

Erwachsenenbildung

Krimifans aufgepasst: Annäherung an ein literarisches Phänomen

SCHAAN Entsetzliche Verbrechen, ungelöste Rätsel und ein Ermittler der besonderen Art: Die Teilnehmenden lernen die Mutter der Krimis kennen und lesen zwei Klassiker sowie drei zeitgenössische Krimis. Dabei erlebt der Lesende, wie ein fiktionales Werk auch persönliche Werte infrage stellen kann. Kurs 1A06 unter der Leitung von Leo Suter beginnt am Dienstag, den 26. Januar, um 18 Uhr, im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft: Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefonnummer +423 232 48 22, E-Mail: info@steinegerta.li (pr)

TV-Hinweis

Joko und Klaas haben Axel Stein nach Liechtenstein geschickt

SCHAAN/MÜNCHEN «Das Duell um die Welt - Team Joko gegen Team Klaas» macht in Liechtenstein halt. Die Sendung wird heute Samstag, den 5. Dezember, ab 20.15 Uhr auf ProSieben ausgestrahlt. In «Das Duell um die Welt - Team Joko gegen Team Klaas» schicken Joko und Klaas zahlreiche Prominenten rund um den Erdball. In dieser Ausgabe wurde Schauspieler Axel Stein nach Liechtenstein geschickt, um sich der kleinsten Aufgabe der Welt zu stellen. (red/pd)



In «Das Duell um die Welt» haben Joko und Klaas Axel Stein eine besonders kleine Aufgabe in Liechtenstein gestellt. (Screenshot: YouTube/Joko und Klaas)

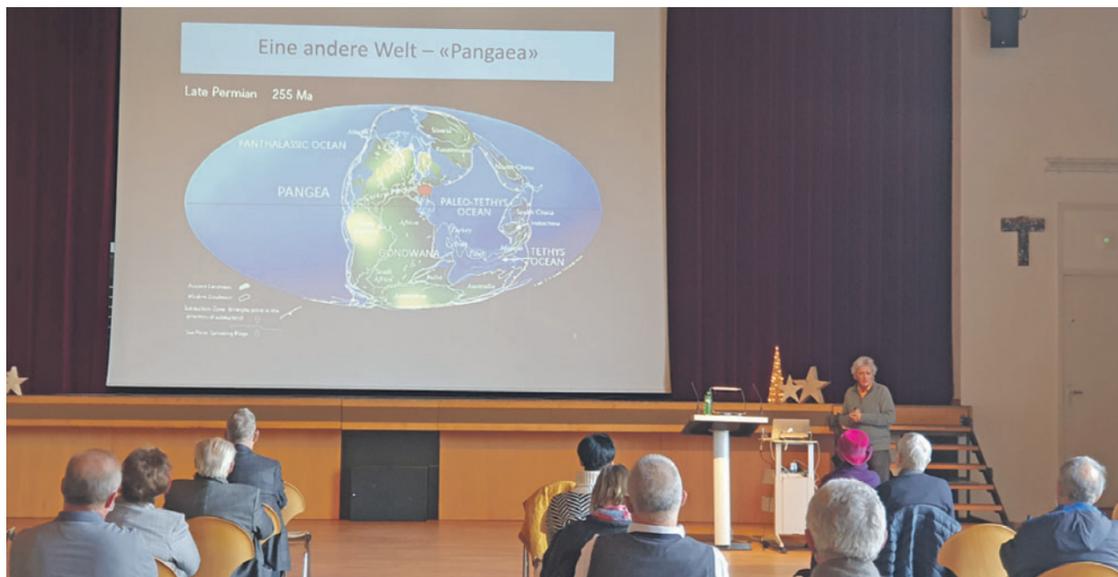
Was verursachte das Massenaussterben von Lebewesen auf unserer Erde?

Senioren-Kolleg Helmut Weissert von der ETH Zürich konnte eine recht grosse Zuhörerschaft begrüßen, als er im Senioren-Kolleg vom Donnerstag über die neuesten Forschungsergebnisse zu einem faszinierenden Phänomen in der Erdgeschichte berichtete.

Das Aussterben von Pflanzen und Tierarten war schon in der Urzeit der Erdgeschichte eine Realität. Die fünf grössten Massenaussterben fanden jedoch in den etwa 466 Millionen Jahre umfassenden Entwicklungsperioden Paläozoikum (Erdaltertum) und Mesozoikum (Erdmittelalter) statt. Diese Extremereignisse wurden von früheren Forschern nicht als Massenaussterben, sondern als allmähliches Verschwinden interpretiert. Bis zum Übergang von der Perm- zur Trias-Zeit vor 250 Millionen Jahren starben so 95 Prozent der wirbellosen Meereslebewesen und 75 Prozent der Landtiere aus, darunter unzählige Arten von Amphibien, Archosauriern und Rieseninsekten. Die Pflanzenwelt war widerstandsfähiger, weshalb sie weniger stark reduziert wurde, doch die Forscher fanden in vielen Pflanzen eine extreme Anreicherung von deformierten Pollen, was sie als Folge einer Verschmutzung der Atmosphäre interpretierten.

