

Glück und Pech in der Liebe

LEBENSBERATUNG. In einer Partnerschaft kann man nur glücklich werden, wenn man nicht aufteilt in Gut und Schlecht. Statt das Böse beim anderen zu sehen, sollte man sich selbst hin und wieder unter die Lupe nehmen.

BEAT UND VERONIKA
STIRNIMANN-DEGEN

Im Märchen von Frau Holle geht die Rechnung auf: «Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleissig, die andere hässlich und faul.» Die schöne Tochter war eine Stieftochter, wurde von ihrer Stiefmutter sehr schlecht behandelt und schliesslich verstossen. Sie kam in den Dienst von Frau Holle. Und weil sie dort auch immer gut und fleissig war, wurde sie mit Gold über-



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

häuft. Anders erging es der zweiten Tochter. Diese wurde von ihrer Mutter als rechte Tochter bevorzugt und war entsprechend faul. Auch sie trat in den Dienst bei Frau Holle, wollte aber ohne zu arbeiten nur den goldenen Lohn wie ihre Schwester. Doch Frau Holle bestrafte sie und bedeckte sie mit Pech, das an ihr haften blieb, solange sie lebte.

Es gibt also zwei Mütter: eine böse Stiefmutter und Frau Holle als gute und gerechte Ersatzmutter. Einen Vater, der zum Rechten sehen könnte, gibt es nicht. Nur ein Hahn auf dem Brunnen im Hof begrüsst die heimkehrenden Mädchen als die goldene und die schmutzige Jungfrau.

Verschlüsselte Botschaften

Märchen enthalten aber immer verschlüsselte Botschaften, die es zu entziffern gilt. So kann uns diese Geschichte auch etwas anderes mitteilen. Und die Rechnung geht hier nicht so leicht auf. Es handelt sich auch um den Neid der Mut-

ter auf ihre tüchtige und schöne Stieftochter. Sie weiss wohl, dass ihre eigene Tochter der Stieftochter unterlegen ist. Und war sie selbst nicht auch der ersten Frau ihres Mannes unterlegen und muss dieser in der verhassten Stieftochter immer wieder begegnen? Sodass ihr nur bleibt, diese aus dem Haus zu verbannen? Sie lässt aber auch die eigene Tochter im Stich, denn sie bindet sie an

sich und bereitet sie nicht auf das Leben vor. Auch bei ihr ist sie nur auf den eigenen Vorteil bedacht. Sie setzt beide Mädchen ein, damit sie ihr Reichtum und Ansehen verschaffen. Erfolg kann ihr aber nur die einst verhasste Stieftochter bescheren.

Gold und Pech annehmen

Doch auch die Mädchen beeinflussen das Geschehen. Beide

kämpfen um die Gunst der Mutter und geraten deshalb in erbitterte Feindschaft. Von Frau Holle wird dieser Konflikt nicht gelöst. Zwar rückt sie die Dinge fürs Erste zurecht. Doch die Aufgabe ist damit noch nicht beendet. Pechmarie und Goldmarie kommen erst voneinander los, wenn sie auf eine versöhnliche Art zueinanderfinden. Das gelingt ihnen, wenn sie zu den selbstbezogenen Erwartungen der Mutter Distanz finden. Und wenn keine ihr Glück dem Nachteil der anderen zu verdanken hat.

Goldmarie und Pechmarie finden sich sehr oft verteilt auf die beiden Partner in der Partnerschaft. Dann nämlich, wenn der eine sich weit über den anderen erhebt und die eigenen Schattenseiten nicht sieht. Aber auch, wenn der eine sich immer in den Schatten des anderen stellt. Nun gilt es, dass beide bei sich selbst Gold und Pech entdecken und annehmen können. Und dass sie sich nicht täuschen lassen von Forderungen mächtiger anderer.

Mit diesem Artikel verabschieden wir uns von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Es hat uns gefreut, Ihnen von unserer Arbeit und Arbeitsweise berichten zu dürfen. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse.



