

LEBEN



Stau verärgert

Stress auf dem Weg zur Arbeit (Staus, Zeitdruck, schlechtes Wetter) kann laut einer US-Studie den ganzen Tag vermiesen. Solche Erlebnisse würden vor allem bei Männern dazu führen, dass sie am Arbeitsplatz Aufgaben unerledigt lassen.



Viel Schlaf hilft

Gegen Augenzucken hilft es, genug zu schlafen und sich Entspannung zu verschaffen. Der Verzicht auf Alkohol, Zigaretten und Kaffee trage ebenfalls dazu bei, die plötzlichen Muskelbewegungen einzudämmen, rät das Deutsche Grüne Kreuz.



Memory begeistert

„Memory“ – das beliebte Kinderspiel – feiert heuer seinen 50. Geburtstag. Erfunden wurde es von dem Schweizer Heinrich Hurter. Das Gedächtnisspiel (Ravensburger Spielverlag) wurde bislang in über 80 Ländern 75 Millionen Mal verkauft.

Foto: Keystone/Böhm/Murauer

NACHGEFRAGT

CHRISTA WALK



Der Fasching steuert auf seinen Höhepunkt zu. Die TT hat nachgefragt, was den Reiz der Verkleidung ausmacht.

Dr. Christa Walk (64) ist Klinische- und Gesundheitspsychologin, Mediatorin und Arbeitspsychologin in Wien.

Hinter der Maskerade

TT: Warum verkleiden sich Menschen überhaupt?

Christa Walk: Das hat früher natürlich kultische Gründe gehabt. Heute steckt dahinter auch der Reiz, in eine andere Haut zu schlüpfen und den Alltag hinter sich zu lassen. Man kann für eine gewisse Zeit dem allgemeinen Unglück entkommen. Viele leben ja nur von Wochenende zu Wochenende. Und wenn da auch nichts passiert, sind sie enttäuscht.

TT: Aber auch wenn man sich verkleidet, ist das kein Garant dafür, dass etwas passiert.

Walk: Natürlich. Das ist wie beim Urlaub. Mit dem werden auch große Erwartungen verbunden. Umso größer ist die Enttäuschung dann, wenn sie nicht erfüllt werden. Beim Maskieren ist das nicht

anders. Wenn ein kleines Mädchen sich als Prinzessin verkleidet, denkt es, dass ihr alle zu Füßen liegen werden. Ist das nicht der Fall, können schon mal Tränen fließen.

TT: Wie wichtig ist die Narrenfreiheit?

Walk: Natürlich bietet eine Verkleidung die Möglichkeit, seine Verhaltensweise zu verändern und ungestraft Grenzen zu überschreiten.

TT: Lassen Kostüme Rückschlüsse auf die Persönlichkeit zu?

Walk: Das sollte man nicht überbewerten. Das Kostüm kann einen Teil der Persönlichkeit – aber auch das genaue Gegenteil darstellen. Wenn ein älterer Mann sich als Säugling verkleidet, steckt dahinter aber auf jeden Fall eine Prise Selbstironie. (chw)



Eine liebevolle Beziehung zu führen: schwieriger, als man glaubt – umso faszinierender, wenn es funktioniert.

Foto: AP

„Es ist schön, wenn wieder Verliebtheit zurückkommt“

Als Mediatorin begleitet sie Paare, die sich trennen wollen. Damit es gar nicht so weit kommt, gibt Sabine Pogadl aber auch Tipps für ein liebevolleres Miteinander.

IRENE RAPP

Innsbruck – Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte, heißt es. Wenn zwei sich streiten, hilft eine Dritte, müsste dieser Spruch auf Sabine Pogadl umgewandelt lauten. Denn die 40-jährige Juristin ist seit acht Jahren als Mediatorin tätig. „Ich erarbeite mit Paaren, die sich trennen wollen, ein Konfliktregelungsmodell“, erklärt Pogadl.

