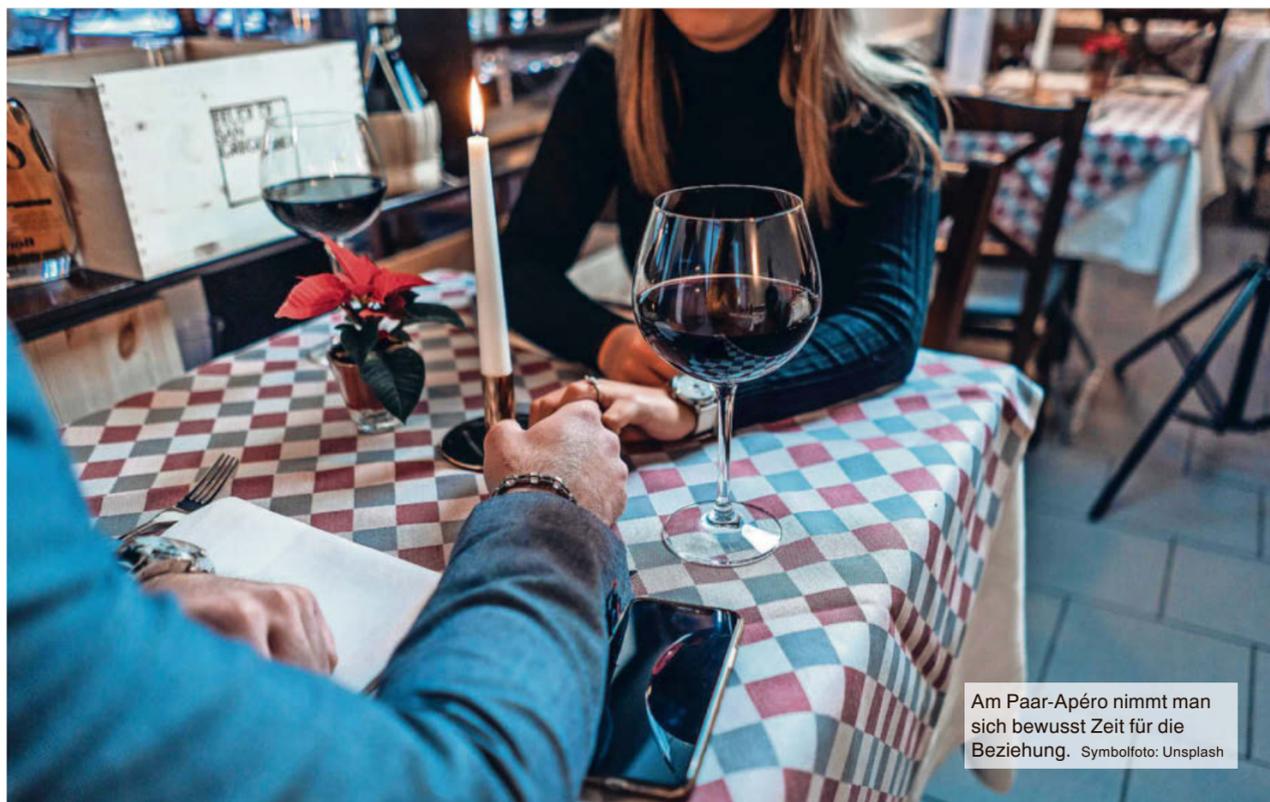


# «Unser Paar-Apéro ist Anstoss für eine Auszeit – keine Therapie»

**Wetzikon** Die Paarberatung und Mediation des Kantons Zürich lädt dieses Jahr zu sogenannten Paar-Apéros. Diese sollen die Beziehung stärken – aber keine Therapie ersetzen.



Am Paar-Apéro nimmt man sich bewusst Zeit für die Beziehung. Symbolfoto: Unsplash

## Annette Saloma

«Auszeit zu zweit» – so steht es auf dem Flyer der Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, der für die Paar-Apéros in Wetzikon wirbt. Diese finden an zwei Abenden statt, die man unabhängig voneinander besuchen kann. Geleitet werden die Apéros von den Paartherapeutinnen Noëmi Ruther und Salome Roesch.

### Warum sollte ich an einem solchen Apéro teilnehmen?

Salome Roesch: Wenn man mehrere Jahre zusammen ist, kann es gut sein, dass man vor lauter Alltag das Schöne, das Zusammensein, das Geniessen aus den Augen verliert. Sich wieder einmal füreinander Zeit zu nehmen, kann viel zur Stabilität der Beziehung und zum Zusammengehörigkeitsgefühl beitragen.

### Man könnte als Paar auch einfach zusammen essen gehen?

Natürlich! Das eine schliesst das andere nicht aus. Sich Auszeiten zu nehmen vom Alltag, ist sehr wichtig. Beim Paar-Apéro geht es aber auch darum, sich weiterzuentwickeln und sich mit neuen Themen auseinanderzusetzen.

