

# Zolliker Bote

Amtliches Publikationsorgan der Gemeinde Zollikon

AZA 8702 Zollikon, Fröhlich Info AG, Dachslerenstrasse 3, 8702 Zollikon, Telefon 044 396 40 80, Fax 044 396 40 12  
redaktion@zollikerbote.ch, inserate@zollikerbote.ch, www.zollikerbote.ch

Das Wetter am Wochenende



Samstag 14°|23° Sonntag 14°|18°

Geschichten, die das Leben schreibt



Bei einigen fürchten wir die Konsequenzen, andere bereuen wir, nie getroffen zu haben. Es gibt solche, die treffen wir aus reinem Bauchgefühl und jene, die uns schlaflose Nächte bereiten. Viele ziehen weitere nach sich, manche stehen für sich alleine. Entscheidungen – wir treffen sie jeden Tag. Der Pfadi beizutreten, das Linthwerk zu sanieren, in die Fusstapfen des Vaters zu treten oder für den Arbeitsweg aufs Velo umzusteigen – jede Geschichte nimmt ihren Anfang mit einem Entscheid. Manchmal führt ein breiter Weg zum Ziel, manchmal ist es ein dünnes Seil, auf dem es zu balancieren gilt. So unterschiedlich die Geschichten auch sind, eines haben sie gemeinsam: ihre Einzigartigkeit.

Melanie Marday-Wettstein

## «Schuldgefühle bringen niemandem etwas»

**Maya Onken, Bestsellerautorin und Leiterin des Frauenseminars Bodensee, gastiert nächste Woche im Kirchgemeindehaus Zollikerberg. Mit dem Zolliker Bote sprach die zweifache Mutter über das familiäre Dauerjonglieren, den Balanceakt eines Seitenspringers und weshalb es eine Schulung bräuchte, um Verführungen zu widerstehen.**

■ Mit Maya Onken sprach  
Melanie Marday-Wettstein

**Frauen sind Künstlerinnen, denn sie müssen balancieren können. So lautet das Vorwort zu Ihrem Vortrag «Frau sein – ein Balanceakt». Ab wann begeben wir Frauen uns auf diesen Seiltanz?**

Maya Onken: Los geht's mit dem Balanceakt in dem Moment, in dem das Thema Kinder zur Sprache kommt. Frauen müssen einen Entscheid fällen – einen wesentlichen Entscheid, der das Leben prägen wird. Ab diesem Zeitpunkt sind die verschiedenen Balanceakte unumgänglich. Der Balanceakt ist nicht nur vorprogrammiert für Frauen, die Kinder haben und arbeiten, auch das Anforderungsprofil an die reinen Hausfrauen stieg vehement. Die



Maya Onken (rechts) im Gespräch mit Moderatorin Marina Villa. (Bild: zvg)

Erwartungen an die Kindererziehung sind riesig, das Engagement vieler Frauen an ganz unterschiedlichen Fronten enorm. Überforderungen können überall auftreten. Immer wieder zu jonglieren zwischen all diesen verschiedenen Modellen, sich für eines zu entscheiden und dann innerhalb dieses Modells zwischen all den verschiedenen Anforderungen, das ist die Kunst, die es zu beherrschen gilt.

**Sie sprechen die Überforderungen an, die überall lauern. Inwiefern sind wir für diese Überforderungen selber verantwortlich – ist es nicht**

**so, dass viele Frauen die Anforderungen an sich selber schlicht und einfach zu hoch stellen?**

Ganz genau. Viele Frauen haben das Gefühl, ihr gewähltes Modell stets rechtfertigen zu müssen. Sie möchten in ihrem Modell auch besonders gut sein, um zu zeigen, dass das gewählte Modell das richtige ist. Dies führt zu massloser Überforderung und leider eben auch zu keinerlei Solidarität unter Frauen. Es geht oftmals um das perfekte Bild, das eine Frau von sich geben will.

Fortsetzung auf Seite 3

ANZEIGE

GUT AUS SEHEN  
SEH FELDER  
AM STADELHOFEN | 8001 ZÜRICH



**Gesamtanierung des Linthwerkes**

Die Kulturreise des Kulturkreises Zollikon lockte 50 Mitglieder in die Linthebene.

SEITE 5



**Mit dem Schiff nach Argentinien**

Hasy Wagner verbrachte Teile seines Lebens in Südamerika. Dort verlor er auch sein Herz.

SEITE 11

ANZEIGE

GUT AUS SEHEN  
SEH FELDER  
AM STADELHOFEN | 8001 ZÜRICH

Fortsetzung von Seite 1

**Sie reden vom Balanceakt, andere vom Spagat: Gerade Mütter kleiner Kinder haben oft das Gefühl, stets im Stress zu sein, allem hinterher zu rennen, kurzum dreht sich der Alltag ums Organisieren und Planen, das Hamsterrad dreht und dreht sich. Für die Kinder will man eine gute Mutter, für den eigenen Mann eine attraktive Partnerin, für seine Freunde eine verlässliche Person sein und nicht zuletzt seinen Job gut machen. Ist es nur eine Frage der Zeit, bis es zu viel wird?**

Einen ganz wesentlichen Punkt haben Sie vergessen. Wollen es diese Frauen auch gut haben mit sich selbst? Frauen vergessen sich selbst viel zu oft, räumen das Konto leer, ohne Einzahlungen zu tätigen. Frauen sollten in sich investieren, das ist automatisch auch eine Investition in die Kinder, den Mann, die Freunde.

Aber es ist schon so, alle rennen, fühlen sich zerrissen, kämpfen schlussendlich mit Schuldgefühlen. Aber genau diese Schuldgefühle bringen niemandem etwas. Jeder, der auf die Welt kommt, hat genau drei Möglichkeiten, sein Leben zu meistern. Er bekommt drei Kapita-

le: Das Erbe der Eltern, die Umgebung und das dritte, und hier kommt der spannende Punkt, die Frage, was er aus den ersten beiden Punkten macht. Haben Sie also kleine Kinder und fühlen sich für deren Lebensbalance verantwortlich, müssten Sie sich eigentlich eingestehen, dass Sie nur für den Umgebungsteil verantwortlich sind, die Chromosomen sind ja längst verteilt. Und auch für die Umgebung können Sie nur zur Hälfte beitragen, die andere übernimmt Ihr Mann. Also sollten Sie nur zu einem Sechstel mit Schuldgefühlen hantieren, wenn überhaupt.

**Wie finden Frauen denn nun die richtige Balance, das ideale Gleichgewicht?**

Nehmen wir einen Zirkusjongleur, der auf mehreren Stöcken ganz viele Porzellanteller jongliert. Es stellt sich doch hier immer wieder die Frage, wie viele Stöcke überhaupt bedient werden können, um die vielen Porzellanteller in Schwung zu halten. Müssen es wirklich so viele Stöcke sein? Wenn ja, dann muss einfach damit gerechnet werden, dass immer mal wieder ein Teller in die Brüche geht. Kurz gesagt geht es darum, die eigenen Grenzen zu kennen und mit Scherben umgehen zu können

**Sie sind Direktorin des Frauenseminars Bodensee, Bestsellerautorin, Tänzerin, zweifache Mutter. Wie halten Sie die Balance?**

Ich bin selber so eine Zirkusakrobatin, die einfach versucht, jede Woche möglichst wenig Scherben zu produzieren. Ich renne zwischen den verschiedenen Tellern hin und her, gebe mein Bestes und frage mich aber auch immer wieder, welche Teller überflüssig sind, welche in die Brüche gehen dürfen, vielleicht sogar längst hätten ersetzt werden müssen. Ich nehme mir auch ganz bewusst immer wieder Auszeiten. Einmal im Jahr mache ich meinen Egotrip, gehe ganz alleine weg, gehe in mich, überdenke all meine Stöcke und treffe Entscheidungen.

**Ihr Mann hat Ihren beiden Töchtern zuliebe auf seine akademische Karriere verzichtet. Hätten Sie das selbe getan?**

Ich habe auf eine geradlinige Karriere zugunsten der Kinder verzichtet und habe von Anfang an 60% gearbeitet. Mein Mann wählte eine 80-Prozentstelle. Das war die Vereinbarung und die Bedingung, überhaupt Kinder zu bekommen.

**«Umfallen ist keine Schande, aber liegenbleiben». Wenn Frauen die Balance verlieren, wie finden sie zurück aufs Seil?**

Wichtig ist, auch mal ehrlich mit-



## Zur Person

Maya Onken ist Leiterin des Frauenseminars Bodensee, systemischer Coach, psychologische Beraterin, Dozentin, Zumba-Instruktorin und Autorin. Ihr neuestes Buch «Nestkälte» handelt vom Lügen, Betrügen und Verzeihen.

