

Felliger Besuch im Freizeitbad

Tiere in einer Badi – das ist ein Bild, das sich nicht so häufig bietet. In Opfikon ist dies aber kein seltener Anblick mehr. Bereits das zweite Jahr gastierte im Freizeitbad der Zoo Hasel und bot eine willkommene Abwechslung für Klein und Gross.

Rahel Köppel

Zuerst im Becken abkühlen und danach gleich noch einen Esel kraulen: Das konnten Tierbegeisterte von 13. bis 17. August im Freizeitbad Opfikon. Der Zoo Hasel aus Rämigen im Kanton Aargau hat dort nämlich seine Zelte aufgeschlagen. Dies wortwörtlich – die Betreuenden schliefen nachtsüber direkt bei ihren Tieren. «So können wir gleich reagieren, falls was sein sollte», berichtet Geschäftsführerin Cony da Silva. Sie war die ganze Woche vor Ort, andere Mitarbeitende kamen und gingen.

Mit ihnen mitgereist sind Lamas, Esel, Schafe, Pferde und Schildkröten – und zwei Hunde. Für die Kinder gab es auch ein Ponyreiten und eine Hüpfburg.

Beste Bedingungen in der Badi

Cony da Silva ist mit der Woche im Freizeitbad sehr zufrieden. «Wir hatten enorm Glück mit dem Wetter», sagt sie. Der Zoo Hasel gastierte bereits letztes Jahr im Freizeitbad. Da habe es meist geregnet, so da Silva. Aber abgesehen vom Wetter sei die Woche ein Erfolg gewesen.



Trudi Stomeo und Dina Rech wollten mit ihren Enkelkindern Luna und Ambra bloss schwimmen und finden den Zoo super.



Lukas hilft und weiss Bescheid.



Cony da Silva
Geschäftsführerin
des Zoos Hasel

«Die Leute waren toll, und auch die Tiere haben super mitgemacht», sagt die Geschäftsführerin. Fünf der Tiere seien dieses Jahr zum ersten Mal dabei gewesen – und waren ganz entspannt. Für sie ist es eine willkommene Abwechslung. «Sie sind Menschen ja gewohnt, und mal eine andere Umgebung gefällt ihnen.» Das Freizeitbad sei dafür ideal. «Wir haben

viel Platz und können im Schatten der Bäume sein», so da Silva.

Angebot stösst auf Anklang

Auch die Besuchenden des Streichelzoos sind begeistert. «Wir waren schon letztes Jahr hier», erzählt Bruno Sassi mit Sohn Liam. «Es gefällt uns sehr, es ist ein tolles Angebot.» Seit 2017 wohnen sie in der Gegend. Ein Mädchen war bereits am Donnerstag zu Besuch und wollte unbedingt nochmals hin. Deshalb war es mit seiner Mutter am Sonntag nochmals beim Zoo.

Trudi Stomeo und Dina Rech waren mit ihren Enkelkindern Luna und Ambra vor Ort. Sie wollten eigentlich nur schwimmen gehen und haben den Zoo zufällig gesehen. «Wir finden es eine su-

per Sache», so Stomeo und Rech. Luna und Ambra gefällt es ebenfalls. Ihre Lieblingstiere hier: die Pferde.

Lukas ist mit seinen Eltern extra aus dem Aargau angereist, um den Zoo zu besuchen. «Zu Hause sind wir fast jeden zweiten Tag dort», berichtet der Junge. Hier in Opfikon hilft er den Betreuenden tatkräftig beim Ausmisten mit. Hatte jemand eine Frage zu einem Tier, wusste er gleich Bescheid.

Cony da Silva hofft, dass sie nächstes Jahr wiederkommen dürfen. «Laut dem Freizeitbad sollte es wohl möglich sein», verrät sie. Einen jährlichen Besuch des Zoos Hasel mit seinen Tieren im Freizeitbad Opfikon – da hätten wohl wenige etwas dagegen.



Bruno Sassi mit Liam war schon letztes Jahr hier und findet es «ein tolles Angebot».

DER GUTE RAT

Konflikte als Chance in der Paarbeziehung

Konflikte gehören zu Beziehungen dazu. Insbesondere in Paarbeziehungen besteht eine grosse Nähe und es treffen unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen aufeinander. Entscheidend ist nicht, ob Paare streiten, sondern wie sie es tun. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten stärkt die Beziehung, während destruktive Muster langfristig Schaden anrichten können. Konflikte sollten nicht als Bedrohung, sondern als Chance gesehen werden. Sie bieten die Möglichkeit, sich besser kennenzulernen, Bedürfnisse zu klären und gemeinsam zu wachsen. Statt sich gegenseitig als Gegner zu betrachten, ist es hilfreich, Konflikte als gemeinsames Problem zu verstehen, das es zu lösen gilt.

Ein besonders wichtiger Aspekt im Umgang mit Konflikten ist es, störende Verhaltensweisen oder Situationen frühzeitig anzusprechen. Was anfangs nur eine kleine Irritation ist, etwa ein bestimmter Tonfall, eine vergessene Verabredung oder ein Gefühl von Ungleichgewicht, kann sich mit der Zeit zu einem grösseren Problem auswachsen, wenn es unausgesprochen bleibt. Je länger man wartet, desto mehr kann sich der innere Fokus verändern: Es wird nicht nur die ursprüngliche Situation als störend empfunden, sondern das Gesamtbild der Beziehung negativ beeinflusst. Man nimmt zunehmend weitere negative Aspekte wahr, während die positiven in den Hintergrund treten. Was zunächst als einmaliges Verhalten gesehen wurde, wird nun als Persönlichkeitsmerkmal interpretiert. So kann aus «Er hat vergessen, seine Kleider wegzurau-

men» ein «Er ist faul» werden. Diese Generalisierung erschwert nicht nur die Kommunikation, sondern auch die emotionale Nähe. Deshalb ist es so wichtig, frühzeitig und offen über das zu sprechen, was einen belastet, bevor sich Frustration und Enttäuschung festsetzen. Das soll nicht bedeuten, dass man jedes kleinste Detail gleich aufs Tapet bringen muss, sondern die Themen anspricht, die einem wirklich wichtig sind oder einen belasten.

