

# Was die Waschmaschine mit der Liebe zu tun hat

Paar-Session in ungezwungener Atmosphäre

Paar-Session, das ist ein entspannter Abend zu zweit mit humorvollen und lehrreichen Momenten. Die «Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich» lädt am 4. September wieder alle interessierten Paare zu einem anregenden Anlass ins Café Casino in Affoltern ein.

VON MARIANNE VOSS

Paar-Session ist kein Kurs, in dem Themen beackert und anschliessend Ergebnisse präsentiert werden müssen. An einer Paar-Session, organisiert von der «Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich», geniessen Frauen und Männer mit der Partnerin und dem Partner einen gemütlichen Abend. Gleichzeitig können sie ihre Beziehung stärken und vielleicht auch neu entdecken. Die Paare haben an dem Anlass viel Zeit zusammen und erhalten zugleich spannende Anregungen für ihre Gespräche.

Anfang Juli fand die erste Paar-Session in Affoltern statt. Zwölf Paare genossen einen lockeren und bereichernden Austausch zum Thema Kommunikation in der Partnerschaft. Die Begeisterung der Teilnehmenden – im Alter von 30 bis 80 Jahren – war gross.

Am 4. September findet um 19 Uhr im Café Casino in Affoltern die nächste Paar-Session statt, diesmal zum Thema: «Was hat die Waschmaschine mit der Liebe zu tun? – Wie der Alltag mit Familie, Beruf, Beziehung und Liebe gut gelingt.» Die Psychologinnen Rebekka Kuhn und Viktor Arbeit von der kantonalen Stelle «Paarberatung & Mediation» leiten den Anlass wieder und geben anregende und auch erheitende Inputs, um die Partnerschaft spielerisch zu stärken und in ungezwungener Atmosphäre dem Glück unter die Arme zu greifen.

Es seien häufig Banalitäten, die zum Streit führen, erklären sie zum



«Warum hast du die Waschmaschine schon wieder nicht korrekt gefüllt?» Alltagsbanalitäten können zum Streit führen. Die Psychologinnen Rebekka Kuhn und Viktor Arbeit laden zur nächsten Paar-Session ein. (Bild Marianne Voss)

Thema. «Die Vorstellung einer romantischen Beziehung verliert sich oft im Alltag mit Haushalt und Kindern. Wir wollen uns mit den Teilnehmenden überlegen, wie wir mit Alltags-Konflikten umgehen können.» Die Psychologinnen zählen ein paar typische Beispiele solcher Konfliktherde auf: das korrekte Füllen der Waschmaschine, der volle Abfallsack, die offene Zahnpastatube, die leere WC-Rolle oder die immer noch nicht ausgeräumte Geschirrmachine. «Es lohnt sich auch, der Frage nachzugehen, wie viel Energie ich wohin gebe: an die Kinder, in den Beruf, den Haushalt oder in die Partnerschaft.» Auch die Arbeitsteilung könnte thematisiert und kritisch betrachtet werden. «Denn in unserer Gesellschaft sind die Rollen aufgeweicht, was die Aufteilung der Zuständigkeiten im Alltag gar nicht

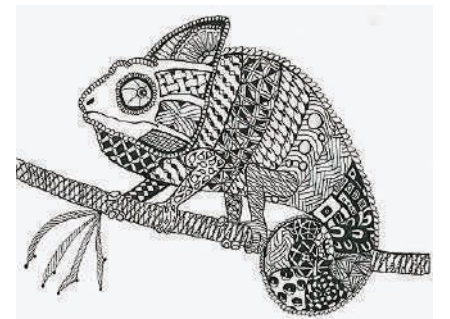
etwa einfacher macht.» Die Psychologin Rebekka Kuhn (Leiterin der Beratungsstelle Dielsdorf) und Viktor Arbeit (Leiter der Beratungsstelle in Affoltern) freuen sich wieder auf einen intensiven und auch humorvollen Abend mit vielen experimentierfreudigen Paaren. Die Paar-Session-Abende können unabhängig voneinander besucht werden und stehen allen Paaren offen, unabhängig von Konfession, Alter, oder der Form des Zusammenlebens. Der Preis (inklusive einem Begrüssungsgetränk nach Wahl) beträgt 15 Franken pro Person. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Paar-Session am Mittwoch, 4. September, 19 bis 21 Uhr, im Café Casino in Affoltern. Anmeldung bis 2. September unter Tel. 044 204 22 11 oder E-Mail: kontakt@paarberatung-mediation.ch. Weitere Informationen unter [www.zusammenreden.ch](http://www.zusammenreden.ch).

