

Beziehungskiller lauern überall – diese Tipps können helfen

Paarabende in Bülach Paare unterhalten sich im Schnitt 7 Minuten pro Tag. Viel zu wenig, findet Paarberater Werner Klumpp und sagt, was eine gesunde Beziehung ausmacht.

Flavio Zwahlen

Coronavirus, Krieg in Europa, Arbeit, soziale Medien: Wir leben in einer Welt voller Ablenkungen. Die Liebe kommt dabei oft zu kurz. Werner Klumpp, Paarberater und Mediator in Bülach, sagt: «Studien besagen, dass sich Paare im Schnitt lediglich sieben Minuten am Tag miteinander unterhalten.»

Es sei wichtig, dass sich Paare genügend Zeit füreinander schaffen. «Das kann ein Abendessen in einem Restaurant sein, aber auch ein gemütlicher Abend zu Hause, wo man sich mit dem Partner oder der Partnerin unterhält.»

Bei solchen Unterhaltungen sollte der Fokus auf das Positive gerichtet werden. «Die Paare sollen sich sagen, was man aneinander schätzt und auch mal Komplimente aussprechen», sagt Klumpp.

Impfung als grosse Herausforderung

Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie sind laut Paarberater Werner Klumpp für viele Paare einschneidend gewesen. «Während der Lockdowns lebten Familien oft eng zusammen. Dadurch fehlte es an Möglichkeiten, sich selber genügend Freiraum zu schaffen.»

Als wären die Lockdowns nicht genug gewesen, kam mit der Impfung weiteres Konfliktpotenzial dazu. Was, wenn ich mich impfen lassen möchte, meine Partnerin oder mein Partner aber nicht? «Beim Thema Impfen ist mitunter auch Toleranz gefragt. Wichtig ist, dass jeder seine Sichtweise in Ruhe sagen kann.» Daraus könne dann viel eher ein konstruktives Gespräch entstehen. «Die Paare müssen sich zudem fragen, inwiefern



Die Liebe kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Foto: Kostas Maros

man auch unterschiedliche Vorstellungen haben kann und wo es im Umgang mit einer Entscheidung vielleicht Kompromisse braucht.» Dieser Schritt werde oftmals ausgelassen, was relativ schnell zu Streit führe.

Kennenlernen hat sich verändert

Im Vergleich zu früher ist es heute schwieriger, überhaupt einen passenden Partner oder eine passende Partnerin zu finden. «Frü-

her forderte man sich zum Beispiel zum Tanz auf und kam sich dadurch schnell näher», sagt Klumpp. Durch die sozialen Medien und die Dating-Apps habe sich das Kennenlernen stark verändert. «Die Menschen werden im Internet wie in einem Katalog dargestellt, die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt.» Jeder und jede zeige sich von seiner stärksten Seite, Platz für Schwäche gebe es kaum noch. Erste Treffen seien daher oftmals ent-

täuschend. Zudem habe man immer das Gefühl, dass sich hinter dem nächsten Mausclick jemand noch Interessanteres verbergen könnte.

Klappt es dann doch mit einer Beziehung, kommt der Partner oder die Partnerin häufig zu kurz. Um dies zu ändern, veranstaltet die Beratungsstelle Bülach der Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich sogenannte Paar-Sessions. «Wir wollen ein Angebot schaffen, welches die Bera-

tung ergänzt und in erster Linie präventiv gedacht ist», sagt Klumpp. Die Paare sollen dabei in einem entspannten Ambiente miteinander ins Gespräch kommen.

Abende für Paare unterschiedlichsten Alters

Die ersten vier Sessions fanden bereits zwischen November und März statt, jeweils im Bistro Im Guss in Bülach. Dabei standen diverse Themen im Vor-

Vier Tipps für eine glückliche Beziehung

- **Dankbarkeit:** Schätzen, was man an seinem Partner oder seiner Partnerin hat und das durch Komplimente zeigen.
- **Toleranz:** Nicht zum Vornherein sagen, dass etwas nicht geht, sondern Kompromisse aushandeln.
- **Im Gespräch bleiben:** Regelmässig miteinander reden und auch die dafür nötigen Zeitfenster schaffen.
- **Bedürfnisse voneinander kennen:** Wissen, was der Partner oder die Partnerin braucht.

dergrund: zum Beispiel Stress, Geben und Nehmen sowie Sexualität. «Wir regten die Gespräche anhand von verschiedenen Übungen an. Es war schön, zu sehen, wie die Paare sich ausgetauscht und auch immer wieder gelächelt haben», sagt Klumpp, der die Sessions zusammen mit Rebekka Kuhn und Daniela Wurz, ebenfalls Paarberaterinnen und Mediatorinnen, durchgeführt hat.

An den zweistündigen Sessions nahmen Paare unterschiedlichsten Alters teil. «Die jüngsten waren Mitte 20, die ältesten etwa 70 Jahre alt.» Da das Ganze aus Sicht der Paarberater ein Erfolg war, stehen auch schon die Daten für die kommenden Sessions fest. Diese werden zwischen September 2022 und März 2023 stattfinden, ebenfalls im Bistro Im Guss. Der Preis pro Paar und Abend liegt bei 40 Franken. Die Sessions dauern jeweils von 19 bis 21 Uhr.