Spricht man dies dann an, hilft es, auf die Sprache zu achten. In der Hitze des Gefechts rutschen schnell Vorwürfe oder Verallgemeinerungen heraus. Solche Aussagen führen meist zu Abwehr und Gegenangriff beim Gegenüber. Hilfreicher ist es, in Ich-Botschaften zu sprechen, also den Fokus auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu legen, ohne den anderen anzugreifen. Auch nonverbale Signale spielen eine grosse Rolle. Ein genervter Blick oder ein spöttischer Tonfall können eine sachliche Aussage entwerten. Umgekehrt können eine offene Körperhaltung, ruhige Stimme und Blickkontakt Vertrauen schaffen und das Gesprächsklima verbessern.

Ein häufiger Auslöser für Eskalationen ist das Gefühl, nicht gehört oder verstanden zu werden. Es ist also wichtig, sich gegenseitig aktiv zuzuhören. Aktives Zuhören bedeutet, dem Partner wirklich Aufmerksamkeit zu schenken – ohne zu unterbrechen, zu bewerten oder sofort Lösungen anzubieten. Es hilft, Rückfragen zu stellen und das Gehörte in eigenen Worten zusammenzufassen. So entsteht ein Raum, in dem sich beide sicher fühlen, ihre Sichtweise



«Konflikte in Paarbeziehungen sind unvermeidlich, aber sie stellen auch Chancen dar.»

Fabienne Feger
Paarberaterin und Mediatorin

zu teilen. Dabei ist auch der richtige Zeitpunkt entscheidend. Wenn einer von beiden gestresst, müde oder emotional aufgewühlt ist, kann ein Konfliktgespräch schnell entgleisen. Besser ist es, einen ruhigen Moment zu wählen, in dem beide offen und konzentriert miteinander sprechen können. Wenn es einem während des Konflikts zu viel wird, kann eine kurze Pause helfen, die Situation zu deeskalieren und sich zu sammeln. Unser autonomes Nervensystem kann in Konflikten stark aktiviert werden, der Puls steigt rasant an und wir können kaum mehr klar denken. In diesem Zustand kann man kein konstruktives Konfliktgespräch füh-

ren. Ist man daher zu aufgebracht, kann es sinnvoll sein, das Gespräch zu vertagen. Es sollte jedoch nicht zu weit in die Ferne geschoben werden.

Ziel eines Konfliktgesprächs sollte nicht sein, Recht zu haben, sondern eine Lösung zu finden, mit der beide leben können. Das erfordert Kompromissbereitschaft und die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzuversetzen. Fragen wie «Was brauchst du, damit es dir besser geht?» oder «Was könnten wir beide tun, um das zu verbessern?» helfen, gemeinsam tragfähige Lösungen zu entwickeln.

Es gibt Konflikte, bei denen verletzte Gefühle zurückbleiben. Hier ist es wichtig, sich gegenseitig um Verzeihung zu bitten und auch selbst vergeben zu können. Anstelle einer vorschnellen Entschuldigung ist es aber wichtig, erst zu verstehen, wie das Gegenüber die Situation erlebt und was sie bei ihm oder ihr ausgelöst hat. Dabei geht es nicht darum, wessen Wahrnehmung richtig oder falsch ist, sondern darum, einander zu erzählen, wie wir uns in diesem Moment gefühlt haben. Oft werden bei einem Konflikt alte Wunden aus unserer Kindheit oder früheren Beziehungen aufgerissen. Wir fühlen uns dann beispielsweise ebenso bewertet wie damals von unserem Vater oder so unzulänglich wie als Schulkind. Vergebung bedeutet nicht, das Verhalten gutzuheissen, sondern loszulassen und der Beziehung eine neue Chance zu geben. Rituale der Versöhnung wie ein Gespräch, eine Umarmung oder ein gemeinsamer Spaziergang können helfen, wieder Nähe herzustellen.

Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen, Werte und Bedürfnisse in eine Beziehung ein. Diese Unterschiede können bereichern, aber auch zu Konflikten führen, wenn sie nicht anerkannt werden. Ein respektvoller Umgang mit Unterschiedlichkeit bedeutet, das Gegenüber nicht ändern zu wollen, sondern ihn oder sie in seiner oder ihrer Eigenart anzunehmen. Das schafft Raum für Individualität und stärkt die Verbindung.

Konflikte in Paarbeziehungen sind unvermeidlich, aber sie stellen auch Chancen dar. Mit Empathie, Kommunikation auf Augenhöhe und dem Willen zur gemeinsamen Lösung tragen sie zur Vertiefung der Beziehung bei. Es lohnt sich, in diese Fähigkeiten zu investieren, für mehr Verständnis, Nähe und eine stabile Partnerschaft. Manche Konflikte lassen sich jedoch nicht allein lösen – sei es, weil sie sich immer wiederholen, sehr emotional aufgeladen sind oder alte Verletzungen im Spiel sind. In solchen Fällen kann eine Paarberatung helfen, festgefahrene Muster zu erkennen und neue Wege im Umgang miteinander zu finden. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen, wenn man sie braucht.

Wenn Sie sich näher mit dem Thema auseinandersetzen wollen, verpassen Sie nicht unsere Buchrezension zum Thema Umgang mit Konflikten in der Oktoberausgabe.

Fabienne Feger, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Wetzikon