

Mediation / Scheidungsberatung Eltern müssen auch nach der Scheidung miteinander sprechen

Kontaktabbruch ist keine Lösung

Paare, die ihren Haushalt auflösen, möchten oft keinen Kontakt mehr miteinander pflegen. Mit gemeinsamen Kindern geht dieses Verhalten jedoch nicht.

«Wir haben uns nach längeren Krisenzeiten getrennt. Die Kinder leben weiterhin mit der Mutter zusammen und entsprechend unseren Abmachungen sehe ich die Kinder regelmässig an Wochenenden und auch während der Woche. Von meiner Exfrau erhalte ich pro Woche mindestens zwei Telefonanrufe. Sie macht mir dabei Vorschriften über meine Gestaltung der Kinderbesuche. Ich fühle mich nach diesen Anweisungen derart schlecht, dass ich in letz-

ter Zeit das Gespräch mit ihr verweigert habe. Wie kann ich mich diesen Vorwürfen entziehen?»

Das Anliegen von P. Z. ist sehr verständlich, denn er hat sich ja vermutlich deshalb getrennt, weil er sich nach Meinungsverschiedenheiten schon lange unwohl fühlte. Viele Paare erleben nach der Trennung, dass sie bei notwendigen Begegnungen gleich wieder in unangenehmen Gefühlszuständen hängen bleiben. Die einen geraten dabei in Schuldgefühle, die anderen erleben sich im Umgang mit den Kindern als unfähige Mütter oder Väter, wieder andere hegen feindselige Gedanken gegenüber dem verlassenen Partner.

Klare Absprachen nötig

Die Kontaktverweigerung kann eine vorübergehende Lösung sein, sie ist jedoch sehr ungeeignet, wenn sich Regelungen im Zusammenhang mit den Kindern aufräumen. Eine Besuchsregelung beinhaltet lediglich die Dauer und die Häufigkeit der Kontakte mit den Kindern.

Im Hinblick auf die vereinbarten Besuche drängen sich je nach Alter oder Entwicklungs- oder Gesundheitszustand der Kinder sehr klare Absprachen



Kinder leiden unter dem Kontaktabbruch der Eltern. (zvg)

auf. Zudem ist der Kinderalltag stetigen Veränderungen unterworfen, wie der Eintritt in den Kindergarten, in die Schule, in eine höhere Schule oder Lehre und mit zunehmendem Alter der Heranwachsenden nehmen ihre eigenen Freizeitaktivitäten ständig zu.

Wie oft haben Paare vor der Trennung über Kinderbelange miteinander gesprochen. Zwischen vielen Eltern sind dies die Hauptinhalte ihrer Gespräche, und hier entstehen auch viele Meinungsverschiedenheiten.

Wenn Eltern notwendige Informationen oder Anliegen nicht austauschen, bleiben sie in einem ständigen Ärger stecken, der dann bei Begegnungen oder am Telefon oft vorwurfsvoll ausgesprochen wird. Auch wenn die Kinder solche Gespräche nicht mithören, spüren sie die Spannung zwischen ihnen. Viele Kinder berichten dann von schlechten Stimmungen nach einem Besuchstag oder nach einem Telefongespräch. Diesen unangenehmen Situationen möchten die Kinder auswei-

chen, und dies kann in Extremsituationen dazu führen, dass sie die Besuche von sich aus vermeiden möchten. Daher drängt sich ein ständiger Informationsaustausch zwischen den Eltern auf.

Eltern müssen umlernen

Die Mediation ermöglicht es, auch in angespannten Konfliktsituationen neue Umgangsformen zu finden. Dabei werden die wichtigen Anliegen der Kinder in den Vordergrund gerückt. Mit den Eltern erarbeiten wir nach der Auflösung des gemeinsamen Haushaltes einen respektvollen Umgang, in dem sich beide zuhören, ohne sich Vorwürfe über die Kindererziehung zu machen. Damit leisten sie ihren Kindern einen sehr grossen Dienst, denn für die Kinder ist die Fortsetzung der elterlichen Zwise die grösste Belastung bei einer Trennung oder Scheidung.