Infos und Anmeldung unter www.paarimpuls.ch.

«Plötzlich starrte ich in das Gesicht eines Bären»

Filmemacher aus Kloten Am 29. April wird der Bärenspezialist Reno Sommerhalder in seiner Heimatstadt Kloten zu sehen sein.

SRF widmete ihm einen 50-minütigen Dokfilm. Er gilt als Bärenspezialist und ist Naturschützer. Und er stammt aus dem Zürcher Unterland. «Ich habe viele schöne Erinnerungen an Kloten», erzählt Reno Sommerhalder, der seit 35 Jahren in den Rocky Mountains in Kanada lebt. Aufgewachsen ist Sommerhalder an der Obstgartenstrasse. Bis zu seiner Emigration lebte er dort zusammen mit seiner Familie. Auch heute besucht er sehr gerne seine alte Heimat: «Wann immer ich in Kloten bin, gehe ich mit meinen zwei Töchtern an unserem alten Haus vorbei, und wir spazieren über den Holberg zum Schulhaus Hinterwiden. Dort besuchte ich damals die Schule.»

Reno Sommerhalder war ein unauffälliger Schüler. «Ich war lange eher schüchtern», meint er. Nach der Schule lernte Sommerhalder Koch. Nebst der Schulzeit erinnert er sich an den FC Kloten: «Mein Vater war Trainer.

Ich habe lange ziemlich ambitioniert Fussball gespielt.» Auch für die Natur interessierte sich Reno schon früh. «Im Klotener Wald, hinter dem Schluefweg, hatte ich meine ersten Begegnungen mit Rehen, Füchsen und Dachsen.» Das Grüne, das Lebendige faszinierte ihn.

Wie aus dem Schrecken eine Leidenschaft wurde

«Mit 18 Jahren wollte ich es dann wissen.» Sommerhalder reist in den 1980er-Jahren das erste Mal alleine nach Kanada. «Ohne grosse Englischkenntnisse, das war ziemlich naiv», fügt er lachend an. «Ich bin mit dem Greyhound-Bus durch Kanada gefahren. Das hat mir sehr gefallen.» Einige Jahre später besucht Reno Kanada erneut und macht seine erste Erfahrung mit einem wilden Bären. Diese war nicht besonders rühmlich. Reno Sommerhalder campierte alleine, als ein Bär mit seiner Pranke sein Zelt zerriss. «Ich sass auf in meinem Schlaf-



Reno Sommerhalder vor einem Baum, an dem sich ein Bär zu schaffen gemacht hat. Foto: Reno Sommerhalder

sack und starrte in das Gesicht eines Schwarzbären. Wir waren beide etwa gleich erschrocken.» Der Bär zog ab. Sommerhalder verbrachte eine schlaflose Nacht. Er habe nicht gewusst, dass man Lebensmittel nie im Zelt aufbewahren sollte. «Diese Erfahrung lehrte mich, wie man mit Bären

umgehen sollte.» Aus dem anfänglichen Schrecken wurde eine Leidenschaft.

Im Jasper-Nationalpark in Kanada fand Reno Sommerhalder eine Anstellung als Koch. «Ich bin dann wieder zurück in die Schweiz und habe hier auf meine Einwanderungspapiere gewartet,

meine Auswanderung war ein sehr spontaner Bauchentscheid.» Seither beschäftigt sich Sommerhalder fast nur noch mit Bären. Er arbeitet als Wildnisguide, Filmemacher und Bärenexperte. Obwohl er kein Studium absolviert hat, weiss er nach Zehntausenden von Bärenbegegnungen mehr über das Verhalten vom Bären als mancher Biologe.

Mit neuen Erkenntnissen zurück in Kloten

«Wir brauchen die Natur, sie uns jedoch nicht. Der Bär spiegelt eine intakte Natur; er symbolisiert das Gesunde.» Der Bär wird im Englischen als sogenannte Umbrella Species bezeichnet, frei übersetzt: Schirm-Art. Durch den Schutz dieser Arten werden indirekt Hunderte weitere geschützt: «Durch das Beschirmen des Bären können ganzheitliche Ökosysteme und demzufolge auch wir Menschen geschützt werden. Das macht meine Faszination für die Tiere aus.»

Nun ist Reno Sommerhalder für einige Vorträge zurück in der Schweiz. In einer live kommentierten Reportage erzählt er über seine unzähligen Begegnungen mit Bären, begleitet von Bild- und Videomaterial aus den letzten grossen Wildnisoasen von Alaska, Kanada und Russland. «Ich werde über die Beziehung zwischen Mensch und Bär erzählen, über deren Ähnlichkeiten. Bären stehen uns in vielem nicht gross nach, das werde ich in meinen Vorträgen belegen.» Diese Ähnlichkeiten sollen uns Menschen dazu führen, den Bären mehr zu achten.

Paula-Sophia Wollenmann

Reno Sommerhalders Vorträge: Samstag, 23. April, 2022, 19.30 Uhr, Volkshaus Zürich, Blauer Saal. Freitag, 29. April, 2022, 19.30 Uhr, Kloten, reformierte Kirche. Reservationen unter: reno@renosommerhalder.ch. Mehr Infos unter: www.renosommerhalder.ch.