

Die Effizienz der Langsamkeit

LEBENSBERATUNG. Wie leicht fällt es uns doch, über andere und uns selbst ein endgültiges Urteil abzugeben: Der, die ist nur so und so und ich bin halt so. Damit lässt sich recht gut leben.

VERONIKA UND
BEAT STIRNIMANN-DEGEN

Alles bleibt beim Alten und lässt sich arrangieren. Treten trotzdem Schwierigkeiten auf, lassen sich diese mit der Kraft positiven Denkens beliebig überwinden. Oder man erhält Instruktionen, wie man in Kürze wieder gut funktionieren kann. Alles ist machbar, nur schneller Erfolg und wirtschaftliche Effizienz zählen.

Doch Schwierigkeiten haben ihre Hartnäckigkeit und sind nicht so leicht aus der Welt zu schaffen. Mit einer Beharrlichkeit sondergleichen warten sie darauf, beachtet zu werden. Sie geben nicht auf oder melden sich bestimmt zurück. Denn sie weisen auf die andere Seite

des menschlichen Daseins, die nicht sein darf.

Dort finden sich unsere Schwächen, Fehler und immer wieder unser Scheitern.

Diese andere, dunkle Seite und damit unsere Widersprüchlichkeit wahrhaben zu können, ist eine der schwierigsten Aufgaben, die uns das Leben immer wieder neu stellt. Zitat Nelson Mandela: *Im wahren Leben haben wir es nicht mit Göttern zu tun, sondern mit normalen Menschen wie uns selbst: Männern und Frauen, die voller Widersprüche sind, die gefestigt sind und flatterhaft, stark und schwach, berühmt und berüchtigt.*

Und diese nicht zu akzeptieren, ist an und für sich ein Scheitern. Doch was bedeutet dies in Wirklichkeit?

Bittere Erfahrungen

Von früh auf wurden wir dazu erzogen, möglichst nicht aufzufallen, sondern ein nützliches und erfolgreiches Mitglied der Gesellschaft zu werden. Wo dies der Fall war, durften eigene Gefühle oft nicht gespürt werden und kritische Fragen hatten keinen Platz. Sie wurden von Eltern verboten, denen es in der eigenen Kindheit nicht

anders ergangen war. Ein solches Kind macht bestimmte Erfahrungen mit dem Vertrauen in die Erwachsenen. Es muss sich im Übermass auf die Befindlichkeit der Erwachsenen einlassen. Und es verlernt schnell, seinen eigenen Gefühlen zu trauen.

An die Stelle der gesunden Neugier und des eigenen Empfindens sind mehr und mehr Ängste und Hemmungen getreten.

Nirgends so wie in der Liebesbeziehung des erwachsenen Menschen werden diese bitteren frühen Erfahrungen wieder lebendig. Sie nehmen Besitz von der Liebe des Paares, das nicht verstehen kann, wie ihm geschieht.

Prozess braucht Zeit

In der Beratung kann das Paar oder können auch einzelne Ratsuchende erfahren, dass Wünsche und kritische Fragen

Platz haben, ja, von grosser Bedeutung sind, und dass das Dunkle sich oft auch klären lässt. Für diesen Prozess, der zur inneren und äusseren Freiheit führen kann, braucht es Zeit. Denn schmerzhaft Gewachsenes schwindet nur in dem Masse, wie Vertrauen wächst.

Unterländer Beratungsstellen: Rössligasse 5, Bülach, Telefon 044 860 83 86, und Dorfstrasse 26, Kloten, unter Telefonnummer 044 815 80 71



Manche Kinder müssen sich im Übermass auf die Befindlichkeit der Erwachsenen einlassen. Bild: pd



Beat Stirmann-Degen, Dr. phil. Psychologe, Beratungsstelle Kloten, Veronika Stirmann-Degen, lic. phil. Psychologin, Beratungsstelle Bülach. Bild: pd

TOP-TEN-MUSIK

		Time
1 (-)	Black Eyed Peas	Hey (Na Na Na)
2 (4)	Milk & Sugar Feat. Vaya C.D.	Over The Rainbow
3 (3)	Kamakawiwo'ole Israel	Grenade
4 (7)	Bruno Mars	Higher
5 (-)	Cruz Taio Feat. K. Minogue	Rolling In The Deep
6 (6)	Adele	She's Got Nothing On
7 (-)	Roxette	Skinny Genes
8 (-)	Eliza Doolittle	Schiffsverkehr
9 (2)	Herbert Grönemeyer	Doncamatic
10 (-)	Gorillaz	

Quelle: cede.ch. Die Singles können über www.zuonline.ch bestellt werden.

NATUR

Verhinderte Vogelhochzeit

Enthält die Nahrung von Vögeln viel Quecksilber, stört das ihren Hormonhaushalt und verringert ihren Paarungserfolg. Das ergaben Fütterungsversuche mit unterschiedlichen Mengen des Schwermetalls für eine Studie von US-Biologen. Demnach hatten Ibisse umso weniger Nachwuchs, je mehr

Quecksilber sie aufnahmen. Überraschende weitere Beobachtung: Das Schwermetall förderte sogar die Bildung homosexueller Paare unter den männlichen Tieren. Doch nicht nur das liess die Geburtenrate sinken. Auch die Hetero-Vogelpaare hatten weniger Nachwuchs. (red)



Quecksilber schlägt auf die Fruchtbarkeit – bei Ibissen zumindest. Bild: pd

BERATUNG UND STYLING

Tipps gegen raue Winterhände

Alle Jahre wieder setzen trockene Heizungsluft und winterliche Temperaturen Händen und Fingernägeln ordentlich zu. Fingernägel reissen ein und splissen, die Haut ist irritiert und schnell gerötet, rissig und spröde. Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern.

