

Ehe- und Lebensberatung Eigene Grenzen und Wünsche offenbaren

Vom versteckten zum offenen Nein

In der Partnerschaft hat jeder das Recht, seine Wünsche zu äussern und auch einmal Nein zu sagen. Fehlt dafür der nötige Raum, kommt es zur Krise.

braucht es Ermutigung, aber auch Einschränkungen.

Abhängig von Anerkennung

Im Verlauf der frühen Jahre zeigt sich, wie weit der junge Mensch ein Gleichgewicht finden kann zwischen persönlicher Freiheit und Abgrenzung einerseits sowie Anpassung an die Umgebung andererseits. Oft schlägt hier der Einzelne einen besonderen Weg ein. Eigene Wünsche berücksichtigt er nicht. Er gibt den Anforderungen und Meinungen anderer den Vorrang. Und von anderen lässt er sich auch beurteilen. Damit wird er abhängig von äusserer Anerkennung, und der Zugang zu seiner inneren Welt wird ihm bald versperrt. Es anderen recht zu machen, ist ihm ein grosses Anliegen. Ihnen will er dienen und helfen. Und im Helfen liegt fortan seine eigene Erfüllung. Er passt sich an. Von ihm muss nie mit Widerspruch gerechnet werden. Und so verliebt er sich in einen Menschen, den er auf ein Podest stellen kann. Ständig ist er unsicher, ob er dessen Erwartungen genügt und ob er das Recht auf dessen Zuneigung hat.

Sich auf sich selbst besinnen

Dem so Erhöhten mag dies während der Zeit der Verliebtheit gut bekommen. Doch eines Tages beginnt er wahrzunehmen, wie wenig der geliebte Partner von sich preisgibt. Wie wenig er eigentlich von diesem



Damit die Liebe bestehen bleibt, braucht es ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen. (zvg)

weiss. Ihm fehlt das Gegenüber, mit dem er sich auseinandersetzen kann. Es kommt zur Krise. Die Partner machen die bittere Erfahrung, dass das bedingungslose Ja, das sie sich einst versprochen haben, kein Garant mehr ist für ihre Liebe. Für beide ist die Zeit gekommen, sich auf sich selbst zu besinnen und die Art ihrer Beziehung zu hinterfragen. Wie stand es mit Geben und Nehmen in unserer Partnerschaft? Hat jeder sich

selbst genügend Sorge getragen, damit er auch dem andern wirklich Sorge tragen konnte? Hat er sich eigene Grenzen und Wünsche eingestanden? Konnte er auch Nein sagen? Versteckte sich hinter dem Ja nicht oft ein Nein zur Entfaltung des anderen? Konnte das Ja den anderen nicht auch schwächen und kontrollieren?

Wer Antworten auf solche Fragen sucht, wird in der Beratung feststellen, dass es vor al-

lem Ängste waren, die ein offenes Nein bis jetzt verhindert haben. Diesen Ängsten gilt es jetzt nachzugehen. Was sind das für Ängste? Wie sind sie entstanden? Warum waren sie so schwer zu erkennen und hatten doch eine so starke Wirkung? Warum gab es keinen Raum für ein Nein in der Liebe? Und der Fragende wird erkennen, dass die echte Zustimmung in der Liebe ohne das offene Nein nicht möglich ist.

Veronika Stirnimann-Degen
lic. phil. Psychologin
Beratungsstelle Bülach
Beat Stirnimann-Degen
Dr. phil. Psychologin
Beratungsstelle Kloten

Vortrag

Vortrag mit Diskussion zum Thema «In die Gefahr der Liebe geraten – sich über die Liebe freuen» von Beat und Veronika Stirnimann. Anschliessend Apéro. Freitag, 17. September 2010, 19.30 Uhr in Eglisau im katholischen Kirchgemeindehaus.

