



RATGEBER BEZIEHUNG

Die Gefühle teilen ist nicht immer einfach – aber es ist wichtig

Nadia Dupont

Was kann ich tun, damit mein Mann mit mir seine Gefühle teilt? Ich merke, wenn es ihm schlecht geht, und möchte helfen. Er will nichts wissen und stösst mich zurück. Sein Verhalten enttäuscht mich. A. f.

Niemand ist dazu verpflichtet, seine tiefsten Gefühle mit dem Partner zu teilen. Es ist im Gegenteil sehr wichtig, die aufgezeigten Grenzen zu respektieren. Sie können Ihrem Partner ein Angebot machen, der Schritt zum Gespräch muss jedoch von ihm kommen.

Emotionale Öffnung ist eine Säule der Partnerschaft. Es geht darum, über seine Gefühle, Bedürfnisse zu sprechen, aber auch zu Schwächen und Unzulänglichkeiten zu stehen. Je besser man seinen Partner kennt, desto stärker wird die Beziehung. Andererseits macht emotionale Öffnung verwundbar. Es könnte die Versuchung bestehen, im Streit auf den wunden Punkt des Partners zu zeigen, oder schlimmer, dieses Wissen gegen den Partner zu nutzen. Emotionale Öffnung ist anspruchsvoll. Die Geschlechterrolle stellt ein Hindernis dar. Sozial ist es immer noch wenig

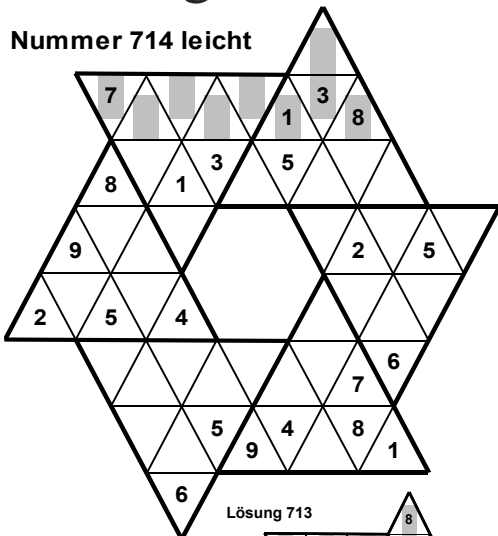
akzeptiert, wenn ein Mann von seinem Innenleben spricht – schon gar nicht, wenn es um Schwäche, Scham und Angst geht! Klar ist aber, dass Männer genauso fühlen wie Frauen und genauso zu Mitgefühl fähig sind. Sie haben vielleicht weniger gut gelernt, zu ihren Gefühlen zu stehen und über diese zu reden.

Die Masken, die wir tragen, schützen uns in einem gewissen Sinn. Sie immer zu tragen, ist aber mit hohen Kosten verbunden. Die Partnerschaft ist einer der wenigen Orte, wo wir sie ablegen können. Aber warum soll sich das lohnen? Weil man dann ganz sich selbst ist. Weil man damit Intimität schafft. Weil es uns menschlich macht. Die meisten Männer und Frauen wollen nicht einen Übermenschen, sondern einen Lebensgefährten, der ihnen auf Augenhöhe begegnet.

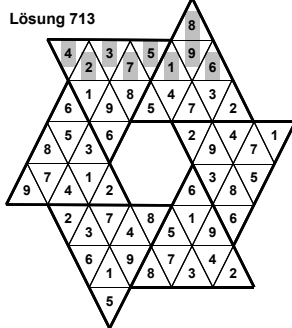
Nadia Dupont ist Psychologin FSP und arbeitet für das Familieninstitut für Forschung und Beratung an der Universität Freiburg. Sie ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt im Broyetal.

www.paarlife.com; Kostenlose Beratung Partnerschaftsfragen freitags von 14–16 Uhr, Familieninstitut Uni Freiburg 026 300 73 57.

Bissigs Sudoku



Nummer 714 leicht



Lösung 713

Alle Ziffern von 1–9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagrecht und 12 diagonalen Zeilen je einmal vorkommen. Bei den äusseren Reihen (vgl. graue Felder) wird der Spitz als neuntes Feld für eine Reihe dazugenommen.



Serie

Aufsteller der Woche gesucht

Die FN-Redaktion hat die Serie «Aufsteller der Woche» lanciert. Gesucht werden Berichte über interessante Begegnungen, positive Erlebnisse und schöne Glücksmomente.