Christoph Wieser, lic. iur., Mediator Bülach und Dielsdorf

Beratungsstelle: Mediation, Jugendsekretariat Bülach und Dielsdorf, 8180 Bülach. Termine können vereinbart werden über Telefon 043 259 95 12 oder sb-mediation.buelach@bluewin.ch. Infos: www.mediation-buelach.ch



Christoph Wieser

Top-Ten-Musik		
1. (neu)	Unheilig	Unter deiner Flagge
2. (1.)	Yolanda Be Cool & Dcup	We No Speak Americano
3. (2.)	Eminem feat. Rihanna	Love The Way You Lie
4. (neu)	Kamakawiwo'ole Israel	Over The Rainbow
5. (4.)	Laserkraft 3d	Nein, Mann!
6. (6.)	Nie-yo	Beautiful Monster
7. (neu)	R. Williams feat. G. Barlow	Shame
8. (n3.)	Kylie Minogue	Get Outta My Way
9. (neu)	Shakira feat. Freshlyground	Waka Waka
10. (neu)	Hurts	Wonderful Life

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

Eurovision Song Contest

Schweizer Talente gesucht

Vom 1. bis 30. Oktober 2010 können alle Interpreten, die am «Eurovision Song Contest» 2011 die Schweiz vertreten möchten, ihre eigens für den «Eurovision Song Contest» komponierten Songs auf der Internetplattform www.eurovision.sf.tv veröffentlichen. Nach Anmeldeschluss voten die User für ihre Lieblingssongs und bestimmen so die Finalisten für «Die grosse Entscheidung-Show» im Dezember. Die zehn besten Interpreten präsentieren am Samstag, 11. Dezember 2010, ihren Song live

in der grossen, von Sven Epiney moderierten Entscheidungs-Show in Kreuzlingen. Die Zuschauerinnen und Zuschauer entscheiden in der Live-Sendung mittels Televoting über den Sieger, der die Schweiz am ESC 2011 vertreten wird. (ZU/NBT)



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

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.

Gratis-Tickets

Jim Knopf kommt ins Bernhard-Theater

Wer kennt sie nicht, die liebevolle und spannende Geschichte von «Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer», den sympathischen Bewohnern der «Insel mit zwei Bergen» mit dem Namen Lummerland und ihrem König Alfons der Viertel-vor-Zwölfte. Neben den beiden Hauptpersonen ziehen Frau Waas, Herr Ärmel und natürlich die dicke, schnaubende Lokomotive Emma kleine und grosse Besucher in ihren Bann.

Das Stück von Christian Berg mit Musik von Konstantin Wecker ist nun das erste Mal als Mundartinszenierung in der Schweiz auf der Bühne. Das Kinderdrama «Jim Knopf und Lukas de Lokiführer» erzählt die aufregenden Abenteuer, die die beiden Freunde erleben, weil sie ihre geliebte Heimat verlassen müssen und auf grosse Reise gehen. Das Musical, bei dem zuge-



Jim Knopf und Lukas müssen viele Abenteuer bestehen. (zvg)

hört, zugeschaut, mitgesungen und mitgemacht werden darf, ist ab 27. Oktober bis Ende Dezember im Bernhard-Theater in Zürich zu sehen.

Für die Vorstellung am 10. November um 13.30 Uhr vergeben wir zweimal zwei Tickets. Um zu gewinnen, schicken Sie uns bis 16. Oktober eine Postkar-

te mit Ihrer Adresse und dem Stichwort «Knopf» an «Zürcher Unterländer», «Mixer», Schulstrasse 12, 8157 Dielsdorf, ein E-Mail mit den selben Angaben an mixer@zuonline.ch oder eine SMS mit dem Keyword «ZU WIN7» an 919 (Fr. 1.-/SMS).

Infos und Tickets: www.jimknopfmusical.ch. (ZU/NBT)

Beratung & Stylings

«Personal Shopper» sorgt fürs Outfit

Es klingt zwar ausgesprochen amerikanisch, erlebt aber auch in der Schweiz mehr und mehr einen berechtigten Boom: professionelle, persönliche Einkaufsbegleitung. In nur zwei Stunden lässt sich eine kombistarke Garderobe einkaufen, sei es für Herrn und Frau Schweizer oder fürs Business.

