

## [Veranstaltungen](#) > [Berichte aus der Gemeinde](#) > **Candle-Light-Dinner 10.10.20**

Verliebt, verplant, gestresst, so lautete das Thema des Vortrags beim Candle Light Dinner, das unter Corona-Bedingungen mit weniger Paare als sonst am 10.10.2020 in der Kapelle der EmK Sersheim stattgefunden hat. Das Ehepaar Karin und Dieter Betz haben nach einer Definition von Stress diesen in paarinternen und paarexternen Stress unterschieden. Untersuchungen haben ergeben, dass 80 % des Stresses in einer Partnerschaft von außen, also extern kommen wie z.B. Arbeitskollegen, Nachbarn, Kinder, Ehrenämter. Der Rest kommt aus unserer Beziehung wie z.B. Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, Eifersucht, unausgesprochene Erwartungen. Das Entlastende daran ist, dass Stress zum großen Teil von außen in die Beziehung getragen wird. Wichtig ist, dies zu benennen und dem Partner mitzuteilen. In einer kurzen Übung mit der Aufgabe: Was war heute dein Hoch / dein Tief konnten dies die Paare gleich in die Tat umsetzen.

Stress führt schleichend zu einer Verschlechterung der Partnerschaft. Menschen werden z.B. aufbrausend, wortkarg, verschlossen, abweisend, werden arrogant, rücksichtslos, fordernder oder intoleranter. Darunter leidet die Kommunikation zwischen den Paaren. In einer zweiten Aufgabe konnten sich die Paar darüber austauschen was bei jedem die häufigsten Stressauslöser sind und welche Auswirkung dies auf die Beziehung hat.

Zum Abschluss wurden 5 Punkte genannt, die helfen, als Paar den Stress zu bewältigen:

1. Bewusst machen, dass es Zeiten der Entspannung nach einem stressigen Tag braucht
2. Stress und die Gefühle die damit verbunden sind dem Partner mitteilen
3. Dem anderen zuhören ohne Ratschläge zu geben
4. Selbst aktiv werden, den ersten Schritt tun, wenn es zum Streit gekommen ist
5. Nein sagen lernen und somit Termine, Erwartungen von Dritten aus der Beziehung nehmen

Der Abend endete mit der Aufforderung, sich pro Tag 5 Minuten Zeit zu nehmen, um über die 5 Punkte oder die Hochs und Tiefs zu reden. 5 Minuten die gut investiert sind für eine gelingende Beziehung. Dabei ist es für junge Paare nie früh genug und für ältere Paare nie zu spät damit anzufangen.

Der Abend war umrahmt von einem tollen mehrgängigen Menü und einer schön gestalteten Dekoration der Tische und des Raumes die zusammen zu einer Atmosphäre geführt haben, in denen sich die 13 Paare wohl gefühlt haben.



### Toolbox



[Drucken](#)



[PDF](#)



[Weiterempfehlen](#)

[RSS Abonnieren](#)

Veröffentlicht

07:54:04 11.10.2020

<http://www.emk-sersheim.de/index.php?section=news&cmd=details&newsid=216&printview=1&pdfview=1>

Powered by  
[Contrexx WCMS](#)