## Zeichnend meditieren

Zeichnen und Entspannen: Kurs im FaZe

Am Dienstag, 3. September, zeigt Gabriella Steiner im Familienzentrum Affoltern Techniken, um entspannende Zeichnungen entstehen zu lassen.



Im Kurs lernen die Teilnehmenden Zeichentechniken. (Bild zvg.)

Klingt wie etwas, das wir alle schon einmal getan haben: Zum Beispiel während des Telefonats mit redseligen Menschen mal eben zu Blatt und Stift gegriffen und ein bisschen gezeichnet. Wie durch Zufall entstehen so oft eigene kleine Kunstwerke. Doch diese Art von Zeichnen ist viel mehr – es ist eine Art von einfacher Meditation.

Wer sich schon einmal für längere Zeit mit dem Zeichnen eines Bildes beschäftigt hat, weiss, dass man nach kurzer Zeit alles um sich herum vergisst und sich vollkommen in der Tätigkeit des Zeichnens verliert.

Die Technik, um solche abstrakten Bilder mit wiederkehrenden Mustern zu zeichnen, erlernen die kleinen und grossen Teilnehmenden zusammen mit der diplomierten Gesprächs-therapeutin und Wellnesstrainerin Gabriella Steiner: am Dienstag, 3. September, für Erwachsene (18.30 bis 21 Uhr) oder am Mittwoch, 4. September, für Kinder ab 8 Jahren (14 bis 16.30

Uhr). Dazu ist kein künstlerisches Talent erforderlich. Jeder kann mit wenig Anleitung sofort loslegen, in eine entspannende, zeichnerische Fantasiewelt versinken und zumindest für eine kurze Zeit keinen Druck, Stress oder Alltagsorgen mehr verspüren. Für die Kinder sind Malvorlagen in Form von Tieren vorhanden, die sich mit den Mustern ergänzen und zusätzlich farbig ausmalen lassen. (GS)

Anmeldungen nimmt das Kurswesen-Team gerne unter Telefon 044 760 12 77 oder per E-Mail: [kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch](mailto:kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch) entgegen. Weitere Informationen sind zu finden auf [www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch](http://www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch).

## Gerüstet für den Notfall

Richtiges Handeln kann Leben retten

Am Montag, 2. September, von 18 bis 21.30 Uhr, findet im Familienzentrum Affoltern der Kurs «Notfälle bei Kleinkindern» statt.

Am Kurs erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicheres Handeln im Umgang mit Kleinkindern in Not-



Schnelles und richtiges Handeln kann im Notfall Leben retten. (Bild zvg.)

fallsituationen. Dabei legt die erfahrene Pflegefachfrau mit Weiterbildung in Intensivpflege und Reanimation, Elisabeth Wetzstein, den Fokus nicht nur auf Theorie, sondern insbesondere auf praxisbezogene Übungen in Not- und Alltagssituationen wie Vergiftungen, Sturz- und anderen Verletzungen, die schnelles Handeln erfordern. Aufgrund der hohen Nachfrage wird dieser Kurs zusätzlich am Montag, 16. September, angeboten. Jetzt anmelden und wertvolles Wissen sichern. (GS)

Anmeldungen nimmt das Kurswesen-Team gerne unter Telefon 044 760 12 77 oder per E-Mail: [kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch](mailto:kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch) entgegen. Weitere Informationen sind zu finden auf [www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch](http://www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch).

## Einblick in die Gärten

Einweihung und Führungen in Kappel

Am Sonntag, 1. September, werden die neuen Gärten im Kloster Kappel eingeweiht. Führungen bieten einen spannenden Blick in die mittelalterliche Gartenkultur.

Gärten waren für die Klöster des Mittelalters von besonderer Bedeutung. Gemüse- und Obstgärten dienten der eigenen Versorgung, im Kräutergarten wurden sowohl Würz- als auch Heilkräuter angepflanzt und der Kreuzgarten war für die Mönche und Nonnen ein Ort der Ruhe und Kontemplation.