In jedem Menschen steckt ein bisschen Gold- und Pechmarie. Bild: pd

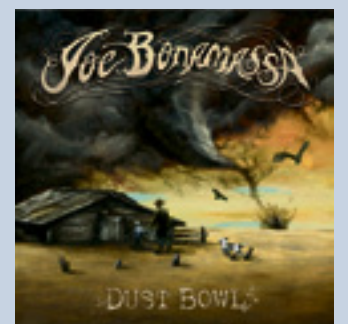
CD-TIPP

Der Blues-Titan

Joe Bonamassa galt schon früh als Talent. Mit vier Jahren begann er Gitarre zu spielen, zehn Jahre später stand er mit B. B. King auf der Bühne und im Windschatten von Stevie Ray Vaughn erspielte er sich mit seinem virtuosen und präzisen Gitarrenspiel schnell einen stets wachsenden Fankreis. Sein mittlerweile zwölftes Soloalbum als erst 34-jähriger Musiker lässt einen riesigen Fundus an erstklassigem Blues erwarten. Doch bis es so weit ist, liegt noch ein langer Weg vor ihm, der mit «Slow Train» beginnt. Das erste Stück des neuen Albums eröffnet ein Schlagzeug, das einer Lok gleich langsam in Fahrt kommt, um als unaufhaltsames Bluesrock-Ungetüm loszupreschen. Auf «Tennessee Plates» zieht es ihn zusammen mit John Hiatt in die Südstaaten, wo ein frohlockender Blues-Country-Stampfer mitsamt Boogie-Woogie-Klavier entsteht.

Egal ob erdiger Blues mit Folkeinschlag oder sehnsüchtige Ballade, jeder der ein Dutzend Songs besticht durch seinen eigenen Charakter, was «Dust Bowl» zu einem abwechslungsreichen und jederzeit hörenswerthen Bluesalbum macht und Joe Bonamassa zu einem Blues-Titanen.

Joe Bonamassa spielt live am Dienstag, 3. Mai, im Volkshaus in Zürich. (wie)



Interpret: Joe Bonamassa; Titel: «Dust Bowl»; Stil: Blues/Rock; Vertrieb: Musikvertrieb.

Ferien mit Muskelkranken

FREIWILLIGE. Die Gesellschaft für Muskelkranke organisiert jährlich Ferienlager für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Muskelkrankheit. Diese Angebote erfreuen sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Für die Sommerlager in Kerenzenberg vom Samstag, 23. Juli, bis Samstag, 6. August, und in Sumiswald vom Samstag, 6., bis Samstag, 20. August, werden noch motivierte, aufgestellte Betreuungspersonen und eine Pflegefachperson gesucht. Weitere Infos unter www.muskelkrank.ch. (red)

DAILY ENGLISH

Wie heisst es richtig?

1. Ich weiss absolut gar nichts über Geschichte.
2. Als seine Kinder das Zuhause verliessen, fühlte er sich ganz alleine.

Lösung:
1. I know nothing at all about history.
2. When his children left home, he felt all alone.

TOP-TEN-MUSIK

1	(6)	Snoop Dogg Vs. David Guetta	Sweat
2	(-)	U.d.o.	Leatherhead
3	(-)	Michael Jackson	Hollywood Tonight
4	(1)	Jennifer Lopez Feat. Pitbull	On The Floor
5	(2)	Beth Ditto	Ep
6	(-)	George Michael	True Faith
7	(-)	Lady Gaga	Born This Way
8	(-)	Britney Spears	Till The World Ends
9	(-)	Anna Rossinelli	In Love For A While
10	(3)	Baseballs	Hello

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

Öfter Kartoffeln auf den Teller

KINDER. Kartoffeln helfen dabei, Kindern Gemüse schmackhaft zu machen. Das zumindest behaupten englische Forscher. Sie analysierten Daten zur Ernährung von 57 000 Einzelmahlzeiten von Kindern zwischen 5 und 18 Jahren. Blickten die Forscher auf den Gemüseverzehr, so zeigte sich, dass sich zu einer Kartoffel meist auch eine andere Gemüseart gesellte. Das traf dann zu, wenn die Kartoffel gebacken, gekocht, püriert oder geröstet war, nicht jedoch in der frittierten Version.

