

Zum eigenen Gewissen finden

LEBENSBERATUNG. Manche Menschen gehen gnadenlos mit sich selbst um und sind mit sich nie zufrieden. Doch eine andere Stimme in ihnen heischt nach Anerkennung. Welcher Stimme können sie trauen?

BEAT UND
VERONIKA STIRNIMANN-DEGEN

Wir gehen auf verschiedene Arten mit uns selbst um. So können wir uns zum Beispiel dauernd infrage stellen und sehr hart mit uns ins Gericht gehen. Und dies gerade dort, wo das Gelingen wichtig ist: am Arbeitsplatz und in Beziehungen. Immer fühlen wir uns unzulänglich und sind mit unseren Leistungen nicht zufrieden. Immer ist es noch nicht genug und nicht gut genug. Dies löst nicht selten Kopfschütteln aus. Will uns jedoch jemand besänftigen oder sogar vom Gegenteil überzeugen, weisen wir diese Einschätzung schroff zurück. Als ob man uns nicht ernst nehmen würde. So sehr sind wir von unserem Ungenügen überzeugt. Werden wir tatsächlich schlecht behandelt oder übersehen, erachten wir dies als gerechte

Strafe und als Bestätigung unserer Selbsteinschätzung. Manchmal helfen wir unserem harten Urteil über uns selbst noch nach, indem wir Grund dazu geben: dann nämlich, wenn wir zum Beispiel eine Arbeit nicht beenden oder ein Versprechen nicht einlösen. Obwohl uns gerade an diesen Vorhaben sehr viel gelegen war. Immer aber behindern wir uns dabei in unserer Schaffenskraft und unserer Liebesfähigkeit. So setzen wir auch in der Partnerschaft gerne den geliebten Menschen zum strengen Richter ein. Es gelingt uns immer wieder, uns von ihm kritisieren zu lassen.

Von dieser Grausamkeit uns selbst gegenüber dürfen wir nichts merken. Wir haben sie zu dulden und zu akzeptieren, denn für uns ist sie gerecht. Sie ist uns vertraut.

Die andere Stimme

Seltsamerweise fühlen wir uns dabei aber trotzdem dauernd verletzt. Wir leiden. Denn es gibt sie eben auch, die andere Stimme in uns. Jene, die sich nach Anerkennung und Bestätigung sehnt und die eigenen Fähigkeiten und Leistungen anerkennt. Jene Seite, die weiterhin umgeht mit unseren Mängeln und Unzulänglichkeiten, und die auch zu diesen

steht. Die der Vernunft und den Schattierungen des Lebens nahesteht. Warum schenken wir ihr kein Gehör? Es gäbe doch gute Gründe dafür.

Neidisch auf andere

Wenn wir so gnadenlos mit uns selbst umgehen, ist es dann nicht naheliegend, dass wir auch mit anderen hart ins Gericht gehen? Dass wir neidisch sind, wenn wir andere glücklich und zufrieden erleben? Und dass wir uns gerade dadurch wirklich schuldig machen? Sind wir auch fähig zu spüren, wann

und wen wir tatsächlich verletzen? Haben wir ein Mitgefühl? Können wir andere verstehen und akzeptieren, wenn wir uns selbst in solchem Mass ablehnen? Wir sind in eine verwirrende Lage geraten: Einerseits quält uns dauernd ein übertrieben schlechtes Gewissen, und andererseits fehlt es uns an echten, glaubwürdigen Gefühlen. Diese Verwirrung macht uns grosse Angst. Wir fühlen uns ohnmächtig, denn wir sehen keinen Ausweg.

Und trotzdem gibt es die Möglichkeit, diesem inneren

Despoten und Saboteur den Gehorsam zu kündigen. Indem wir ihm seine Glaubwürdigkeit absprechen und es wagen, seinem Werden und Wachsen auf die Spur zu kommen. Und wir werden entdecken, dass er mit Mitteln der Einschüchterung zum Ziel gekommen ist. Und wir erfahren, dass diese ihre Berechtigung und Macht verliert, sobald ihr Wahrhaftigkeit und Mut gegenüberstehen. Dann erst kann zum persönlichen Gewissen gefunden werden, das Verantwortung und Versöhnlichkeit enthält.



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



Zwei Stimmen im Kopf – die Skulptur «La Conscience» von Simone Peirache. Bild: pd

TOP-TEN-MUSIK

1 (-)	Lady Gaga	Born This Way
2 (-)	Anna Rossinelli	In Love For A While
3 (1)	Beth Ditto	Ep
4 (-)	Within Temptation	Over The Rainbow
5 (3)	Kamakawiwo'ole Israel	Over The Rainbow
6 (6)	Sunrise Avenue	Hollywood Hills
7 (-)	Adele	Rolling In The Deep
8 (9)	Cruz Taio Feat. Kylie Minogue	Higher
9 (-)	Avril Lavigne	What The Hell
10 (-)	Bruno Mars	Grenade

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

GRATIS-TICKETS

Jeff Dunham in Zürich

Der amerikanische Bauchredner Jeff Dunham ist einer der weltweit erfolgreichsten Komiker. Dank verschiedener, von ihm selbst gefertigter Handpuppen, denen er seine Stimme verleiht, hat er es zu internationaler Bekanntheit gebracht. Seine wohl bekannteste Puppe: der tote Terrorist Achmed, der mit dem Spruch «Silence, I kill you!» für riesige Lacher sorgt. Der Komiker selbst spielt gern den moralisch perfekten Menschen gegenüber seinen Krea-

tionen, die sich in der Regel kaum vorbildlich verhalten.