### Wie muss man sich so einen Apéro vorstellen?

Jedes Paar hat einen Tisch für sich. Von unserer Seite gibt es kurze Inputs – beispielsweise Anregungen zum Thema Kommunikation oder Stress. Dann sind die Paare aufgefordert, Übungen zu machen. Sie können sich aber auch einfach unterhalten. Es ist eine Auszeit, zwei

Stunden, um die Paarbeziehung zu pflegen.

### Da sind noch andere Paare dabei. Wird man da nicht blossgestellt mit seinen Problemen?

Es ist kein Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Es gibt auch keine Begrüssungs- und Vorstellungsrunde. Wir haben die Tische so platziert, dass die Intimsphäre von allen gewährleistet ist.

### Viele Menschen tun sich schwer mit Paartherapie.

Der Paar-Apéro ist keine Therapie, sondern vielmehr ein spielerisches, leichtes Zusammensein. Es geht darum, die Kraft, die in einer Paarbeziehung liegt, zu stärken. Gemäss Studien kommunizieren Paare nach ein paar Jahren weniger miteinander. Dem wollen wir entgegenwirken. Vielleicht lernt man seinen Partner oder seine Partnerin auch wieder mal von einer neuen Seite kennen.

### Wer nimmt daran teil?

Alle Paare, die Interesse haben, Beziehungspflege zu betreiben. Jede Nationalität, jedes Alter und jede sexuelle Ausrichtung sind willkommen.

### Beim nächsten Apéro im März geht es um das Thema Stress.

Alltagsstress ist eine grosse Belastung für eine Beziehung. Das Fundament, auf dem die Beziehung steht, wird durch Stress angegriffen. Wenn Stress von aussen kommt, dann kommen die negativen Charaktereigenschaften vermehrt zum Vorschein, man ist angespannter. Stress wird aber sehr unterschiedlich

«Ideal wäre es, wenn sich jedes Paar regelmässig Auszeiten nimmt. Manchmal braucht es aber von aussen einen Anstoss.»



empfunten. Was für die einen total stressig ist, ist es vielleicht für die anderen überhaupt nicht. Man kann viel erreichen, wenn man einmal schaut, was uns als Paar oder jeden Einzelnen stresst.

### Was bringt das?

Wir können unseren Handlungsspielraum erweitern, wenn wir analysieren, wo wir etwas verändern können. Wenn wir etwas weglassen, das uns stresst, gibt das wieder mehr Gelassenheit, mehr Luft in der Beziehung.

### Gab es auch schon Streit?

Bis jetzt nicht. Aber es kommen auch nicht gerade die Paare, die kurz vor der Trennung stehen. Wir sind eher im Bereich der Prävention. Es geht auch nicht darum, schwierige Themen durchzukauen. Mit Getränken, Snacks und Hintergrundmusik herrscht eine lustvolle und leichtfüssige Atmosphäre.

### Reicht das, um nachhaltig die Beziehung zu stärken?

Ideal wäre es natürlich, wenn sich jedes Paar regelmässig Auszeiten nimmt. Manchmal braucht es aber von aussen einen Anstoss. Dieser Anstoss wollen wir mit diesem Anlass sein. Im besten Fall entscheidet sich das Paar, diese Beziehungspflege weiterzuführen – an Paar-Apéros oder auch sonst.

## Nächste Daten

Ein erster Paar-Apéro fand am 17. Januar statt, ein weiterer ist am Donnerstag, 9. März, von 19 bis 21 Uhr geplant. Die Kosten belaufen sich auf 40 Franken pro Abend,

darin inbegriffen ist ein Getränk pro Person. Anmelden kann man sich via [www.paarimpuls.ch](http://www.paarimpuls.ch) oder unter Telefon 044 252 80 70. (zo)

## Der aktuelle Stand zum Projekt «Zeughausareal Uster»

**Uster** Das Kultur- und Begegnungszentrum auf dem Zeughausareal ist auf Kurs. Eine Echogruppe begleitet das Projekt.

Die Planungsarbeiten für das Kultur- und Begegnungszentrum auf dem Zeughausareal kommen gut voran. Das schreibt die Stadt Uster in einer Medienmitteilung zum Zwischenstand des Projekts.

Das im Wettbewerb siegreiche Projekt «KUZU» der Architekten EM2N wird seit einem Jahr zu einem konkreten Bauvorhaben entwickelt. Parallel sind das Betriebs-, das Mobilitäts- und das Finanzierungskonzept in Arbeit. Der Prozess wird von einer 25-köpfigen Echogruppe begleitet, in der unterschiedliche Interessen vertreten sind, um einen breit abgestützten Konsens zur Gestaltung des Areals zu finden.

Viermal hat sich die Echogruppe bereits getroffen, um die Resultate der Planung zu reflektieren. Hinzu kamen Sitzungen zu Details des Bauprojekts.

