

Eine Trennung wider Willen

Wut, Angst, Schuldzuweisungen und Gefühle des Versagens gehören dazu, wenn ein Paar sich trennt. Eine Mediation kann helfen, diese Gefühle zu ordnen.

RENATE VOGEL

«Du musst nichts mehr von mir erwarten! Du gehst und ich muss dafür bezahlen! Bist du dir bewusst, was du den Kindern antust?»

Solche Aussagen begegnen uns häufig, vor allem in der Arbeit mit Paaren, bei denen einer oder eine sich bereits auf den Weg aus der Beziehung heraus begeben hat. Mit diesem Text denke ich an all die Paare, die ich als Mediatorin auf dem Weg zu einer Trennungsregelung begleitet habe, obwohl einer oder eine der beiden die Trennung überhaupt nicht wollte.

Ich stelle mir bei dieser Arbeit immer wieder die Frage nach meiner Allparteilichkeit. Versetze ich mich in die Haut des «Treuebrüchigen», zeige Verständnis dafür und frage nach Schuldgefühlen oder frage ich nach den Gefühlen des «Opfers» und zeige sogar Mit-

leid? Mit einer Komplizenschaft hätte ich die neutrale Begleitung eines Paares vergeben.

Kein Schuldprinzip

In rechtlicher Hinsicht ist das Schuldprinzip abgeschafft, bei Paaren in der Krise, insbesondere, wenn noch Dritte mituntun, spielt die Frage nach der Schuld nach wie vor eine grosse Rolle. Bei solchen Ausgangslagen kommen wir Mediatoren nicht umhin, einen kurzen Exkurs in die Paargeschichte anzugehen. Damit richten wir den Blick auf Gutes und gemeinsam Erschaffenes und meist auch auf die Feststellung, dass beide unterschiedliche oder gar überhöhte Erwartungen an die Beziehung gestellt haben.

Kein böser Wille

Das Ausbrechen aus einer Beziehung hat kaum mit bösem Willen zu tun, sondern ist meist ein Zusammenspiel von unerfüllten Erwartungen und unrealistischer Selbsteinschätzung. Sind neue Partner da, spielt auch die Spannung, die «die Schmetterlinge im Bauch» auslösen, eine grosse Rolle.

In der Mediation geht es vor allem um Sachfragen, um die Regelung der Trennung. Diese muss geregelt werden, vor al-

lem, wenn jemand bereits Schritte für einen Auszug in Gang gesetzt hat. Zieht eine Frau aus, vielleicht zusammen mit den Kindern, wurde die Ehe bisher traditionell gelebt, so stehen die Väter vor der Situation, dass sie bezahlen müssen für etwas, das sie nie wollten.

Oder: Sind die Kinder noch klein, werden sie vor allem von der Mutter betreut. Ist die Mutter Initiatorin der Trennung, so kann es sein, dass ein Vater aus der Familienwohnung ausziehen muss, obwohl er die Trennung nicht wollte.

Oder: Entschliesst sich ein Mann, mit seiner neuen Partnerin zusammenzuziehen, wird er

einen grossen Teil seines Einkommens für seine Familie abgeben müssen und lässt seine Frau allein mit dem Alltag der Kinder.

Verlustängste, Schuldzuweisungen und Gefühle des Versagens gehören dazu, wenn ein Paar seine Lebenssituation verändert. Die Partner können mit Vorwürfen oder gar Verweigerung reagieren. Hier gilt es, ganz subtil auf die gegenseitige Verantwortung hinzuweisen, die mit dem Auszug eines Partners nicht einfach aufhört, insbesondere dann, wenn gemeinsame Kinder da sind.

Die Gestaltung der zukünftigen Elternschaft ist in der Mediation ein sehr wichtiges The-

ma. Können wir mit Eltern über den Kontakt der Kinder zu beiden Elternteilen sprechen, kann häufig von Vorwürfen und Ängsten abgelenkt werden, denn in den wenigsten Fällen ist es die Elternschaft, die ein Paar entzweit.

Obwohl es sehr schwierig ist, die Paarbeziehung aufzulösen und die Elternbeziehung weiterleben zu lassen, ist dies die Form der Beziehung, die die Liebesbeziehung ablöst. Eltern, die dies schaffen, tun ihren Kindern sehr viel Gutes.

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



Wenn Eltern auch nach der Trennung Eltern bleiben, ist der Verlust für die Kinder weniger schmerzhaft. (pd)



Renate Vogel, Leiterin Mediation Bülach und Dielsdorf. (pd)

ZÄHNE

Karies frühzeitig stoppen

Bei leichter bis mittlerer Karies könnte in Zukunft eine neue Methode den Bohrer und herkömmliche Füllungen ersetzen, berichtet die «Apotheken Umschau». «Kariesinfiltration» heisst das neue Verfahren. Der Zahnarzt raut dabei die Oberfläche über dem Defekt an, drückt einen Kunststoff in den Kariesherd und härtet ihn aus. Kritiker sind noch skeptisch, da sie ein Schrumpfen des Kunststoffes vermuten. Die dadurch

entstehenden feinen Hohlräume böten den Karieserregern neuen Lebensraum.

