

Ehe- und Lebensberatung Die eigenen guten Waffen finden können

Wenn Gefühle unterdrückt werden

Manche Menschen erlauben sich nicht, ihre Gefühle zu zeigen. Das wirkt sich fatal auf die Liebesbeziehung aus.

Was aber, wenn jemand seine Gefühle so unterdrückt, dass er sie kaum mehr wahrnimmt? Dann sind diese nicht einfach für immer verschwunden. Sie führen ein Eigenleben und können für den Betroffenen ohne sein Wissen in dessen Leben eingreifen. Der Zugang zu sich selbst ist verstellt. Dem eigenen Leben oder einer eigenen Meinung wird nur wenig Bedeutung zugemessen. Denn ohne es zu merken, richtet sich das eigene Dasein hauptsächlich nach dem Verhalten und den Regeln von anderen. Darauf wird reagiert. Die wirkliche Freude am eigenen Leben wird gehemmt. Trotzdem kann der Betroffene nach aussen den Eindruck von Ruhe und Ausgeglichenheit oder auch unterhaltsamer Fröhlichkeit erwecken. Doch wie sieht es in seinem Innern aus? Eigentlich folgt er einem inneren unbewussten Befehl: wage ja nicht, dein eigenes Leben zu leben!



Gefühle zeigen ist wichtig für die Beziehung. (zvg)

Heftige unangenehme Gefühle bereiten den wenigsten von uns Vergnügen. Wir möchten sie zurückhalten oder gar nicht erst aufkommen lassen. Es ist uns peinlich, wenn andere unsere Aufregung oder mangelnde Beherrschung zu Gesicht bekommen. Und wenn Angst und Traurigkeit sichtbar werden. Auch wenn verbotene oder widersprüchliche Empfindungen sich bemerkbar machen.

Gefühle führen Eigenleben

Je nach Situation ist Zurückhaltung tatsächlich ratsam und bewahrt vor eigenem Schaden.



Beat und Veronika Stirnimann-Degen. (zvg)

Folgen für die Beziehung

Wer seine Gefühle derart unterdrückt, nimmt diese Haltung unweigerlich in seine Liebesbeziehung mit. Denn wie kann man einem geliebten Menschen gestatten, seine Gefühle frei zu äussern, wenn man es sich

selbst untersagt? Die eigene Unterdrückung wird nach und nach auch zur Unterdrückung des andern. Dies kann sich auf verschiedene Arten zeigen: dem andern wird jede Entscheidung abgenommen oder auch überlassen. Die Beziehung wird flach und kann sich bald nur noch auf alltägliche Bedürfnisse und Unverbindlichkeit beschränken.

Ein reger geistiger Austausch mit unterschiedlichen Meinungen sowie heftige Auseinandersetzungen mit anschliessender Versöhnung werden vermieden. Es kann zu einem Verhältnis

von Herrscher und Untertan kommen, subtil oder deutlich sichtbar. Im Verborgenen schwelt jedoch Feindseligkeit bei beiden und das Bedürfnis, den andern zu beherrschen. Den andern zur Ergreifung von Macht zu verleiten, kann ebenso Macht bedeuten. Nach aussen macht es den Anschein, als ob nur der eine Partner beherrscht und ausbeutet. In Wirklichkeit aber ist es nicht so eindeutig. Denn der scheinbar Unterlegene erblickt im andern ein Vorbild: dieser darf sich erlauben, was man selbst so gerne möchte,

aber nicht darf und auch nicht wagt. Und so ist trotz allem eine Art Befriedigung für den Unterwürfigen vorhanden. Der andere lebt stellvertretend das eigene mutige Leben. Doch auf die Dauer kann dies für beide nicht gutgehen. Denn auch die Stärke des Herrschenden ist zu hinterfragen. Auch er verbirgt eigene Ängste und Schwächen hinter seinem dominierenden Auftreten. Im Grunde wäre er auf die Herausforderung des andern angewiesen.

Viel muss in einer Paarberatung zuerst verstanden werden, damit beide Partner den Mut finden, eigene verborgene Gefühle zu erkennen und ihnen zu vertrauen.