Letztlmals traf sich das Gremium am 26. Januar. Für Diskussionen sorgte das Mobilitätskonzept, insbesondere die Dimension der Parkgarage. Weitere Debatten galten der Gastronomie, der Bewirtschaftung oder der Ausrüstung der einzelnen Veranstaltungsräume.

Dabei lagen die Interessen der Mitglieder teilweise weit auseinander. Dennoch schreibt die Stadt: «Trotz unterschiedlichsten Anliegen gelang bis anhin er-

freulicherweise immer eine Konsensfindung.»

### «Austausch ist wichtig»

Für Stadtpräsidentin Barbara Thalman (SP) sind die Debatten in der Echogruppe zentral für den Erfolg des Projekts. «In der Diskussion und Begegnung mit anderen Personen und Interessen wird ein wichtiger Grundstein für das angestrebte «Zeughaus für alle» gelegt», sagt sie.

«Das direkte Gespräch zwischen unterschiedlichen Personen aus Kultur, Wirtschaft, Bildung, Politik, Gesellschaft oder Nachbarschaft fördert das gegenseitige Verständnis.» Im vergangenen Jahr habe sich eine sehr gute Gesprächskultur etabliert. «Der gemeinsame Wille für eine ganzheitliche Lösung ist gross. Dies ist der Hauptgrund, weshalb wir stets einen gemeinsamen Weg gefunden haben.»

Bis zum Sommer 2023 sind noch zwei Sitzungen mit der Echogruppe geplant. Im Herbst wird der Gemeinderat über das Bauprojekt beraten. Voraussichtlich im Frühling 2024 wird die Stimmbewölkerung über den Baukredit abstimmen können. (erh)

### Die Protokolle und Resultate

der Echogruppe sind unter [www.uster.ch/zeughaus](http://www.uster.ch/zeughaus) publiziert.

## Uster bewilligt Wettbewerbskredit für neue Hauptsammelstelle

**Uster** Nach mehreren politischen Kontroversen hat der Stadtrat an seiner Sitzung vom 14. Februar den Wettbewerbskredit von 288 000 Franken für die neue Hauptsammelstelle bewilligt. Dies schreibt er in einer Mitteilung. Die Planung für einen neuen Standort erhält somit grünes Licht. Das Ziel: eine ökologische und soziale Sammelstelle.

Der Wettbewerb für die Ausgestaltung der neuen Sammelstelle werde im Frühling 2023 öffentlich ausgeschrieben. Nach einer Vorauswahl werden fünf bis acht Teams ihre Projektvorschläge eingeben können.

Bei der Ausschreibung werde vor allem die Nachhaltigkeit hoch gewichtet. Denn die neue Sammelstelle soll ein Vorzeigeprojekt in Sachen Energie- und Ressourceneffizienz sein.

Ende 2023 findet die Jurierung durch ein unabhängiges Preisgericht statt.

### Quartier bietet viele Vorteile

Ein weiterer Grund für den neuen Standort sind die schlechten Bedingungen der bestehenden Sammelstelle an der Dammstrasse. Ursprünglich sei sie für 26 000 Einwohnende ausgelegt worden. Bei einer Bevölkerung von rund 36 000 Personen laufe sie weit über ihrer Kapazitätsgrenze. Ein Ausbau sei unter anderem aufgrund der anliegenden Zivilschutzanlage nicht möglich. Auch die Zufahrt sei sehr un-

günstig, und es komme immer wieder zu Beinahe-Unfällen.

Auf der Suche nach einem neuen Standort entschied sich der Stadtrat 2016 für den Standort Loren. Die dezentrale Lage würde den Verkehr im Zentrum entlasten und sei mit dem Auto via Winterthurerstrasse und Loren-Allee gut erreichbar. Dank den nahe gelegenen Detailhändlern sei es der Bevölkerung weiterhin möglich, Entsorgen und Einkaufen auf der gleichen Fahrt zu erledigen. Auch mit dem Velo sei die Zufahrt optimal, da das Grundstück an der geplanten kantonalen Veloschnellroute in Richtung Nänikon und Greifensee liege.

### Synergien nutzen

Im Obergeschoss des Gebäudes entstehen Räume für die Integrationsangebote der Abteilung Soziales wie den Betrieb «Handwerk». Bezügerinnen und Bezüger von Sozialhilfe oder Asylfürsorge erhalten Unterstützung beim Einstieg in den Arbeitsmarkt. Sie werden Aufgaben wie beispielsweise die Pflege von Grünanlagen übernehmen.

Die geplanten Räumlichkeiten würden auch neue Projekte wie ein Repair Café oder einen Ausstellungs- und Verkaufsraum ermöglichen. Somit könnten in Zukunft kaputte und aufbereitete Gegenstände an der Sammelstelle abgegeben und schliesslich verkauft werden. (lam)