

# Bahn frei für Coop

So läuft die Belieferung  
auf der Schiene  
mit Railcare

22

Die Railcare-Komposition, aufgenommen bei Ausserberg VS.

Paartherapie  
So klappts in  
der Beziehung

16

*Pad Thai  
selber machen*

FOOD

38

TITELBILD VALENTIN FLAURAUD FOTOS FLORIAN SPRING, WILHELM GUNKEL/UNSPLASH, CHRISTOPH KAMINSKI

# PAD THAI Grosse Tradition, kurze Geschichte 38



Keine  
News mehr  
verpassen  
mit unserem  
Newsletter

NEWSLETTER

## AKTUELL

- 7 Editorial
- 8 Pinnwand
- 11 Kolumne  
Silvia Aeschbach
- 12 Die guten Seiten  
der Schweiz
- 16 Interview  
Paartherapeutin  
Margareta Hofmann
- 22 Titelgeschichte

## ESSEN UND TRINKEN

- 32 Chuchichäschтли
- 35 Zoom
- 36 Chüelschrank
- 38 Reportage  
Pad Thai von der  
Fachfrau
- 46 Schwerpunkt  
Mais: Superstar aus  
Lateinamerika
- 48 Hauptrezept  
Spiced Cream-Corn mit  
Lachs
- 51 Blitzrezept  
Miso-Maissuppe
- 53 Little Fooby  
Polentataler mit Birne  
und Schokolade
- 55 Wein-Wissen

## FOKUS

- 58 Region
- 63 Schatzchäschтли
- 64 Taten statt Worte
- 67 News

## LIFESTYLE

- 71 Trend
- 73 Ratgeber Erziehung
- 74 Leben  
Unser Körpergeruch
- 80 Gesundheit
- 83 Digital
- 85 Rätsel
- 89 Hesch gwüsst?
- 91 Horoskop
- 96 Porträt
- 101 Rückblick  
Franco Marvulli
- 102 Schlusspunkt  
Schreiber vs. Schneider



74

Es lässt sich nicht vermeiden:  
Wir riechen. Und das ist gut so.

Paartherapeutin Margareta  
Hofmann empfiehlt: «Mindestens  
einmal am Tag Danke sagen.»

16



# «Krisen sind Chancen»

Paartherapeutin Margareta Hofmann (65) erklärt, wieso Beziehungen mehr Positivität brauchen, was eine Keramikschale damit zu tun hat und wieso man das Spiegelei des Partners oder der Partnerin auch mal Spiegelei sein lassen sollte.

TEXT CLAUDIA HOTTIGER UND MERYEM REZGUI FOTOS CHRISTOPH KAMINSKI

## Margareta Hofmann, wieso nörgeln wir so oft an unseren Partner:innen rum?

Negativität ist leider attraktiver als Positivität, das können wir auch bei Schlagzeilen beobachten. Studien zeigen zudem, dass die Positivität in Beziehungen mit der Zeit immer mehr abnimmt.

## Woran liegt das?

Das lässt sich durch den Gewöhnungseffekt erklären. Es ist ein bisschen wie beim Lieblingsessen: Nach zwei Wochen essen kann man es nicht mehr sehen. Genauso ist es manchmal in langfristigen Partnerschaften. Man sieht sich als selbstverständlich an, entfremdet sich, fühlt sich dadurch allein und droht auf andere Belohnungssysteme auszuweichen. Man schafft es gerade noch so, den Alltag gemeinsam zu bewältigen, aber das wars dann auch.

## Ist der Alltag ein Beziehungskiller?

Könnte man so sagen. Schwierigkeiten kommen im Leben gratis auf uns zu – etwa Schicksalsschläge, Krankheiten oder der Alltagsstress. Für Positivität hingegen braucht es viel Fokus und die bewusste Entscheidung, sich nicht von der Negativspirale runterziehen zu lassen. Um das Positive in den Vordergrund zu rücken, muss man etwas tun. Denn nur ein Motor, den man gut wartet, kann über den Pass fahren.

## Wie kann ich Positivität in den Beziehungsalltag einbauen?

Statt in einem Teufelskreis aus Kritik, Vorwürfen und Verteidigung gefangen zu sein, sollte man im Alltag die Bedürfnisse des Gegenübers wahrnehmen und darauf eingehen. Dadurch entsteht eine «Aufwärtsspirale» – ein positiver Echoraum, in dem beide Partner:innen wohlwollend aufeinander reagieren und auch persönlich wachsen können.