Gesunde Beilage

Da die Kartoffel ein besonders guter Lieferant von Kalium und Vitamin C ist und kaum Fett, Natrium oder Cholesterin enthält,

empfehlen die Forscher den Eltern das häufige Kartoffelkochen als Alternative zu Teigwaren oder Reis.

Gutes Vorbild sein

Die beste Form, um seinen Kindern Gemüse näherzubringen, sei selbst Gemüse zu essen. Denn die Ernährungsgewohnheiten werden in der Familie geprägt. Immer anbieten und nie zwingen, so müsse allerdings die Grundregel lauten. Beeinflussen kann man die Akzeptanz allerdings auch durch die Art der Zubereitung. Viele Kinder essen Gemüse lieber roh als gekocht, was zum Beispiel für Rübli, Gurke, Peperoni oder Kohlrabi eine gute Option darstellt. (pte)

French Manicure selber machen

STYLING. French Manicure ist ein Nageldesign, das die Natürlichkeit der Nägel betont. In rund 45 Minuten können Fingernägel selber «french» lackiert werden. Das Resultat hält bis zu 14 Tage lang.

Der Ursprung in Frankreich wird verschieden kolportiert. So soll es bereits im 18. Jahrhundert Mode gewesen sein, die Nagelspitzen weiss zu färben, um den dunklen Rand, der durch Alltagsschmutz unter den Nägeln entsteht und als «bäurisch» galt, optisch zu kaschieren. Andere Quellen sprechen von einer relativ jungen Erfindung der Neuzeit. So sollen Models diese Art von Nageldesign von den Laufstegen in Paris in die Alltagskultur getragen haben.

French Manicure kann verschiedenartig gestaltet werden. Entweder durch den Einsatz eines Nagelweissstiftes, einer Beschichtung der Nagelspitzen mit weissem Nagellack oder natürlich auch durch künstliche Nagelmodellage. Neuste French-Modeerscheinungen sind farbige Spitzzen.

Hochwertige Nagellacke

Entscheidet man sich für eine French-Lackierung, lohnt es sich, qualitativ hochwertige Nagellacke zu wählen, damit die Farbe nicht bereits innert weniger Tage wieder abblättert. Der Aufwand ist ja nicht gerade gering – aber er lohnt sich. Eine dünne Schicht Base Coat oder Unterlack gewährleistet eine gute Verbindung zwischen Naturnagel und Farbe. Darüber wird eine ebenfalls dünne Schicht Rosé in einer Nude-Nuance aufgetragen. Danach wird die Nagelspitze wiederum dünn weiss lackiert. Hierfür eignet sich ein Ivory, welches natürlich wirkt, oder das altbekannte Schneeweiss. Damit es perfekt wird, können Schablonen aufge-



French Manicure ist aufwendig, hält aber lange, wenn man mit guten Nagellacken arbeitet. Bild: pd

klebt werden. Wer sich freihändig ans Werk wagt, beginnt mit der schwächeren Hand, fixiert den Pinsel und dreht den zu lackierenden Nagel darunter hindurch, so wird die Linie genauer, als wenn man «pinselt».

Wenn die Nagelspitze trocken ist, kommt eine tiefende Schicht Top Coat oder Überlack darüber. Hier sollte einer gewählt werden, der nochmals alle Nagellack-Schichten durchdringt und durchtrocknet. Während der Trocknungsdauer, die rund 20 Minuten beträgt, sollten die Hände ruhig liegen. Ist der Lack getrocknet, bildet er eine harte Schutzschicht, die ihn vor dem Abblättern schützt. Wird er alle paar Tage erneuert aufgetragen, hat man lange

Freude an seinen French-Nägeln. Wichtig ist einfach, dass jede einzelne Schicht trocken ist, bevor man weiterlackiert. Zudem gibt es Schnelltrockner, welche zwischen einzelnen Lackschichten eingesetzt werden können und die Trocknungsdauer reduzieren.

Auch für Füsse geeignet

Auch an Füssen sieht French gut aus, das Lackieren geht in einem. Da die Fussnägel aber langsamer wachsen als Fingernägel, kann man sich umso länger an seinen gepflegten «Sommer-Füssen» erfreuen.

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

SUDOKU

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

Mittelschwer

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

Nr. 480