Keine leichte Aufgabe, würden sich doch viele Paare zu diesem Zeitpunkt wegen der gemeinsamen Kinder oder des gemeinsamen Eigentums nur noch bekriegen und nicht mehr miteinander reden können. „Im Rahmen der Mediation versuchen wir jedoch zu dritt, Lösungen zu erarbeiten, die sowohl Mann als Frau zufrieden stellen“, erzählt Pogadl. Teure Gerichtsverfahren könnten dadurch ebenso wie nervenaufreibende Rosenkriege vermieden werden.

Im Zuge dieser gemeinsamen Gespräche würde sich aber nicht selten Überraschendes herauskristallisieren: „Der Entschluss, sich zu trennen, ist oft nicht gut durchdacht. Und während

der Sitzungen erkennen dann einige, dass sie doch nicht auseinandergehen, sondern es noch einmal miteinander probieren wollen.“

Noch eine Chance geben

Zwei von zehn Paaren, so Sabine Pogadls Erfahrung, würden sich selbst noch einmal eine Chance geben wollen. Weil aber auch in diesem Fall Unterstützung von außen hilfreich sein kann, beschloss sie, eine Ausbildung zur Family-Support-Trainerin zu machen. „Ich versuche, Paaren einen liebevolleren Umgang miteinander aufzuzeigen“, erklärt Pogadl.

Dazu gehöre u.a., gewisse Kommunikations- und Ver-

haltensmuster zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. „Wie oft fallen etwa Sätze wie ‚Warum kommst du denn schon wieder so spät heim?‘ oder ‚Nie unternehmen wir etwas miteinander?‘, nennt Pogadl zwei Beispiele.

Wenn der Angesprochene darauf wirsch reagiere, sei ein Streit in Greifweite. „Wenn ich aber erkenne, dass es sich bei dem Vorwurf eigentlich um den unausgesprochenen Wunsch handelt, dass man sich mehr Zeit mit dem Partner wünscht, kann man anders damit umgehen“, so der Tipp der Family-Support-Trainerin. Doch daran scheiterte es schon oft: Im grauen Alltag würden sich viele Paare

nicht mehr die Zeit nehmen, miteinander zu reden und einander zuzuhören. „Jeder will seine Ruhe haben. Und obwohl man genau weiß, dass Gespräche wichtig sind, dass man in einer Beziehung auch Beziehungsarbeit leisten muss, kann man sich dazu nicht aufraffen.“

Zeit für Gespräche

Sich mindestens einmal in der Woche hinzusetzen und miteinander zu sprechen, rät daher Pogadl. Und sich dabei auch überlegen, wie man den Partner wieder besser wahrnehmen kann, etwa durch das Erstellen einer Fun-Liste.

„Was kann man miteinander tun, das Spaß und Freude macht?“, lautet die Frage. „Bei den Paaren, die ich betreue, werden die ungewöhnlichsten Vorschläge genannt – vom gemeinsamen Vollbad bei Kerzenlicht bis zu Ausflügen. Durch solche Unternehmungen kommt man sich wieder näher.“ Und spätestens dann erlebt auch Pogadl in ihrer Arbeit Glücksmomente: „Es ist schön, wenn sich ein Paar wieder neu entdeckt und sogar Verliebtheitsgefühle zurückkommen.“

Tipps für eine liebevolle Beziehung



Sabine Pogadl.

Foto: Zoller

Sabine Pogadl ist u. a. als Mediatorin und Family-Support-Trainerin in Innsbruck tätig. Ab März bietet sie wieder „Wellness für die Beziehung“ an. Infos unter: www.mediation-fair.at

Die Ausbildung zum Family-Support-Trainer ist u. a. am Wifi Tirol möglich. Infos unter: www.family-support.net



Ein herziges Kälbchen

Drei Wochen ist dieses herzige Stierkälbchen alt und sein Besitzer Kazunori Yamazaki präsentierte es unlängst stolz den Medien. Denn das Tier, das sich im Besitz des japanischen Bauern befindet, weist auf seiner Stirn eine Zeichnung in Form eines Herzens auf. „Genau richtig in Hinblick auf den kommenden Valentinstag“, meinte Yamazaki beim Fototermin.

Foto: AP