Jeff Dunham tritt am Montag, 28. März, um 20 Uhr im Zürcher Hallenstadion auf. Für diese in Englisch gesprochene Show vergeben wir zweimal zwei Tickets. Schicken Sie uns bis 21. März ein E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort «Jeff» an mixer@zuonline.ch oder ein SMS mit dem Keyword «ZU WIN2» an 919 (Fr. 1.–/SMS). Tickets: www.ticketcorner.ch. (red).



Moralapostel mit einer seiner Puppen: Jeff Dunham. Bild: pd

BERATUNG UND STYLING

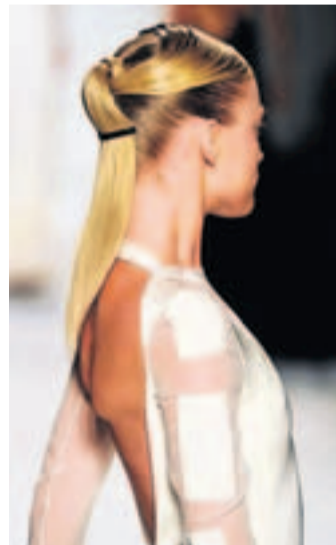
Nicht nur Promis tragen Haarspangen

Auf den Laufstegen für Frühjahr/Sommer 2011 avancierte sie zu den Lieblingen der VIP-Hairstylisten: die Haarspange. Stars griffen diesen Trend bereits auf und schritten mit ihrer neuen Version dieses alten Klassikers über den roten Teppich. Dabei wird das Haar mit einer senkrecht hinter dem linken Ohr angebrachten Haarspange gebändigt. Auf der rechten Seite bleibt das Haar offen. Diese Frisur ist einfach nachzustylen und trotzdem extravagant.

Der angesagte Haarspangen-Look erfolgt in drei Schritten:

1. Föhnen Sie Ihr Haar die letzten Minuten über eine Rundbürste ganz trocken. Achten Sie dabei darauf, dass auf der Höhe Ihres linken Ohres ein Schwung nach innen entsteht.
2. Ziehen Sie einen Seitenscheitel. Danach kämmen Sie die linke Haarpartie nach hin-

ten. Legen Sie den Kopf zurück und streichen Sie etwas Haarschaum vom Haaransatz her über die linke Seitenpartie bis hin zum Hinterkopf.



Haarspangen peppen die Frisur auf. Bild: pd

3. Fixieren Sie das Haar hinter dem linken Ohr mit einer senkrecht angebrachten Spange, die Sie ein paar Finger breit hinter dem linken Ohr ansetzen. Um der Schwerkraft entgegenzuwirken, sollte das obere Ende der Haarspange fester sitzen als das untere, hierfür kann das Haar punktuell sanft toupiert werden.

Wer schweres Haar oder sehr viel Haar hat, kann statt der gesamten Seitenpartie lediglich einen an den Schläfen separierten Haarstrang nach hinten führen und dekorativ befestigen.

Haarspangen lassen sich in jeder Farbe, jeder Form, jeder Grösse und jedem Material finden. Ganz nach persönlicher Vorliebe.

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

SUDOKU

		5		6		9		
			5	7	1			
8			2		4			3
	6	9				3	1	
2	5						9	8
	3	8				7	2	
3			6		9			4
			7	5	2			
		1		8		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. 466

DAILY ENGLISH

Wie heisst es richtig?

1. Nach 40 Jahren Arbeit darf man in Rente gehen.
2. Seit meinem 30. Geburtstag rauche ich nicht mehr.

Lösung:
1. After forty years of work one may retire.
2. I don't smoke anymore since my 30th birthday.



Facebook liefert belastendes Material für die Scheidung. Bild: pd

Facebook als Scheidungshelfer

Soziale Internetnetzwerke wie Facebook oder Twitter sind eigentlich dafür gedacht, Menschen näher zusammenzubringen. Dass das Pendel hier auch in die andere Richtung ausschlagen kann, zeigt eine aktuelle Statistik aus den USA. Dort hat die American Academy of Matrimonial Lawyers (AAML) festgestellt, dass mittlerweile vier von fünf Scheidungsanwälten Online-Communitys als «primäre Quelle» zur Beweisfindung in Scheidungsprozessen nutzen. Spitzenreiter in dieser Hinsicht ist Facebook, das von rund zwei Dritteln der Anwälte herangezogen wird, um belastendes Material über scheidende Ehepartner aufzuspüren. Da mittlerweile viele Menschen dazu übergegangen sind, mehr und mehr Aspekte ihres Lebens im Web mit anderen zu teilen, hat sich auch die Beweisfindung dorthin verlagert. (pte)



Live am Samstag, 2. April 2011, 20.30 Uhr in der «Schüür» in Luzern.

Interpret: The Twilight Singers; Titel: «Dynamite Steps»; Stil: Rock; Vertrieb: Irascible