Im Kloster Kappel wurden die Gärten in den vergangenen Monaten erneuert. Die klösterliche Gartenkultur soll auf diese Weise wieder stärker erfahrbar werden. Historische Darstellungen dokumentieren die Lage der Gärten im Süden und Südwesten des Klosterareals. Dort findet man sie nun auch heute wieder.

Im Kräutergarten kann man eine Vielzahl von Medizin- und Duftpflanzen entdecken, während in den Hochbeeten des Gemüsegartens gefährdete Kulturpflanzen wachsen. Neu gestaltet wurde schliesslich auch der Kreuzgarten, in dessen Zentrum sich nun ein Brunnen mit vier in die verschiedenen Himmelsrichtungen weisenden Wegen befindet. (pd.)



Am 1. September werden die neuen Gärten offiziell eingeweiht. (Bild zvg.)

Am Sonntag, 1. September, um 15 Uhr werden die Klostersgärten öffentlich mit einem kleinen Festakt, Führungen (16 Uhr, 17 Uhr) und nachfolgendem Apéro feierlich eingeweiht.

Neu werden vierzehntägig Spezialführungen durch die neuen Klostersgärten angeboten. So am Dienstag, 3. und 17. September, sowie am 1., 15. und 29. Oktober, jeweils von 13.30 bis 14.30 Uhr. Allgemeine Führungen durch die Klosteranlage finden jeden Donnerstag von 13.30 bis 14.30 Uhr statt. Treffpunkt: Eingang Amtshaus (Réception). Die Führungen sind kostenlos (ohne Anmeldung).

## Ein Universum aus 40 Jahren

Der Bauspielplatz in Affoltern feiert sein Jubiläum

Am Sonntag, 25. August, feiert der Bauspielplatz mit dem traditionellen Robifest sein 40-jähriges Bestehen.

Jahr 2019: Ganz Europa ist von Sicherheitsinspektoren und asozialen Medien besetzt. Nicht ganz: Ein von Spinners und Idealisten bevölkerter Spielplatz am Rand von Affoltern hört nicht auf, den Eindringlingen Widerstand zu leisten. Und dies seit nunmehr 40 Jahren. Das gehört gehörig gefeiert und führt fast automatisch zur Wahl des Mottos «Zeitreise».

Im Normalfall geht es bei Zeitreisen um Begegnungen mit Dinosauriern oder Raumschiffen, in diesem speziellen Jubiläumsfall aber ebenso um ein Schwelgen in den vier Jahrzehnten seit Gründung des Vereins. Selbstverständlich bietet der Bauspielplatz beiden Arten von Zeitreisenden Futter. Von Nostalgie über Abenteuer bis Science-Fiction ist alles dabei.

Während Kinder sich auf die Suche nach Dinosaurier-Eiern begeben und den Weg aus dem verwunschenen Raumschiff finden können, dürfen diejenigen, die selber schon Dinosaurier sind, sich an 80er-Jahre-Fototafeln und alten Robispielen erfreuen. Während der Bauspielplatz Ende der Siebziger-Jahre für die Gründergeneration



Genauso wie am Robifäscht 2014 wird auch dieses Jahr eine Band dem Kinderpublikum einheizen. (Bild zvg.)

ihr Baby war, haben es die heutigen Organisatorinnen und Organisatoren sozusagen mit einem Partner auf Augenhöhe zu tun – manche sind heuer gerade gleich alt wie der Platz, für den sie einen Grossteil ihrer Freizeit investieren. Etwas in die Jahre gekommen, aber noch immer rüstig und für alle Arten von Kreativität zu haben.

Dank grosszügiger Sponsoren und der Mithilfe von Ehemaligen wird zum Jubiläum einiges mehr serviert als an regulären Robifesten. Nebst

den Kinderspielen und dem Restaurantsbetrieb gibt es zum vierzigsten Geburtstag Geschichten vom GschichteFritz, ein Konzert der Band Tischbombe und ein auf Papier gedrucktes Bauspielplatzheft, um im Zeitalter von Newsletters und WhatsApp dem Geist der Siebziger zu huldigen. (pd.)

Robifest auf dem Bauspielplatz Affoltern. Sonntag, 25. August, 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen auf [www.bauspielplatz.ch](http://www.bauspielplatz.ch).