- Beratungsstellen:
- Rössligasse 5, Bülach, Telefon 044 860 83 86
 - Dorfstrasse 26, Kloten, Telefon 044 815 80 71
 - Schulstrasse 36, Regensdorf, Telefon 044 840 07 77

Es gibt im Leben von uns Menschen ein Grundbedürfnis nach Zuwendung und Anerkennung. Wir brauchen es, wahrgenommen zu werden mit unseren Gefühlen und unserem Denken. Wir sind angewiesen auf eine Gemeinschaft, in der wir uns sicher und angenommen fühlen. Doch die Wirklichkeit setzt uns hier empfindliche Grenzen. Von Anfang an vermischen sich Wünsche, Ansprüche und Erwartungen der Erwachsenen mit den Bedürfnissen des Kindes. Dieses kann seine Wünsche und Ängste noch nicht in Worte fassen. Es ist auf die Einfühlung und Empfindsamkeit der Erwachsenen angewiesen. Zu seiner Entfaltung und seinem Schutz



Beat und Veronika Stirnimann-Degen. (zvg)

Beratung & Styling

Sexy mit «Xtreme Lashes»

Vogue & Co. sind voll davon – eine Hochglanz-Werbung nach der anderen möchte frau weismachen, dass Wimperntusche XYZ wahre Wunder an Dichte und Länge zu vollbringen vermag. Die Crux daran: Man probiert das eine oder andere – und ist enttäuscht.

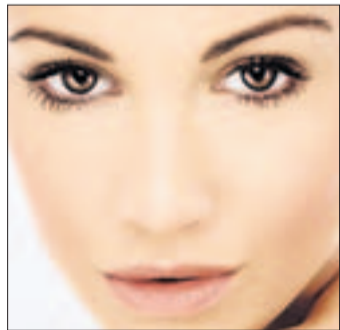
Was auf diesen Werbefotos gezeigt wird, sind Augen-Makeups, bei denen, gut sichtbar sogar, künstliche Wimpern angebracht worden sind. Bei gewissen Werbungen steht auch klitzeklein der Vermerk, dass «das Resultat optimiert wurde».

Die einen Frauen leisten sich kostspielige Xtreme Lashes. Der neueste Schrei nach Gelnägeln ist der nach dauerhafter Wimpernverdichtung und -verlängerung. Nur leider ist auch dieses Vergnügen von recht kurzer Dauer. Frisch auf dem Markt ist «Smoky Lash Mascara», die explizit für Smoky Eyes entwickelt wurde. Anders als bisher werden die Wimpern nicht in mehreren Schichten getuscht, welche man zwischendurch trocken

lässt. Erfolg hat nur, wer mit Ausdauer tuscht und tuscht und tuscht... Solange nämlich, bis das gewünschte Resultat erreicht ist. Dieses kann sich mehr als sehen lassen: Wimpern sehen deutlich dichter aus und lassen sich problemlos um rund 50 Prozent verlängern.

Profi-Tipp: Erst die unteren Wimpern tuschen und erst danach die oberen, dann sollte es nicht schmieren. Noch feuchte Wimpern lassen sich mit einem Spiralbürstchen prima trennen.

Susanne Lamprecht, Stylistin,
www.beratung-styling.ch



Der perfekte Blick. (zvg)

Teurer Kaffee aus tierischer Vorproduktion

Gegen 1400 Franken für ein Kilogramm Kaffee muss ein wahrer Geniesser schon mal hinblättern, wenn er einen Kaffee der ganz besonderen Art möchte. Wie der recht unbekannte Civet Kaffee, der auch unter dem Namen Kopi Luwak oder Coffee Alamid vertrieben wird, entsteht, dürfte dabei den wenigsten Kaffeetrinkern bewusst sein. Eine bestimmte Schleichkatzenart frisst die Kaffeekirschen (Bohnen und Fruchtfleisch).

Die unverdaulichen Kerne werden von den Tieren ausgeschieden und das Exkret von den Bewohnern Indonesiens und der Philippinen, wo die Katze beheimatet ist, eingesammelt. Im Darm des Tieres haben die Bohnen so den ersten natürlichen Nass-Fermentationsprozess durchlaufen und geben dem Kaffee seine besondere Note eines muffigen, erdigen und vollen Aromas. Den Nachweis erbrachte ein kanadischer Lebensmittelchemiker, der auf den Oberflächen der Kaffeebohne winzige Krater entdeckt haben soll – ver-



Trauriges Leben für ein bisschen Kot. (zvg)

mutlich von den Verdauungsssekreten –, die den anderen Kaffeebohnen fehlen.