Raue Hände sind nicht nur ein kosmetisches Problem, angegriffene Haut ist auch anfälliger für Hautkrankheiten bis hin zum Ekzem. Die Haut des Handrückens ist besonders dünn und zart, hat wenig Fettgewebe und fast keine Talgdrüsen. Sie trocknet schnell aus und wirkt mit den Jahren immer faltiger und welker. Spröde Nagelhaut gibt den Weg frei für Keime, die nicht ungefährliche Umläufe verursachen können.

Für gepflegte Hände und schöne Nägel ist intensive Pflege, speziell in der kalten Jahreszeit, ein Muss. Eine qualitative gute Hand- und Nagelcreme pflegt besonders intensiv, stei-

gert die Elastizität der Haut, wirkt glättend, macht die Haut geschmeidig und weich, schützt vor UV-Strahlen und vor dem Austrocknen, wirkt beruhigend, entzündungshemmend und reizlindernd. Die Creme sollte aber nicht fettig sein, sondern möglichst vollständig in die Haut einziehen.

Nägel sollte man mit nagel-eigenen Substanzen verwöhnen. Nagelhärter in dieser Jahreszeit ist pures Gift, denn dieser trocknet die Fingernägel zusätzlich aus. Feuchtigkeit

heisst auch hier das Zauberwort. Auch eine professionelle Maniküre kann Wunder wirken – auch bei Männern, deren Hände im Job oft noch zusätzlich beansprucht werden.

Kalte Hände lassen sich nur durch das Tragen von Handschuhen vermeiden. Die Nägel werden so besser geschützt und werden deutlich weniger strapaziert.

Susanne Lamprecht,
Stylisten aus Bassersdorf,
www.beratung-styling.ch
und www.styling4u.ch



Nägel brauchen im Winter besonders intensive Pflege. Bild: pd

SUDOKU

	7		4	2	6		9	
8	2			5			4	6
1			2		9			8
6	9						7	5
7			6		5			2
5	4			1			6	7
	1		7	8	3		2	

Mittel

Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 9 vorkommen.

Nr. 450

DAILY ENGLISH

Wie heisst es richtig?

1. Diese Wohnung ist sowohl zentral gelegen als auch billig.
2. Das Treffen war nicht nur langweilig, sondern auch absolut nutzlos.

1. This apartment is quite in the center as well as it is cheap.
2. The meeting was not only boring, but it was entirely useless.

Lösung

CD-TIPP

Vollblutmusiker-Trio

Ziemlich genau ein Jahr ist es her, als Ben Harper* von Joseph Arthur** ins Studio eingeladen wurde. Dieser brachte kurzerhand den nichtsahnenden Dhani Harrison** mit, und als der am Morgen des ersten Tages den Initiator fragte, welche Songs sie aufnehmen würden, lautete die Antwort: «Keine Ahnung, wir müssen sie erst noch schreiben!» In den kommenden drei Tagen entstanden neun akustische Songs – «Fistful Of Mercy» waren geboren. Zu all den Gesangsharmonien und Gitarren wurden nachträglich Schlagzeug und Bass eingespielt und fertig war das Meisterwerk. Ein prächtiges Zeugnis davon, was passieren kann, wenn sich drei Vollblutmusiker für drei Tage im Studio einsperren.

* Ben Harper ist der musikalischere Lenny Kravitz. Mit Wurzeln im Soul und Blues, aber auch im Reggae und Folk erpielte sich der virtuose Gitarrist und Sänger in bald 20 Jahren als Vollblutmusiker ein treues Fanpublikum.

** Joseph Arthur ist ein begnadeter Songschreiber und wurde in den 90er-Jahren von Peter Gabriel für sein Weltmusik-Label RealWorld als eigentlich weltmusikferner Künstler unter Vertrag genommen.

*** Als Sohn des Beatles George Harrison wurde Dhani eine grosse Portion Talent in die Wiege gelegt. Marco Wieser



Interpret: Fistful Of Mercy; Titel: «As I Call You Down»; Stil: Pop / Folk / Blues

Herz mit iPhone testen

Jetzt kann man das Risiko, an einer Ernst zu nehmenden Durchblutungsstörung des Herzens zu leiden oder von ihr in Form eines Herzinfarktes betroffen zu sein, bequem auf dem heimischen Sofa testen. Der «Herzinfarkt Test» ist ein Test-App zur Ermittlung des Herzinfarkttrisikos, das von jedem Menschen bequem zu Hause genutzt werden kann. Er ist über Apples App Store für die Plattformen iPhone, iPad und iPod touch als Download erhältlich.

Der Herz-Test wurde in Kooperation mit einem deutschen Kardiologen entwickelt. Dieser behandelt seit 30 Jahren Herzpatienten und kennt die Problematik. «Oft sind sich Menschen gar nicht bewusst, dass sie zur Herzrisikogruppe gehören, weil sie die Symptome nicht richtig deuten beziehungsweise verharmlosen». Er erhofft sich, dass dank der App mehr Menschen rechtzeitig einen Kardiologen zur weiteren Behandlung aufsuchen. (red)



Herz-Test als App. Bild: pd