## Und wenn ich schon sauer bin, kann ich das Ruder noch rumreissen?

Man kann trainieren, negative Emotionen in etwas Positives umzuwandeln, indem man lernt, bewusst auf Du-Botschaften zu verzichten und stattdessen in Ich-Botschaften zu kommunizieren. Statt: «Du hast wieder nicht aufgeräumt», könnte man sagen: «Ich bin wütend, weil die Wohnung so unordentlich ist, können wir darüber reden?»

## Positivität hat also viel mit Selbstreflexion zu tun.

Ja, es ist immer meine eigene Entscheidung, welchen Schritt ich mache. Gehe ich in Richtung des positiven Echoraums oder die Negativspirale runter? Die eigene innere Haltung ist enorm wichtig: Will ich mich jetzt aufregen, wie mein Mann sein Spiegelei isst – oder aber ändere ich die Haltung dazu und sage mir: «Er ist ein guter Mann, zudem hat

er das Essen gekocht.» Ich muss ihm beim Essen ja nicht zuschauen. (Lacht.)

## Gibt es Bedürfnisse, die wir alle in einer Beziehung haben?

Ja. Ich fasse diese Grundbedürfnisse gerne mit meiner «5G-Regel» zusammen: gesehen, gehört, genährt, geliebt und gefördert werden. Zusätzlich sind für uns Menschen zärtliche Berührungen wichtig, da sie das Bindungs- und Glückshormon Oxytocin freisetzen, was unser Belohnungssystem anspricht. Diese Bedürfnisse sind bei allen Menschen vorhanden, auch wenn sie unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

## Zusätzlich hat jede Person individuelle Erwartungen.

Das ist so. Im besten Fall werden diese Erwartungen in Form von Wünschen geäußert. Je nach Situation kann das Gegenüber dann entscheiden, ob es die Wünsche ganz, teilweise oder gar nicht erfüllen kann. Heutzutage werden uns jedoch viele Erwartungen durch die sozialen Medien vorgegeben, zum Beispiel gewisse Schönheitsideale. Die Frage, was wirklich wichtig ist, sollte sich aber nicht an diesen, sondern an den eigenen Werten orientieren.

## Wie kann ich das unterscheiden?

Wenn einem ein fundamentaler Wunsch erfüllt wird, dann fühlt man eine tiefe



## MARGARETA HOFMANN

Paarberaterin und Mediatorin

Margareta Hofmann ist Psychotherapeutin ASP sowie Einzel-, Paar- und Familientherapeutin. Seit sieben Jahren arbeitet die 65-Jährige bei «Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich» in der Beratungsstelle in Uster ZH. Die dreifache Mutter lebt mit ihrem Mann in Volketswil ZH.

Zufriedenheit. Wenn es jedoch nur oberflächliche Dinge sind, dann erlebt man bloss einen kurzzeitigen Kick.

### Was ist, wenn sich meine Werte von denen meines Partners oder meiner Partnerin unterscheiden?

Kompromisse sind ein wichtiges Rad am Beziehungswagen. Um Kompromisse einzugehen, muss man aber seine eigenen Bedürfnisse kennen und gemeinsam darüber reden können.

### Es gibt Menschen, die das Drama suchen. Kann eine solche Beziehung trotzdem positiv sein?

Wenn es öfters laut wird, weil beide leidenschaftlich sind, denkt vielleicht das Umfeld, dass etwas nicht stimmt. Aus der Forschung wissen wir, dass solche Menschen die Fähigkeit haben, sich zu versöhnen und im Drama nicht so viel Schaden anrichten. Das kann auch Spass machen – aber nur, wenn die Grenzen nicht überschritten werden, man sich auf Augenhöhe befindet und gegenseitig nicht manipuliert. Sonst wirds toxisch.

### Wie zeigt sich eine toxische Beziehung?

Der Begriff sagt es schon: Solche Beziehungen sind giftig. Dabei geht es um ein massives Ungleichgewicht zwischen den Beteiligten, das zu

In Uster berät die Paartherapeutin Margareta Hofmann Menschen in Beziehungsfragen.

→ psychischem und körperlichem Stress führt. Leider höre ich oft junge Paare, die diesen Begriff für ihre Beziehung verwenden, obwohl diese gar nicht toxisch ist, sondern bloss Arbeit brauchen würde. Etwas als «toxisch» zu bewerten, geht heute viel zu schnell.