Falls auch Sie einen Aufsteller der Woche erlebt haben, schicken Sie uns Ihre Geschichte an die Adresse: Redaktion Freiburger Nachrichten, Stichwort «Aufsteller der Woche», Perol-

les 42, 1700 Freiburg; Fax: 026 426 47 40 oder per Mail: fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch – bitte immer mit dem Vermerk «Aufsteller der Woche». im

Tageschronik

Montag, 4. März

(63. Tag, 10. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Fisch
Namenstag: Kasimir, Adrian

Ein Blick zurück:

– Vor einem Jahr ...
... trat Hans Grunder als Präsident der BDP Schweiz zurück. Am 5. Mai wurde der Glarner Nationalrat Martin Landolt zu seinem Nachfolger gewählt.
... gewann der russische Regierungschef Wladimir Putin die Präsidentschaftswahl im ersten Wahlgang mit 64,4 Prozent der Stimmen.
– Vor 75 Jahren (1938) fand die amerikanische Öl-Gesellschaft in Saudi-Arabien Erdöl.

NOTFALL

Ärzte:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **Kanton Freiburg:** 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebezirk:** Bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600 (Fr. 2.–/Min. ab Festnetz); **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).
Stadt und Umgebung: Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

Apotheken:

Kanton Freiburg: 026 350 11 44
Stadt Freiburg (ab 20 Uhr): 4.3. Sun Store Freiburg, Romontgasse 26. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt: 0848 14 14 14

Chiropraktor: So. und Feiertage: 9–12 Uhr: 079 626 55 54
Ambulanz: Sanitätsnotruf: 144

Spitäler:

Freiburg: 026 426 73 00
Tafers: 026 494 44 11
Merlach: 026 672 51 11

Tierärzte: für alle Bezirke: Telefonbeantworter Ihres Tierarztes.
Kantonspolizei: Notruf: 117, Permanenz: 026 305 17 17
Oberamt Saane: 026 305 22 20
Oberamt Sense: 026 305 74 34
Oberamt See: 026 305 90 70
Dargebotene Hand: 143

AGENDA

Diverses

• **Murten Fastnacht.** 20.03 Uhr Verurteilung des **Füdlbürgers** (Bühne Manor); 24 Uhr **Monsterkonzert.**

Dienstag

• **Plasselb. Seniorentanz.** Jeden ersten Dienstag im Monat. Ab 13.30 Uhr, Hotel Edelweiss.

Theater

• **Düdingen.** Podium. «Die Todesfälle». Thriller von Ira Levin. 19.30 Uhr.

Vorträge

• **Universität Freiburg.** «Transformer le stress en énergie positive», mit Denis Jaccard. Uni II Perolles, Saal A140. 17.15 Uhr.
• **Freiburg.** Kindesmisshandlung – Fragen nach Schuld, Wege der Aufarbeitung und die schwierige Suche nach Wahrheit», mit Beatrix Staub-Verhees. Saal unter der ref. Kirche. 19.30 Uhr.

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 102 Ex. Grossauflage Donnerstag 40 762 Ex. (WEMF-beglaubigt)

Hauptredaktion Freiburg: Perolles-Strasse 42, Postfach 576, 1701 Freiburg. Tel. 026 426 47 47, Fax 026 426 47 40 fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch

Redaktionsbüro Murten: Tel. 026 672 34 40 fn.murtenred@freiburger-nachrichten.ch

Chefredaktor: Christoph Nussbaumer



Manfred und Marianne Schaller und Bruno Stempfelf: Der Dirigent mit seiner Gattin und dem Präsidenten.

GESEHEN IN ...

40 Jahre Musikgesellschaft Brünisried

Mit einem musikalischen Rückblick hat die Musikgesellschaft Brünisried ihr 40-Jahr-Jubiläum gefeiert. Dabei wurde auch der Marsch «Brünisried» gespielt, der bei der Gründung uraufgeführt worden war. Text und Bilder Hugo Zollet



Regula Schüpbach, Madlen Brünisholz, Amanda Spicher und Manuela Riedo: Vier Ehemalige der Musikgesellschaft Brünisried.



Nina und Sven Cotting.



Luan, Flavio und Marc Jenny.



Marinette und Hans Ruedi Spring.



Veronique und Thomas Jenny.



Michelle, Nicola und Tabea Jenny.



Irina Feyer und Tabea Kolly.



Raphael Gauch, Ruth Spring, Roland Konrad und Peter Locher.



Andreas Spring, Ehrendirigent, und Josef Lauper, Gründer und Ehrenpräsident.



Doris und Vivien Lauper.