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

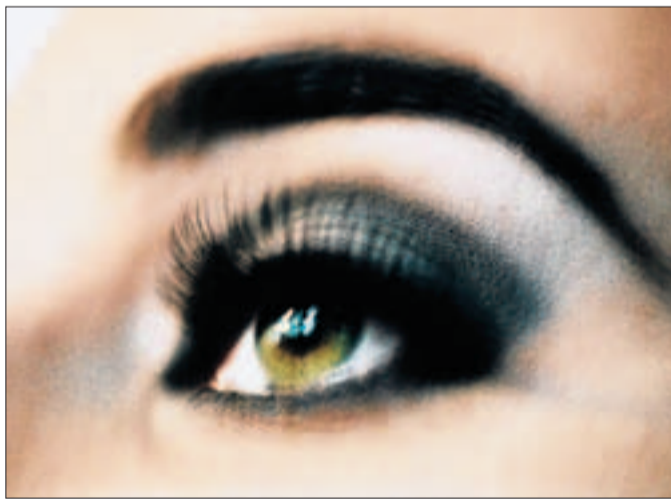
Adressen

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

Beratung & Styling

Smoky Eyes sind sexy und verwegen

Das atemberaubendste Augen-Make-up überhaupt sind Smoky Eyes. Sie sind elegant, wild und zeitlos. In dramatischem Glanz oder auch matt. Kommende Festtage bieten eine willkommene Gelegenheit, sich einmal ganz anders zu schminken als im Alltag.



Mit ein bisschen Übung gelingen Smoky Eyes auch Laien. (zvg)

Und so lässt sich die Augenpartie sexy und verwegen stylen: Für diesen Look sind alle rauchigen Töne gut geeignet, also Anthrazit, Braun, Grau, Grün, Silber, Violett... – nicht nur Schwarz. Benötigt wird Kajal oder Khol, ein Lidschattenpinsel, Lidschatten oder Starpuder, schwarze Smoky Lash und für den ganz dramatischen Auftritt auch noch flüssiger Eyeliner und/oder künstliche Wimpern.

Ideal ist der Einsatz einer EYESHADOW BASE, die das Augen-Make-up haltbarer macht. Das Auge wird mit Kajal in Anthrazit, Dunkelbraun oder Schwarz konturiert, der innere Lidrand wird unten sowie auch oben mitgeschminkt. Mit einem Nude Lidschatten wird grundiert, bis hoch zur Augenbraue. Dann werden die zwei gewählten Lidschatten aufgetragen: Das ganze bewegliche Lid in der helleren der beiden Farbtöne, anschliessend wird der dunklere Farbton

vom äusseren Augenwinkel her hineinschattiert. Hierbei ist Vorsicht geboten: Je mehr dieser über die Lidmitte hinausreicht, desto mehr wird das Auge verkleinert. Sanfte Übergänge wirken besser als harte Kanten, diese lassen sich mit dem Pinsel ausblenden. Je nach Augenform kann gezielt modelliert und optisch geschummelt werden: Bei grossen Augen eher eine dunkle, matte Farbwahl treffen, bei kleinen Augen wirkt Silber und Glanz besser, runde Augen werden kantiger geschminkt, schmale Augen runder. Zum Schluss wer-

den die Wimpern intensiv getuschelt, oben und unten, natürlich in Schwarz. Wer es noch dramatischer mag, kann vorher mit Flüssig-Eyeliner dem oberen Wimpernkranz entlang eine Linie ziehen, die am äusseren Augenwinkel nach oben verläuft und/oder künstliche Wimpern anbringen. Und als Finish wirkt Diamond Powder traumhaft schön. Wer kann einer solchen Frau widerstehen?

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

Gratis-Tickets

«Flames of the Dance» im Volkshaus

Was geschieht, wenn die siebenfache Irish-Dance-Weltmeisterin Michelle Lawrence, die Irish-Dance-Weltmeister Ronan Sherlock und Louise Hogan, der American Tap Champion Bryan Berry, der Wandsalti-Guinness-Rekordhalter John Förster und der zweifache Breakdance-Weltmeister Khaled Chaabi zusammenkommen und in ihren unterschiedlichen Kunstformen miteinander wetteifern?

Das Resultat heisst «Flames of the Dance» und vereint Poesie, Kraft und Fantasie. Weltweit einzigartig ist das Verschmelzen der unterschiedlichen Tanzformen und Tänzer in den gemein-

samen Nummern. Der Zuschauer wird in die Welt des Steptanzes, des lyrischen Tanzes, des Schwarzlichttheaters und des Breakdance mit pyrotechnischen Einlagen entführt.

«Flames of the Dance» ist am Sonntag, 21. November, um 20 Uhr im Volkshaus zu sehen. Für die Vorstellung vergeben wir zweimal zwei Tickets. Schicken Sie uns bis 19. November eine E-Mail mit dem Stichwort «Dance» an mixer@zuonline.ch oder eine SMS mit dem Keyword «ZU WIN5» an 919 (Fr. 1.–/SMS).

Tickets: www.ticketcorner.com, Infos: www.FlamesoftheDance.com. (ZU/NBT)



Bei «Flames of the Dance» verschmelzen Tanzstile miteinander. (zvg)

CD-Tipp

Musikalischer Oscarpreisträger

Im Alter von 51 Jahren sein Debütalbum zu veröffentlichen ist eine Seltenheit in der Musikbranche. Die Tatsache, dass unser Protagonist ein weltweit gefeierter und bekannter Schauspieler, Oscarpreisträger und Regisseur ist, macht die Tatsache nicht weniger seltsam.

Aber wie kommt man dazu, im musikalisch gesetzten Alter von der Leinwand auf die Musikbühne zu wechseln? «Wenn Du um zwei Uhr nachts nach Hause kommst, kannst Du nicht schauspielern, dafür einen Song schreiben», sagt Tim Robbins dazu. Und das machte er offenbar schon seit geraumer Zeit.

Aufgewachsen in einer musikalischen Familie, spielte er schon früh Gitarre und trat immer mal wieder mit seinen Songs auf kleinen Bühnen auf. Daraus gewann er nun die Essenz und hat zusammen mit einer Band voller grossartiger Musiker neun Stücke eingespielt. Ruhig, besonnen, wohlharmonisiert und schön instrumentiert mit Verweisen auf etwas irische Folkmusik und ganz viel Americana spricht er Hörer von Eric Clapton, John Mellencamp oder Neil Young gleichermassen an.

Und auch wenn er mit seiner Musik keinen Oscar gewinnen kann, wird ihm der Applaus der Zuhörer mit Bestimmtheit entgegenzuschwappen. Das ist dann zwar nicht so prestigeträchtig, dafür viel unmittelbarer.

Marco Wieser

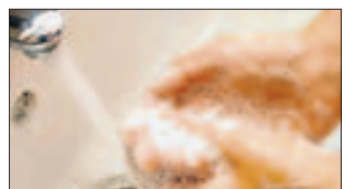


Interpret: Tim Robbins And The Rogues Gallery Band; Titel: Tim Robbins And The Rogues Gallery Band; Stil: Pop/Rock; Vertrieb: Musikvertrieb

Gesundheit

Hände waschen und lüften

Im Tram, an der Türklinke, am Einkaufswagen und auf Geldscheinen: Grippeviren lauern überall. Um einer Erkrankung vorzubeugen, sollte regelmässiges Händewaschen in der Grippezeit Pflicht sein, rät die «Neue Apotheken Illustrierte». Wichtig ist dies insbesondere dann, wenn man nach Hause kommt, bevor man Essen zubereitet und nach dem Toilettengang. Gründliches Händewaschen bedeutet mindestens eine halbe Minute lang mit Seife oder einem seifenfreien Handwaschmittel reinigen. Dabei dürfen auch die Fingerzwischenräume nicht ausgespart werden.



Auch regelmässiges Lüften beugt Grippe und Erkältungen vor. Denn an einer Infektion erkrankt man, wenn ausreichend Viren vorhanden sind. Werden Räume in regelmässigen Abständen gelüftet, wird die Virenkonzentration in der Luft herabgesetzt. (ZU/NBT)

Top-Ten-Musik

1. (neu)	Edita (Abdieski)	I've Come To Life
2. (7.)	Gotthard	El traidor
3. (neu)	Shakira	Loca
4. (neu)	Pink	Raise Your Glass
5. (3.)	Rihanna	Only Girl
6. (2.)	Barbra Streisand	Duck Sauce
7. (neu)	Linkin Park	Waiting For The End
8. (6.)	Kamakawiwo'ole Israel	Over The Rainbow
9. (neu)	James Blunt	Stay The Night
10. (5.)	Aloe Blacc	I Need A Dollar

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

Sudoku

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

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

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie die folgenden Sätze ins Englische:

- Es gab nichts, womit ich ihm hätte helfen können.
- Wir konnten überhaupt nichts Aufregendes in diesem Buch finden.

Lösung:
1. There was nothing I could do to help him.
2. We could not find anything exciting in the book.