Über dieses neue Verfahren gibt es zwar erst seit rund drei Jahren Erfahrungen. Die Entwickler der Kariesinfiltration berichten jedoch, dass es dabei im Vergleich zur Fluoridierung ungefähr viermal häufiger zu einem Stillstand der Karies komme. Entsprechend optimistisch sind sie für die weitere Entwicklung. (red)



Bei regelmässiger Kontrolle kann man Karies früh erkennen. Bild: pd

TREND

In rasanter Fahrt die Piste runter

Zorben, Kiten, Eisgolfen – Wintersport muss nicht zwingend auf Skiern stattfinden. Unter das Motto «Fühle dich wie ein Ball» fällt das Schneezorbing. Ein Zorb ist eine transparente Kunststoffkugel mit einem Durchmesser von etwa drei Metern. Darin steckt eine weitere Kugel, die über Seile mit der äusseren Haut verbunden ist. Zwischen beide Hüllen wird Luft gefüllt, sodass die Kugel rund und prall wird. Über einen tunnelartigen Schaft gelangt der Passagier, der «Zorbonaut», ins Innere. Und dann geht es Pisten und



Im Zorb steckend geht es rasant den Berg runter. Bild: pd

Hänge hinunter, je nach Steillage mit einem Höllentempo. Zorbonauten sollten besser nicht grösser als 1,85 Meter

sein und nicht mehr als 85 Kilo wiegen – und vor ihrer Abfahrt möglichst nicht zu schwer gegessen haben. (red)

Die Müdigkeit wegschummeln

Die Festtage sind vorbei, der Alltag hat einen wieder – und man sieht alles andere als fit aus. Aber dagegen kann man etwas unternehmen.

Die Gurkenmaske hat ausgedient. Verwöhnen Sie ihre Haut stattdessen mit einem Peeling und anschliessend mit einer erfrischenden Feuchtigkeitsmaske. Eine solche klärt den Teint und wirkt sich auch positiv auf die Durchblutung der Haut aus. Anschliessend die Haut mit viel Feuchtigkeit verwöhnen, ein Serum kann hierbei kleine Wunder bewirken. Grosses Augenmerk sollte auf der Pflege der müden Augenpartie liegen: Klöpfeln Sie eine kleine Menge Augengel sanft rund ums Auge in die Haut ein, und zwar da, wo noch die Knochenstruktur zu spüren ist. Augenprodukte verflüssigen



sich mit der Körperwärme und platzen sich mit ihren Kriechstoffen bis zum Auge hin. Trägt man sie zu nahe am Auge auf, verursachen sie eine Augenreizung, die aber nichts mit einer allergischen Reaktion zu tun hat, wie oft fälschlicherweise angenommen wird.

Gerade mit Farbe lässt sich Müdigkeit prima wegschummeln. Benutzen Sie einen Concealer, um Schattenstellen rund um die Augen wegzuzubern.

Trockene Stifte decken besser als flüssige Concealer, zudem laufen sie nicht in die Mimikfältchen aus. Eine kleine Sensation ist lilafarbener Transparenzpuder, entweder alleine oder über die Grundierung aufgetragen. Violett ist die Komplementärfarbe zu Gelb und ein fahler Gelbstich in der Haut wird so unsichtbar gemacht, die Haut strahlt. Ein Hauch Rouge auf die Wangen schenkt Frische. Schminken Sie sich ansonsten wie Sie es gewohnt sind.

Beim Blick in den Spiegel werden Sie sich gleich besser fühlen und niemand wird Ihnen irgendwelche Spuren von der Neujahrsfeier ansehen.

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

CD-TIPP

Musik mit Seele

Aloe Blacc ist mit Hip-Hop in die Musikwelt eingestiegen, genauso fühlt er sich aber im Funk, Jazz und Soul zu Hause. In letzterem wurzelt auch sein neues Album «Good Things» mit vereinzelt Ausflügen in den Funk («Hey Brother»), in den Gospel («Mama Hold My Hand») oder gar in den Reggae («Miss Fortune»), durch dessen Offbeat-Strophe er sich ebenso sicher singt wie durch die übrigen Stücke.

Zualleroberst ist das Werk aber ein eindeutiges Soul-Album geworden, ganz im Zeichen der 50er- und 60er-Jahre, einem Marvin Gaye, den «Temptations», Bobby Womack oder den neuen Sprösslingen des Genres Amy Winehouse und Plan B.

Konsequent setzt unser Protagonist den Weg fort, der ihm geebnet wurde. Die Produktion ruht auf den bewährten Mitteln der Musik mit Seele, ist wohlklingend analog und kommt ohne Effekte aus. Die Bläser und Streicher hauchen der Musik zusätzliches Leben ein. Hier singt ein würdiger Nachfolger der grossen alten Motown-Garde. Aloe Blacc ist die Zukunft der Soulmusik.

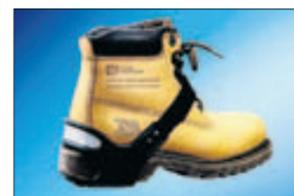
Marco Wieser



Interpret: Aloe Blacc; Titel: Good Things; Vertrieb: Universal Music; Stil: Soul

Spikes für die Schuhe

Schnee und Eis machen das Ausgehen für Senioren oft zum Spiessrutenlauf. Aus Angst vor einem Sturz gehen deshalb viele im Winter kaum mehr aus



dem Haus – obwohl regelmässige Bewegung an der frischen Luft ihnen guttun würde.

Abhilfe schafft ein Gleitschutz am Schuhwerk (Bild: Marke Devisys). Er kostet nicht viel und bietet Sicherheit bei Glätte. Solche «Spikes» für die Schuhe sind einfach an- und abzuziehen, denn sie werden über den Schuhabsatz gestreift und mit einem Klettband verschlossen. (red)

DAILY ENGLISH

Wie heisst es richtig?

1. Das Auto ist sowohl schnell als auch sicher.
2. Diese Wohnung ist sowohl ziemlich im Zentrum als auch billig.

1. This car is both fast and safe.
center as well as it is cheap.
2. This apartment is quite in the center.

Lösung

SUDOKU

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

Nr. 436