», die z.B. individuelle Wohnungen für manche Behinderte erlaubt. Dieses Modell berücksichtigt die Pluralität der Gesellschaft mit ihren vielfältigen Ansprüchen, und es unterstützt auch aktiv die Initiativen von Verbänden. Das zweite Modell – in Lugano und Siders verbreitet – kombiniert die traditionelle, hauptsächlich innerfamiliäre Betreuung mit staatlichen Massnahmen, die wie etwa die Betreuung in geschlossenen Heimen gesellschaftlich ausgrenzend sind. Das dritte Modell, das die Forschenden in Frauenfeld feststellten, überlässt die Betreuungsaufgaben vorab dem kommerziellen und privaten Bereich.

Selbstständigkeit und freie Wahl

Die Untersuchung des NFP 52 machte ausserdem deutlich, dass vor allem in der Behindertenbetreuung neue Forderungen im Raum stehen. «Die unterstützungsbedürftigen Personen wollen selbstständig sein», bemerkt Barbara Lucas. Nebst dem Wunsch nach Berufstätigkeit und sozialen Kontakten seien Selbstständigkeit und freie Wahl zunehmend wichtige

Bedürfnisse. Die Unterstützungsbedürftigen wie auch die Pflegenden wollen laut Lucas heute direkt mitbestimmen, wie die Betreuung geregelt wird. Und letztere wollen ihre Arbeit anerkannt sehen.

Aber welches Modell wird diesen neuen Forderungen nun am ehesten gerecht? Aus Sicht der Politologin ist es ganz klar das offene Modell, das in Basel, Genf und Freiburg existiert. Gemäss der Forscherin ist es heute wichtig, dass die Synergien zwischen dem öffentlichen und dem privaten Bereich, zwischen Verbänden und Staat, nahe stehenden Personen, Vereinen und Gemeinden neu überdacht werden müssen. Begünstigt werden sollte vor allem der Austausch von erfolgversprechenden Praktiken (z.B. den intergenerationellen Projekten mit kleinen Kindern und Betagten in Lugano) zwischen den Kantonen und den verschiedenen Pflegebereichen. Eine Aufgabe, die zunächst auf Bundesebene anzugehen sei, damit die Betreuung von Unterstützungsbedürftigen auch national anerkannt und ernsthaft diskutiert wird. Den Auftakt zu dieser Debatte macht ein wissenschaftliches Kolloquium über die Resultate dieser Studie, das nächstes Frühjahr in Lausanne durchgeführt wird. ■