An dieser Form der Nutzung eines Tierprodukts ist aus ethischer Sicht grundsätzlich nichts auszusetzen. Doch wie so oft geht damit eine Begleiterscheinung einher, die typisch dafür ist, wenn Menschen an Tieren Geld verdienen können: Es werden Tierfabriken gebaut, um zu

minimalen Kosten produzieren zu können.

So entstehen beispielsweise auf den Philippinen legebatterie-ähnliche Haltungssysteme für Schleichkatzen, in denen die Tiere auf schmerzenden Drahtgitterböden ihr Dasein fristen und mit Kaffeebohnen vollgestopft werden. Sie sterben früher oder später an Mangelernährung. (ZU/NBT)

Kurioses

CD-Tipp

Gamebois «Loops»

Das neue Album «Loops» der Berner Soulmusiker Fabio Friedli alias Pablo Nouvelle und Beni Kasongo Katulu alias Kasongo setzt da an, wo deren Erstlingswerk «If I Ever» aufgehört hat.

Und wie bereits auf dem ersten Album handeln auch hier die Texte vor allem von zwischenmenschlichen Beziehungen, Glück und Leid, Träumen und Wünschen, Freude, Trauer und einer gehörigen Portion Selbstironie.

War das erste Album vor allem ein Ergebnis kreativer Ausbrüche in Form von Jamsessions, ohne klare Vorstellungen, einfach mal drauflos gespielt, klingt das Album Loops ausgeklügelter mit Fokus aufs Detail.

Die «gameboischen» Eigenschaften wie Verspieltheit und Leichtigkeit sind dabei aber keinesfalls verloren gegangen.

Zu überhören sind auch nicht die verschiedenen Einflüsse von Musikern wie John Mayer oder Al Green, und doch schaffen es die «Gamebois», dass ihre Musik eigenständig und echt klingt.

Die Plattentaufe von «Loops» findet am 18. September im «Exil», Zürich, statt.

Annemarie Chiabotti



Interpret: Gamebois / Titel: «loops» / Stil: Soul, Samples / equipeMusic

Hundekot

Parkbeleuchtung

In der Schweiz landen die Säckchen, in denen Hundehalter die Hinterlassenschaften ihrer Tiere entsorgen, meist im Kehricht und setzen bei der Verwertung das Treibhausgas Methan frei. Nicht so in den USA, wie ein vom «Massachusetts Institute of Technology» gefördertes Projekt des Künstlers Matthew Mazzotta in einem Hundepark zeigt. Hundekot liefert dort in seiner Installation das Licht einer Strassenlaterne. (pte)



Hundekot-Laterne. (zvg)

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

Sudoku

Mittel

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

Top-Ten-Musik	
1. (4.)	Shakira Feat. Freshlyground Waka Waka
2. (10.)	Hurts Wonderful Life
3. (neu)	B.o.b. Airplanes
4. (6.)	Flo Rida Feat. David Guetta Club Can't Handle Me
5. (neu)	Gramophonedzie Why Don't You
6. (neu)	Kamakawiwo'ole Israel iz Over The Rainbow
7. (neu)	Nena Geheimnis
8. (9.)	Lady Gaga Alejandro
9. (neu)	Kelly Rowland Commander
10. (neu)	Muse Resistance

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

Arbeit

Pause machen

Viele Arbeitnehmer verzichten immer öfter auf ihre Mittagspause, um ihr Pensum erfüllen zu können. Neben fehlender Anerkennung und schlechtem Betriebsklima ist dies ein häufiger Auslöser von Stress. Pausen sind überaus wichtig für die Kommunikation mit Kollegen und den Erhalt der Leistungsfähigkeit. Nur in Ausnahmefällen sollten Angestellte auf diese erholsamen Unterbrechungen verzichten. (ZU/NBT)

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

- Hör auf, Unsinn zu reden – kommen wir zum Geschäftlichen.
- Wir versuchten so sehr, sein Interesse zu wecken, aber es kümmerte ihn nicht.

1. Stop talking nonsense; let's get down to business.
2. We tried so hard to get him interested, but he did not care.

Lösung: