

Ehe- und Lebensberatung Die Vernunft des Herzens kennenlernen

Kopf und Herz zusammenführen

Um zur Vernunft zu gelangen, braucht es nicht nur den Kopf, sondern auch das Herz. Wichtig ist es, einen Zugang zu seinen Gefühlen zu finden.

schlagen und nie das Ziel erreichen. Wir werden mit Irrtümern und Rückschlägen konfrontiert, die uns immer wieder zweifeln lassen. Sind wir jedoch bereit, trotzdem nicht aufzugeben, können wir gerade aus Rückschlägen Nutzen ziehen. Und ein Gelingen in kleinen Schritten ist durchaus möglich.

Jeder von uns hat das Recht, seine Gefühle zu spüren und seinen Verstand frei zu gebrauchen. Um ein friedliches Zusammenleben zu sichern, gehören aber auch Toleranz und Rücksichtnahme dazu. Sie haben ebenso mit Gefühl und Verstand zu tun. Wie lässt sich all dies vereinbaren? Ein gutes Gelingen ist dann möglich, wenn wir mit Kopf und Herz zu Einsicht und Vernunft gelangen. Doch wir können diesen Weg nur ein-

Nun können wir von Gefühlen so überschwemmt werden, dass wir fast den Verstand verlieren. In der Verliebtheit ist dies bestens bekannt. Der Verstand kann aber auch in den Dienst von zerstörerischen Gefühlen geraten. Was den humanen Bedürfnissen und Interessen dient, findet hier keinen Platz. An ihre Stelle treten unversöhnlicher Streit und Krieg.

Kühle Logik statt Gefühle

Oder es kommt vor, dass Gefühle unterdrückt und allein durch kühle Logik und Sachbezogenheit ersetzt werden. Gefühle werden hier als minderwertig und störend bezeichnet. Trifft dies in einer Partnerschaft zu für beide oder nur den einen Partner, so ist dieser Beziehung die Voraussetzung für eine lebendige Entfaltung genommen.



Beat und Veronika Stirnimann



Jeder Mensch sollte Gefühle zeigen dürfen und können. (zvg)

Eine andere Art besteht darin, sich von eigenen unerlaubten oder unangenehmen Gefühlen zu befreien, indem Rechtfertigungen dafür gefunden werden. So gibt zum Beispiel ein Partner dem andern etwas unvorsichtigen Partner zu verstehen: «Ich habe allen Grund, dir zu helfen, denn du befindest dich in grosser Gefahr.» Dass sich hinter seinem Angebot Eifersucht und Neid auf die Selbständigkeit des andern verbergen können, wird so nicht sichtbar. Und in der Beziehung bleiben Lücken der Kommunikation sowie Missverständnisse unaufgedeckt. So

können Gefühle unterdrückt werden.

Aber es kann auch der Entfaltung des Verstandes entgegenwirken. Dann, wenn die gesunde Neugierde beim Kind und Jugendlichen verboten wird. Auch wenn jede Äusserung von Aggression unterbunden und uneingeschränkte Loyalität gefordert werden. Dadurch können Schuldgefühle überhand nehmen. Im späteren Leben werden sie sich in der Liebesbeziehung als äusserst schmerzhaft bemerkbar machen. Der für das menschliche Glück so notwendi-

ge freie Gebrauch des Verstandes wurde unterbunden.

Die Aufgabe der Beratung besteht nun darin, den Zugang zu den Gefühlen zu finden, den unterdrückten wie den überschwemmenden, und deren Entstehung zu verstehen. Auch dem Verstand die Neugierde zurückzugeben, dort, wo sie verschüttet und gehemmt wurde. So wird er sich mit den Gefühlen verbinden und deren Hinweise verstehen können. Sie sind die berechtigten Wegweiser für das Leben und dienen auch der Einschränkung des Leidens. So gibt es in den Gefühlen die Vernunft und in der Vernunft das Gefühl. Um dahin zu gelangen, braucht es Zeit und Raum.

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

Beratungsstellen

- Rössligasse 5, Bülach, Telefon 044 860 83 86
- Dorfstrasse 26, Kloten, Telefon 044 815 80 71

Top-Ten-Musik		
1. (1.)	Kamakawiwo'ole Israel	Over The Rainbow
2. (neu)	Mylene Farmer	Oui...Moi non
3. (2.)	Barbra Streisand	Duck Sauce
4. (4.)	Michael Jackson	Hold My Hand
5. (neu)	Black Eyed Peas	Time (Dirty Bit)
6. (neu)	Müslüm	Samichlaus
7. (9.)	Shakira	Loca
8. (8.)	Rihanna	Only Girl
9. (neu)	Volbeat	Heaven Nor Hell
10. (3.)	Bruno Mars	Just The Way You Are

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

Jahr der Freiwilligenarbeit Den stillen Helfern danken

Zum Europäischen Jahr der Freiwilligenarbeit 2011 lanciert das Migros-Kulturprozent die nationale Aktion «Herz sei Dank!». Sie soll Menschen, die sich ausserhalb von Vereinen und Organisationen freiwillig engagieren, ein Gesicht geben. Denn sie arbeiten oft im Verborgenen.

allen gibt das Migros-Kulturprozent ein Gesicht und bedankt sich öffentlich.

Rund 700 Millionen Arbeitsstunden leisten die Freiwilligen in der Schweiz pro Jahr. Etwa die Hälfte davon entfällt auf die sogenannte informelle Freiwilligenarbeit, auf die unentgeltliche Arbeit ausserhalb von Vereinen, Organisationen und Institutionen. Mehr als ein Viertel aller Menschen in der Schweiz ist informell tätig. (ZU/NBT)

Das Migros-Kulturprozent will diese Menschen in den nächsten zwölf Monaten in den Mittelpunkt stellen und fordert deshalb die Öffentlichkeit auf, Menschen zu melden, die informell freiwillig tätig sind. Ihnen

Anmeldungen unter www.herzseidank.ch oder zum Ortstarif unter Telefon 0848 08 09 09.

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

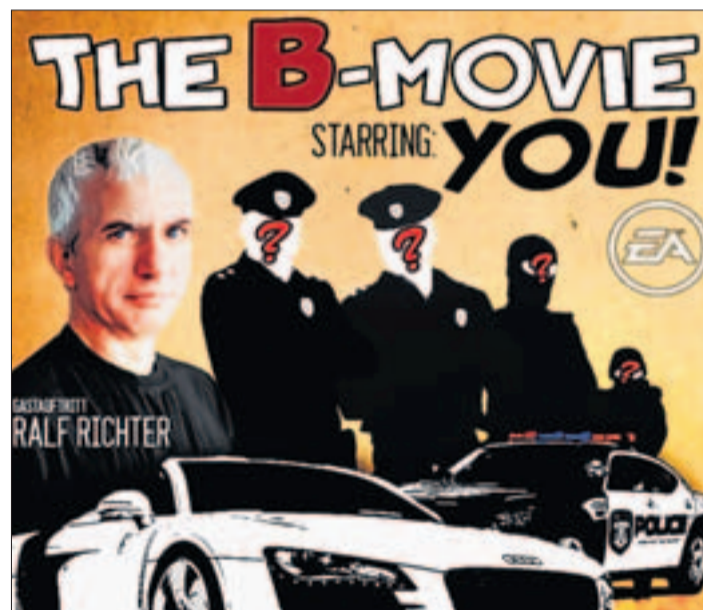
Sudoku

Mittel

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

«Need for Speed Hot Pursuit» – der Film

Electronic Arts und Need for Speed-Fans feiern Premiere: Das Filmprojekt «Need for Speed – The B-Movie» ist ab sofort auf <http://movie.needforspeed.de> zu sehen. «Need for Speed – The B-Movie» ist ein rasanter Kurzfilm mit humoristischen Zügen, der in Stil und Story die actionreichen Verfolgungsjagden aus «Need for Speed Hot Pursuit» einfängt. Die Rollen für den Film wurden aus der «Need for Speed»-Community besetzt. Einen Gastauftritt absolvierte zudem der Schauspieler Ralf Richter. «Need For Speed Hot Pursuit» wurde am 18. November 2010 für Xbox 360, PlayStation3 und den PC veröffentlicht und ist auch für die Wii erschienen. (ZU/NBT)



