



Entdecken und degustieren Sie im historischen Roten Doppelpfeil «Churchill».

Bereits 85 Jahre ist der Rote Doppelpfeil «Churchill» auf dem Schweizer Schienennetz unterwegs und begeistert Alt und Jung. Das altehrwürdige Fahrzeug eignet sich bestens, um in Erinnerungen zu schwelgen und entspannt die Landschaft zu geniessen. Wählen Sie aus einer der vielen Erlebnisreisen Ihre Wunschfahrt aus und lassen Sie sich vom Charme verzaubern. Dazu erfahren Sie viel Wissenswertes von unserer Reiseleitung. Während der Fahrt können Sie sogar dem Lokführer über die Schultern schauen.



Entdecken Sie hier alle Erlebnisreisen
Weitere Infos
sbb.ch/erlebnisreisen

Die moderne Alternative: der Salonwagen «Salon suisse».

Dass der Bundesrat bei Staatsempfängen im Salonwagen «Salon suisse» reist, ist vielen bekannt. Aber wussten Sie, dass auch Sie im exklusiven Wagen essen können? Der kürzlich renovierte Wagen ist ausgestattet mit moderner Technik und hochwertigen Materialien. Wie der «Churchill» kann auch der «Salon suisse» für Ihre private Veranstaltung gemietet werden.



Weitere Infos
sbb.ch/salonsuisse



Degustieren im «Churchill».

Lieben Sie Schokolade oder Wein? Wählen Sie Ihren Favoriten aus und lassen Sie sich während der Rundfahrt im Roten Doppelpfeil «Churchill» verwöhnen. Ob Bier, Whisky, Wein oder eine Schokoladendegustation mit den Lindt Maitres Chocolatiers – Sie haben die Wahl.

Schokoladen-Degustation.
Wine and Dine.
Whisky Dinner.
Bier-Degustation.



Rundfahrten im «Churchill».

Eine Rundreise zum Rheinfluss im roten Doppelpfeil? Oder lieber entlang des Zürichsees? Geniessen Sie die Landschaft, währenddem Sie fein essen und trinken. Die Reisen werden Sie bestimmt in guter Erinnerung behalten.

Zürichseefahrt.
Im «Churchill» zum Rheinfluss.



Pop-Up-Restaurants am HB Zürich.

Dinieren Sie in einer aussergewöhnlichen Location am HB Zürich. Im modernen Bundesratswagen «Salon suisse» oder im historischen «Churchill» lässt es sich feudal speisen. Geniessen Sie die abendliche Stimmung und beobachten Sie das Geschehen auf den Gleisen.

Pop-up-Restaurant «Churchill».
Pop-up-Restaurant im «Salon suisse».

Als die Beziehung in die Brüche ging: Ihr erzählt, wie ihr euch gefühlt habt

ZÜRICH Trennungen sind selten schön – das bestätigt auch die Community. Sie erzählt davon, wie es war, als die Beziehung endete.

«Und jetzt wird es still um uns, denn wir stehen hier im Regen, haben nichts mehr zu geben und es ist besser, wenn du gehst»: So oder so ähnlich wie in Silbermonds Symphonie fühlt es sich an, wenn man den Schlussstrich ziehen und die Beziehung beenden möchte. Durch den dazugehörigen Liebeskummer muss (fast) jeder einmal. Auch unsere Community hat das erlebt:

«Er behandelte mich wie eine Haushälterin»
Tanja: «Nach sechs Monaten habe ich mich getrennt, weil nur noch alles an mir kritisiert wurde. Etliche Gespräche brachten nichts. Ich fuhr zu ihm und habe es beendet.»

«Nach einem Jahr ghostete er mich»
Nathalie: «Nach einem Jahr Beziehung sagte er im Ur-

laub: «Ich liebe dich.» Danach hat er mich ghostet. Bis heute weiss ich nicht, warum. Im Unwissen gelassen zu werden, geht gar nicht.»

«Seine Mutter erzählte mir den Trennungsgrund»
Anna: «Er schrieb mir während der Arbeit in drei Sätzen, dass es aus sei, und blockierte mich. Einen Tag zuvor hatte er gesagt, wie schön es mit mir sei. Später holte er heimlich Sachen aus meiner Wohnung. Als ich meinen Schlüssel zurückwollte, kam nur seine Mutter und erklärte den Trennungsgrund.»

«Er sagte, dass er mich nicht mehr liebe»
Nadja: «Nach fünf Jahren stellte er alles infrage: meine Figur, unsere Hobbys, unsere Freizeit. Am Ende sagte er mir: «Ich liebe dich nicht mehr.»» **DEBORAH GONZÁLEZ**



Für viele Paare ist es schwierig, im Guten auseinanderzugehen. Pexels

«Eine respektvolle Trennung ist möglich»



Robert Büchel-Thalmaier
ist Paarberater.
Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich

ZÜRICH Während Trennungen bei den einen friedlich über die Bühne gehen, haben andere noch lange daran zu nageln. Ob es für die Trauer einen Unterschied macht, ob die Beziehung im Guten oder Schlechten geendet hat, haben wir bei Paarberater Robert Büchel-Thalmaier von Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich nachgefragt:

Herr Büchel-Thalmaier, wie beeinflusst die Art der Trennung den Heilungsprozess danach?
Wenn eine Trennung mit Respekt erfolgt, auch mit Anerkennung dessen, was gut war, so wird der Heilungsprozess danach besser verlaufen. Hilfreich ist es auch, bewusst durch einen Verzeih- und Versöhnungsprozess zu

gehen. Wenn eine Trennung mit viel Streit und Eskalationen passiert, kann das je nach Persönlichkeit noch lange nachwirken und einen Heilungsprozess lange verhindern.

Was sind häufige Ursachen dafür, dass Trennungen eskalieren und im Streit enden?
Das ist schwer zu sagen. Frische und/oder tiefe Verletzungen, die die andere Person negiert oder sogar noch befeuert. Wenn nicht gesehen wird, dass es auch einen eigenen Anteil gibt und man nur dem anderen die Schuld an der Trennung gibt. Oder wenn es nur ums Rechthaben geht.

Was sind typische Lektionen, die Menschen aus gescheiterten Beziehungen mitnehmen?

Es ist von Vorteil, wenn man sich bewusst damit auseinandersetzt, was der eigene Anteil gewesen ist, welche Dynamiken in der gescheiterten Beziehung gespielt haben. Das kann helfen, nicht nach der Verliebtheitsphase in der nächsten Beziehung wieder in der gleichen Dynamik «aufzuwachen».

Gibt es Techniken, um eine Trennung so zu gestalten, dass sie für beide Seiten respektvoll und heilend verläuft?
Ich bin überzeugt davon, dass es möglich ist, einen für beide Seiten respektvollen und heilenden Trennungsweg zu gehen, wenn beide Seiten offen sind, sich auf einen ehrlichen Verzeih- und Versöhnungsprozess einzulassen. **DGO**