Ein Personal Shopper sollte kritisch ausgesucht werden, aber Internet sei Dank findet man problemlos Vergleiche über ausgewiesene Ausbildungen. Ein professioneller Einkaufsbegleiter geht systematisch vor. Vorgängig sollte besprochen werden, auf welchen Farben die

bereits vorhandenen Basics der Garderobe aufgebaut sind. Welche Farben gefallen, und welche überhaupt nicht gefallen.

Weiter gilt es, ein reelles Budget zu stecken und eine gezielte Einkaufsliste zu erstellen. In rund zwei Stunden sind so vorbereitete

Kunden garantiert mit dem Gewünschten eingedeckt.

Eine professionell begleitete Shopping-Tour lohnt sich, da man gezielt recht wenige Stücke kauft, ohne mit Dingen heimzukehren, die man sowieso schon im Schrank hat oder zu denen man sich verleiten liess. Zudem passt danach alles zueinander und kann bestens kombiniert werden.

Der Betrag für den Personal Shopper ist im Vergleich gering und gut investiert. Man schüttelt sich die Hände, und der Einkauf ist erledigt. Immer mehr Frauen und Männer nehmen diese Hilfe zu Beginn jeder Saison in Anspruch.

Susanne Lamprecht, Stylistin, www.beratung-styling.ch
www.styling4u.ch

CD-Tipp

Überlebensgross

Dakar ist die Hauptstadt von Senegal, im Westen Afrikas. Kingston ist die Hauptstadt von Jamaika, einer Insel in der Karibik. Der geografische Weg von Dakar nach Kingston führt übers Wasser, der musikalische führt über Youssou Ndur.

Der senegalesische Musiker der durch seine Duette mit Peter Gabriel und Neneh Cherry im letzten Jahrtausend Weltruhm erlangte und schon längst als fixer Stern am Weltmusik-Himmel strahlt, vereint seine afrikanischen Wurzeln mit dem Rhythmus des Reggae. Heraus kam seine ganz persönliche Hommage an den grossartigen Reggae-Künstler Bob Marley. Aufgenommen in den Tuff Gong Studios auf Jamaika mit Mitgliedern der legendären «Wailers» ist das Resultat bei weitem kein herkömmliches Reggae-Album, denn die Seele und vor allem die Stimme von Youssou Ndur ist diejenige des Schwarzen Kontinents. Aber egal ob englisch oder senegalesisch gesungen, trifft das Album jederzeit mitten ins Herz. Denn wichtiger was uns voneinander unterscheidet, ist was uns vereint, und dieses Motto von Youssou Ndur findet auch in seiner Musik einen festen Platz.

Marco Wieser



Interpret: Youssou Ndur; Titel: Dakar - Kingston; Stil: Weltmusik / Reggae; Vertrieb: Universal Music

Hightech

Google versus JPEG

Google will dem Bildformat JPEG an den Kragen. Der Internetkonzern hat mit WebP ein neues Grafikformat vorgestellt, das das gängigste Bildformat im Web obsolet machen soll. Denn WebP hat in ersten Tests bei vergleichbarer Bildqualität Dateigrössen geliefert, die um 39 Prozent kleiner sind als bei JPEGs. Damit soll das Format helfen, die Bilddatenlast beispielsweise im mobilen Web zu reduzieren, sagt der Google-Produktmanager Richard Rabbat im Chromium-Blog.

Rabbat zufolge machen Fotos und andere Bilddateien heute 65 Prozent des gesamten Datenvolumens aus, das bei Webseiten übertragen wird. (pte)

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie die beiden Sätze ins Englische:

1. Er sprach sehr deutlich, sodass jedermann ihn gut verstehen konnte.
2. Ich Sorge dafür, dass er nie wieder einen Job auf seinem Gebiet findet.

1. He was speaking very clearly so everyone could understand him well.
2. I make sure he will never find a job in his field again.