Interpret: Deathrope; Titel: Hang 'em High; Stil: Country-Rock; Vertrieb: Irascible

Wellness

Winterkaffee

Ob nach einem langen Winterspaziergang oder als Weihnachtskaffee mit Plätzchen den Gästen serviert: Diese Kaffeevariante schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch lecker aus.

Die Zubereitung ist einfach und geht schnell. Zutaten: 4 TL Espresso, 4 TL Zucker, 2 Gewürznelken, 2 Vanilleschoten, 4 Messerspitzen Zimt, 400 ml Milch. Zubereitung: Zuerst die Milch aufschäumen. Vanilleschoten-Mark, Zimt, Nelken und Zucker dazugeben. Mit 600 ml Wasser aufkochen und dann das Espresso-Instantpulver darunterfüllen. In dekorative Gläser oder Kaffetassen abfüllen und zum Schluss noch aufgeschäumte Milch darüber geben. Nach Belieben mit etwas Zimt- oder Schokopulver bestäuben und geniessen. (ZU/NBT)

Beratung und Styling

Festlich frisiert mit «falscher Banane»

Fast so elegant wie eine «klassische Banane» ist die «falsche Banane». Mit einem gravierenden Unterschied: Sie gelingt mit wenigen Handgriffen in nur zwei, drei Minuten.

Wünscht man sich für einen festlichen Anlass eine klassische Banane, dann geht zuerst die Suche los, weil kaum eine Fachperson heute noch die korrekte Version dieser Frisur kennt. Hat man einen Friseur gefunden, dann werden die Haare so richtig geplagt, denn diese Frisur hält nur aufgrund von stärkstem Toupiieren. Und auch danach leidet frau, denn es ist ein langer und zäher Kampf, das arg verfilzte Haar wieder zu entwirren.

Mit gut schulterlangem Haar lässt sich hingegen im Nu eine falsche Banane zaubern. Je nach Wunsch zieht man einen Scheitel oder verzichtet auf einen solchen. Zuerst fasst man das Haar auf der Höhe der Haarkontur im Nacken und bürtet es zu einem genauem Pferdeschwanz. Mag man es eine Spur verspielt, lässt man vorne eine Strähne draussen und bürtet diese nicht in den Ponytail mit rein. Ist der Pferdeschwanz perfekt in der Mitte und keine Beule mehr im Haar, dreht man ihn um sich selbst, bis er so richtig satt ist. Danach hält man ihn

senkrecht nach oben, dreht einerseits weiter und «strupft» gleichzeitig mit den Fingernägeln der anderen Hand die Haare beim «Einschlag» vorsichtig nach oben, dadurch entsteht optisch ein Einschlag wie bei der klassischen Banane.



Elegante «falsche Banane». (zvg)

Anschliessend fixiert man die falsche Banane am besten mit einem Concord-Clip, da diese sehr elegant sind und zudem enorm gut halten. Weiter kann man sie sichtbar oben quer wie auch unsichtbar in der Frisur versenkt anbringen. Würde eine normale Haarklammer benutzt, wird die Frisur zu sehr abgedeckt.

Sind oben Haarspitzen sichtbar, kann man diese mit Haargel frech in Form zupfen, was dem Hairstyling eine kecke Note verleiht. Etwas Hairspray – und das Hairstyling ist fertig.

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

Daily English

Wie heisst es richtig?

- Übersetzen Sie ins Englische:
1. Erinnerst du dich, worüber wir letzte Woche gesprochen haben?
 2. Der Grund, weshalb sie uns nicht treffen wollten, blieb unklar.

1. Do you remember what we were talking about last week?
2. The reason why they didn't want to meet us remained unclear.