Im November eröffnete die 45-Jährige die Fachstelle «SOS Affäre», die Hilfestellungen im Fall einer Dreiecksbeziehung anbietet. Maya Onken ist verheiratet und wohnt mit ihrem Mann und den beiden Töchtern (10 und 14 Jahre alt) im Zürcher Oberland.

zuteilen, «Hey, jetzt bin ich gerade am «bäsele und schüfele», habe soeben ein Geschirr zerschlagen. Der Perfektionismus würde gleich mal eine Stufe runtergerissen, würden wir ganz offen und ehrlich auch mit unseren Fehlern umgehen können. Ich rate auch zum «Slumming», einfach auch mal etwas unaufgeräumt zu lassen, es muss nicht immer alles in bester Ordnung und blitzblank sauber sein. Die Bilderbuchwelt gibt's wirklich nur im Bilderbuch.

**Auch am Balancieren sind Seitenspringer: Sie manövrieren auf Lügennetzen und -seilen, laufen stets Gefahr aufzufliegen. Im November haben Sie mit «SOS Affäre» eine Fachstelle für Betroffene eröffnet. Wie ist die Unterstützung angelaufen?**

Sehr gut, wir haben regen Betrieb. Am Anfang haben sich vor allem Frauen gemeldet, nun haben wir aber bereits auch Männer, die zu uns kommen. Gross Werbung gemacht haben wir nicht, aber die Fachstelle spricht sich rum.

**Entweder man hat eine Affäre, wird betrogen oder man ist der oder die Geliebte. Glauben Sie, dass jeder von uns mal in eine dieser Positionen gerät?**

Bis wir 90 sind, ist bestimmt jeder von uns einmal in eine solche Situation gekommen, ja, das glaube ich.

**Jede zweite Ehe wird geschieden. Worin sehen Sie die Gründe, sind unsere Beziehungsmodelle veraltet?**

Dass so viele Ehen geschieden werden, hat ganz verschiedene Gründe. Einerseits sind Frauen nicht mehr darauf angewiesen zu bleiben. Die Ehe ist keine Überlebensgemeinschaft mehr. Wir haben heute aber auch ganz einfach höhere Ansprüche an eine Partnerschaft als früher. Auch leben wir heute viel länger mit einem Partner zusammen, wir werden ja immer älter. Und nicht zuletzt haben wir

heutzutage auch einfach ein Riesenangebot, wir können ja praktisch per Mausclick mit der ganzen Welt kommunizieren, uns die Typen aussuchen, die uns gefallen. Eigentlich bräuchte es nun Schulungen, die uns lehren, Verführungen zu widerstehen.

**Swingerclubs und Partnertausch boomen. Funktionieren offene Beziehungen tatsächlich besser?**

Es gibt heute bestimmt viele Paare, die sich sexuell austoben möchten und entsprechende Vereinbarungen aushandeln. Offene Beziehungen funktionieren aber auch nicht besser. Denn die Eifersucht, die schleckt nun mal keine Geiss so einfach weg.

**Gibt es nach einer Affäre ein erfolgreiches Zurück zur Ehelebe, zum langjährigen Partner?**

Eine Beziehung nach einer Affäre hat sehr wohl eine Chance. Es braucht hier aber gewisse Vereinbarungen. Unter anderem muss ausgehandelt werden, was alles auf den Tisch gelegt wird. Wie viel Ehrlichkeit wird ertragen? Dann geht's daran, die neue gemeinsame Zukunft zu gestalten, und nicht zuletzt steht die grosse Frage der Verzeihung im Raum. Verzeihen braucht Zeit und es braucht oftmals ein Vergebungsritual, eine aktive Verzeihung, die mit einer Tat verbunden ist. Der Betrüger hat etwas gut zu machen, muss auch zeigen, dass es ihm wirklich ernst ist. Eine Affäre kann immer auch ein Erwachen sein, eine Chance, die Beziehung von Grund auf neu zu regeln.

**Das lebenslange Glück zu zweit – glauben Sie daran?**

Ich kann mir sehr wohl vorstellen, dass ein Paar sehr lange zusammenbleibt. Es ist aber eine Illusion zu glauben, dass ein Paar immer glücklich ist. Jede Beziehung hat gute und schwierige Zeiten. Die schwierigen sind die Chancen, um nachher wieder gute Zeiten zu erleben.



Maya Onken ist Direktorin des Frauenseminars Bodensee, Bestsellerautorin, Tänzerin sowie zweifache Mutter. (Bilder: zvg)

Am Dienstag, 11. Juni, von 19.30 bis 21 Uhr, referiert Maya Onken zum Thema «Frau sein – ein Balanceakt» im Kirchgemeindehaus Zollikerberg. Der Anlass wird organisiert von der reformierten Kirche Zollikon. Im Anschluss an den Vortrag lädt ein Apérobuffet zum Ausplaudern ein. Auskunft bei: Ann Suter, Sozial-Diakonin, Hohfurenstrasse 1, Zollikerberg, unter Tel. 044 391 71 63 oder ann.suter@ref-zollikon.ch