### Wie erkenne ich, dass ich tatsächlich in einer toxischen Beziehung bin?

Auffällige Warnzeichen sind, wenn die Realitätswahrnehmung infrage gestellt wird, wenn das Gegenüber Dinge sagt wie: «Bist du sicher, dass das so war?» Es geht um Grenzüberschreitung: «Jetzt tu doch nicht so!» Um Manipulation: «Das bildest du dir nur ein.» Um Isolierung: «Du gehst schon wieder mit deinen Freund:innen weg?» Aber auch um Kontrolle: «Wo bist du?», bis hin zu Abwertung: «Mit deiner Intelligenz kommst du nicht weit.»

### Das klingt schrecklich.

#### Wieso bleiben Menschen trotzdem in solchen Beziehungen?

Toxische Beziehungen fangen leider oft mit Idealisierung und sogenanntem «Love Bombing» an. Einer Form von Manipulation, bei der die oder der Betroffene mit Liebe und Zuneigung überhäuft wird. Dann muss man aufmerksam bleiben. Denn wer idealisiert und auf einen Thron gesetzt wird, landet irgendwann im Dreck. Das Überschütten mit Aufmerksamkeit kann gar nicht überdauern. Zudem befindet man sich oft in einem Abhängigkeitsverhältnis – etwa wenn man gemeinsame Kinder hat.

#### In diesem Kontext wird heute oft der Begriff «Gaslighting» verwendet, was bedeutet das?

So neu ist das gar nicht. Der Begriff stammt aus dem Theaterstück «Gas Light» von Patrick Hamilton aus dem Jahr 1938. Dort versucht der Ehemann seine Frau systematisch in den Wahnsinn zu treiben, indem er ihr etwa einredet, dass Dinge, die sie sieht, gar nicht da sind. Beim «Gaslighting» geht es um Isolation, Manipulation, Vereinnahmung, Kontrolle und Missbrauch.

#### Wie merkt man, dass das mit einem passiert?

Wenn man das Gefühl hat, dass etwas nicht stimmt, muss man seine Wahr-

nehmung immer hinterfragen. Was auch hilft, ist, wenn man zurückschaut: Wie war ich vor der Beziehung? Hatte ich Selbstvertrauen, traf ich mehr Freund:innen?

## «Sagen Sie sich jeden Tag mindestens einmal «Danke für ...»»

#### Wie sieht für Sie im Gegenzug eine positive und gesunde Beziehung aus?

Wenn sich ein Paar ansieht und ihre Gesichter aufhellen, dann ist das für mich ein Zeichen. Wichtig ist, dass sich beide auf Augenhöhe begegnen, einander ernst nehmen, sich wertschätzen und gemeinsam lachen. Wenn wir mit der eigenen inneren Haltung menschenfreundlich und versöhnlich mit dem Gegenüber umgehen sowie uns und unseren Werten treu bleiben.

#### Darf es auch mal Streit geben?

Natürlich kann man auch streiten, aber man muss danach Lösungen finden. Ich erkläre das gerne anhand einer Keramikschale, die die Beziehung zwischen zwei Menschen darstellt. Diese ist am Anfang noch schön bemalt und unverseht, kriegt irgendwann aber einen Spalt. Dann kann man den Blick entweder immer auf diesen Riss richten,

reklamieren und der anderen Person Vorwürfe machen oder man betrachtet das Ganze – und sieht eine kostbare Schale mit viel Platz, wo sich beide lieben und entfalten können. Oder noch besser, man orientiert sich an der Wabi-Sabi-Kunst.

#### Können Sie das erklären?

Bei dieser Kunstform aus Japan übermalt man die Spalte der zerbrochenen Keramikteile mit Gold. Man sollte nicht jede Schale einfach wegwerfen, nur weil sie einen Spalt hat. Das ist auch in der Beziehung so. Es lohnt sich, zusammen daran zu arbeiten. Und wenn es gelingt, entsteht daraus etwas noch Schöneres. Man sollte nicht immer direkt aufgeben. Denn Krisen sind Chancen.

#### Was ist Ihre abschliessende Botschaft an Paare, die ihre Beziehung verbessern wollen?

Beginnen Sie mit Dankbarkeit und sagen Sie sich jeden Tag mindestens einmal «Danke für ...». Zeigen Sie gegenseitige Wertschätzung, seien Sie aufmerksam und wagen Sie gemeinsam leichtfüssige Momente jenseits des Alltagsstrotts. Aktivitäten, die ein Gefühl der Leichtigkeit auslösen, sind eine Chance, sich zu öffnen und dabei den eigenen Stress für einen Moment auszublenden.

**Margareta Hofmann, wir danken Ihnen für das Gespräch. ●**



Gemeinsam lachen ist für Margareta Hofmann nicht nur in der Beziehung wichtig.