Vulkanismus dürfte extreme Klimastörung verursacht haben

Im 19. Jahrhundert vermutete der französische Biologe Georges Cuvier riesige Naturkatastrophen als Ursache der Massenaussterben, fand jedoch keine Zustimmung für seine Hypothese. Der bedeutende Geologe Charles Lyell und der Naturforscher



Sprach im Rahmen des Senioren-Kolleg über das Thema «Auslöser von grossen Massenaussterben in der Erdgeschichte. Eine Spurensuche»: Helmut Weissert von der ETH Zürich. (Foto: ZVG/Senioren-Kolleg)

Charles Darwin lehnten sie ab. Erst Ende des 20. Jahrhunderts wurde Cuviers Annahme wieder aufgegriffen und weiter verfolgt. In den vergangenen 50 Jahren waren neue geochemische, biologische und physikalische Methoden und Techniken gefunden worden, die weltweit detektive Untersuchungen von Ablagerungen und Gesteinsproben erlaubten.

Für die 1980 aufgestellte Hypothese, Meteoriteneinschläge hätten das grosse Sterben verursacht, gab es jedoch keine geochemischen Spuren im «Archiv» der Gesteine. Dagegen fand die Hypothese, dass der Vulkanismus im Übergang von der Perm- zur Trias-Zeit eine extreme Klimastörung mit Freisetzung von Schwefel, Kohlendioxid und Methan verursacht habe, mehr Zuspruch. Chemische Einschlüsse in den Gesteinschichten an Land und in den Meeren bestätigten die Vermutungen. Es

mussten grosse globale Vulkanereignisse stattgefunden haben, die jeweils zwischen 100 und 10 000 Jahren dauerten. Es gab dabei Temperaturanomalien, eine Versauerung des Meerwassers und einen Sauerstoffmangel im Tiefenwasser, was nur wenige Ammonitenarten überlebten. Auch warmblütige säugetierartige Reptilien starben aus. So waren es weltweite Vulkanausbrüche, die die ersten vier grossen Massenaussterben von Tieren verursachten. Andererseits begünstigte gerade der Vulkanismus das Aufkommen der Dinosaurier.

Als der Tag zur langen Nacht wurde

Warum aber gab es trotz weiterhin vorherrschendem Vulkanismus während dann fast 150 Millionen Jahren kein Massenaussterben mehr? Entscheidend war wohl, dass in der Jura-Periode schnell neues Leben in den Ozeanen entstand, näm-

lich winzige Kalkorganismen, die den globalen Kohlenstoffkreislauf änderten. Abgestorbene Kalkskelette der Algen neutralisierten das überschüssige Kohlendioxid effizient. Die negative Auswirkung des Vulkanismus auf Leben wurde dadurch gedämpft. Das Massenaussterben der Dinosaurier vor 65 Millionen Jahren war dann allerdings nicht dem Vulkanismus zu verdanken, sondern dem Einschlag eines Meteoriten auf Yukatan in Mexiko, der vermutlich riesige Staubmengen aufwirbelte, den Tag zur langen Nacht werden liess und den Sauriern die Lebensgrundlage nahm. Der Referent schloss seinen Vortrag mit einem bedenkenswerten Hinweis, nämlich, dass seit der globalen Industrialisierung der Kohlenstoff-Kreislauf deutlich gestört werde und deshalb für das Leben «unliebsame Konsequenzen nicht ausbleiben» würden. (tab)

Wenn Verliebtheit emotionaler Kälte weicht

Partnerschaftskonflikte Die meisten kennen sie und in den meisten Fällen sind sie emotional belastend. Auf Dauer können sie die Beziehung gefährden und dem Einzelnen schaden. Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin beim Helpchat, erklärt die Dynamik von Partnerschaftskonflikten und wie man ihnen erfolgreich begegnen kann.

Gibt es allgemeine Voraussetzungen für eine gut funktionierende Partnerschaft?

Viele Faktoren tragen zu einer glücklichen Partnerschaft bei. Dazu gehören beispielsweise eine emotionale Verbundenheit, ähnliche Wertevorstellungen, der Wunsch nach einer dauerhaften Beziehung, eine hohe Verbindlichkeit und eine gut funktionierende Kommunikation. Auch ein konstruktiver Umgang mit Konflikten, geprägt von Verständnis und Respekt füreinander, kann die Partnerschaft stärken.

Wann werden die Konflikte jedoch zu einer Gefährdung für die Beziehung?

Manchmal schleichen sich Interaktionsmuster ein, die im ersten Moment vielleicht einen positiven Effekt erzeugen und deshalb beibehalten werden. Ein Beispiel wäre, wenn ein aggressiver Unterton das Einlenken des Partners zur Folge hat. Auf langfristige Sicht können diese Interaktionsmuster schädlich für die Beziehungsqualität sein. Dies kann zu einer hohen Belastung des Einzelnen führen und sogar psychische Störungen hervorrufen. Auch Kinder, die in Familien mit einer konflikthafter Elternbeziehung aufwachsen, können aufgrund der erlebten Instabilität vielfältige Probleme entwickeln.

Was macht es so schwierig, diese Konflikte zu durchbrechen?

Bei einem Partnerschaftskonflikt aktiviert eine Situation oder eine



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin bei www.helpchat.li. (Foto: ZVG)

Verhaltensweise (z. B. eine nicht zugeschraubte Zahnpastatube) Gedanken (z. B. «Sie nimmt mich nicht ernst») und Gefühle (z. B. Ärger) im einen Partner. Er reagiert mit einem Verhalten (z. B. Vorwurf). Diese Reaktion löst wiederum Gedanken (z. B. «Ständig kritisiert er mich») und Gefühle (z. B. Wut oder Schuld) und folglich eine Gegenreaktion beim anderen aus (z. B. Rechtfertigung, Gegenanschuldigung oder Rückzug). Die dem sichtbaren Verhalten zugrunde liegenden Gefühle und Bedürfnisse bleiben bei diesem Prozess meist verborgen und somit unbefriedigt. Dies kann zu einer Bestätigung der anfänglich getroffenen Annahme, z. B. nicht ernst genom-

men zu werden, führen. Die Interaktion wird deshalb oft von Missinterpretationen geleitet und Eskalationen können die Folgen sein.

Was passiert auf lange Sicht, wenn ein Paar sich immer wieder in diese konflikthafte Interaktion verstrickt? Durch das automatisierte Ablaufen solcher Verhaltensketten nimmt der positive Austausch des Paares allmählich ab, was eine unbefriedigende Partnerschaftsqualität zur Folge haben kann. Die gegenseitige Anziehung kann sich verringern, Trennungsgedanken können zunehmen und andere potenzielle Partner können an Attraktivität gewinnen. Je mehr unbefriedigende Situationen

stattfinden, desto weniger Platz ist für Positives, bis das Negative irgendwann allgegenwärtig ist und jedes Verhalten des anderen als abstoßend empfunden wird - sogar Dinge, die man früher als angenehm wahrgenommen hat. Die Beziehungsgeschichte wird überdacht und es werden Schlüsse wie «Ich hätte es schon damals wissen müssen» gezogen.

Welche Möglichkeiten gibt es, um die Beziehungsqualität zu verbessern?

Die Arbeit an der Kommunikation des Paares kann zur Verbesserung der Partnerschaftsqualität beitragen, da insbesondere dieser Faktor gut veränderbar ist. Zu deren Bearbeitung ist die Bereitschaft beider Partner notwendig und es braucht die Einsicht beider, dass das Paar ein gemeinsames Problem hat. Schliesslich tragen beide Partner ihren Teil zur nicht gelingenden Interaktion bei. Ziel ist es, diese Prozesse aufzuschlüsseln und sich über die negativen Interaktionsmuster bewusst zu werden. Die Gefühle, die das Gegenüber mit seinem Verhalten auslöst, sollten ermittelt und mithilfe von Kommunikationsregeln verbalisiert werden. Dies schafft die Basis für eine gegenseitige Perspektivenübernahme. Bei einer erfolgreichen Arbeit an der Beziehungsqualität geht es also nicht darum, die eigene Persönlichkeit zu ändern (oder sich dem anderen anzupassen), sondern um das Entwickeln von Verständnis füreinander. Missverständlich getroffene

Annahmen können folglich korrigiert werden, was positive Beziehungserfahrungen und das Vertrauen stärken kann. Dabei spielt das Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen eine zentrale Rolle. Des Weiteren können beziehungsfördernde Massnahmen wie der Aufbau von gemeinsamen Freizeitaktivitäten den positiven Austausch fördern. Auch sich bewusst regelmässig mitzuteilen, was man in den letzten Tagen aneinander geschätzt hat, kann die gegenseitige Verbundenheit steigern. Leidet man unter der eigenen Beziehungsqualität und stösst man mit den eigenen Veränderungsversuchen an seine Grenzen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wünscht man sich einfach einen Rat oder vielleicht eine erste Einschätzung der Problematik, lohnt es sich, bei helpchat.li anzuklopfen. Hier wird umgehend, kostenlos und wenn gewünscht anonym Hilfe von Fachpersonen angeboten. (pr)

ANZEIGE

help chat

www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins NetzWerk Liechtenstein