

Städterwetter weltweit

Ankara	☀️ 31°	Mexiko-Stadt	☁️ 24°
Athen	☀️ 37°	Moskau	☁️ 23°
Bogotá	☁️ 19°	New York	☁️ 29°
Buenos Aires	☀️ 17°	Ottawa	☁️ 19°
Canberra	☀️ 16°	Prag	☁️ 20°
Delhi	☀️ 37°	Reykjavik	☁️ 12°
Jakarta	☀️ 31°	Stockholm	☁️ 18°
Kiew	☀️ 32°	Taipeh	☁️ 34°
Las Palmas	☀️ 25°	Tei Aviv	☀️ 32°
Lissabon	☀️ 23°	Wellington	☁️ 11°

Niederschlag

Mittelland	95%	Jura	95%
Alpen	95%	Tessin	95%
Ostschweiz	95%	Romandie	70%

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SW	30	-3°
2500 m	SW	35	3°
1500 m	SW	30	9°
Nullgradgrenze			3000 m
Schneefallgrenze			2600 m
Nebelobergrenze			keine

Freizeit

Hallenbad	■ optimal
Jogging	■ möglich
Hochtour	■ schlecht

Schadstoffe

Ozon	■ mässig
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ gering

Wassertemperaturen

Ägerisee	21°	Sempachersee	22°
Baldeggersee	24°	Vierwaldstättersee	21°
Sarnersee	21°	Zugersee	21°

Kalendarium

	Aufgang	Untergang
	heute	morgen
Sonne	05.34 05.35	21.26 21.26
Mond	11.50 12.56	00.30 00.59

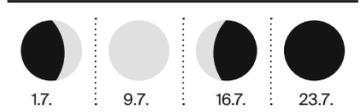
Freundlich, aber unbeständig

Allgemeine Lage: Eingelagert in eine kräftige westliche Höhenströmung, werden heute schubweise feuchte Luftmassen in die Schweiz geführt, die Schauerneigung ist besonders über dem Relief erhöht. Am Freitag dreht die Strömung auf Südwest, die Versorgung mit Feuchtigkeit lässt vorübergehend nach.

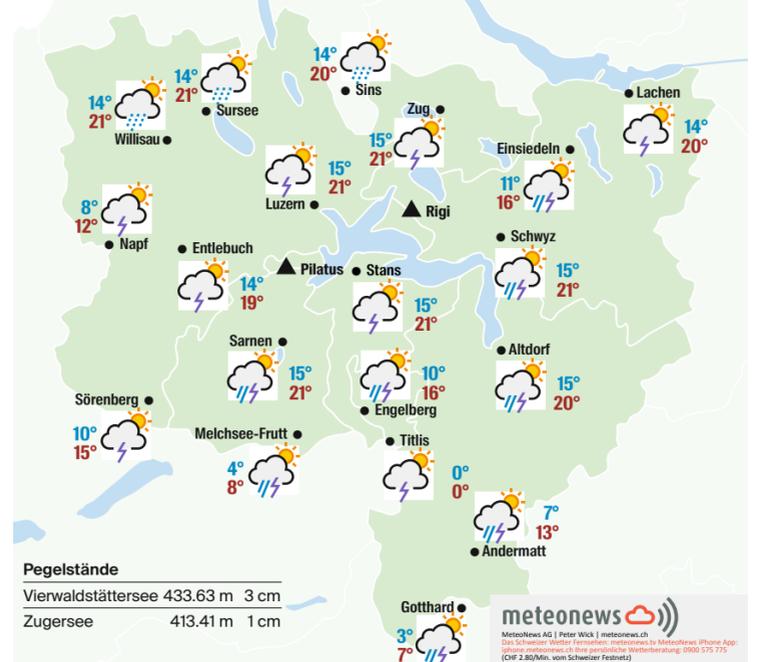
Region: Nach Regen am Morgen trocknet es vorübergehend ab und wird sogar zeitweise sonnig. Bereits im Verlauf des Nachmittags verdichtet sich die Bewölkung aber wieder, und dann muss mit teilweise kräftigen Regengüssen und Gewittern gerechnet werden. Die Temperaturen erreichen Höchstwerte von 20 bis 21 Grad.

Aussichten: Nach freundlichem und oft trockenem Freitag bringt der Samstag dann zunehmend dichtere Bewölkung und einsetzenden Regen.

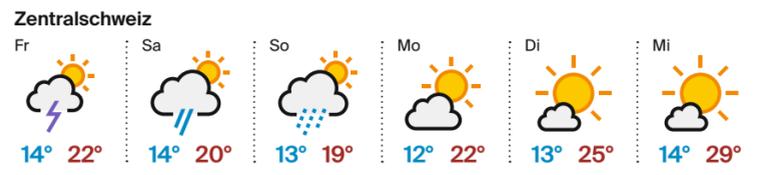
Mondphasen



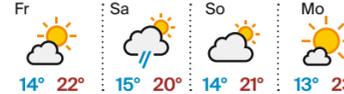
Zentralschweiz



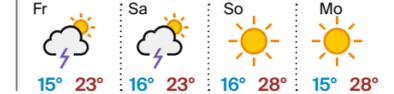
Tendenzen



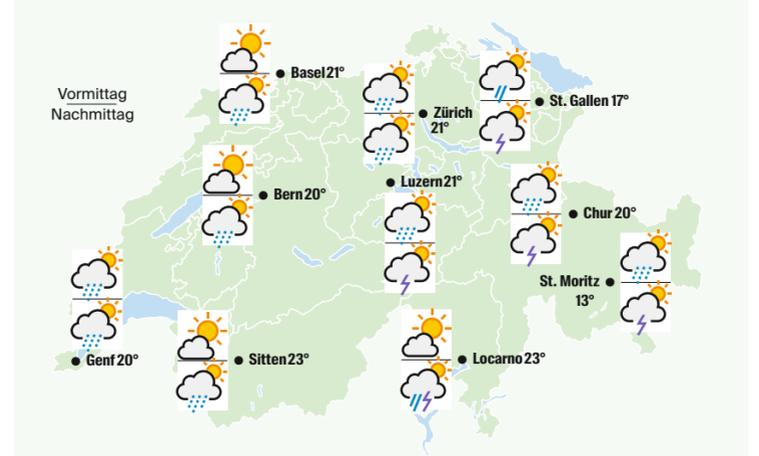
Westschweiz



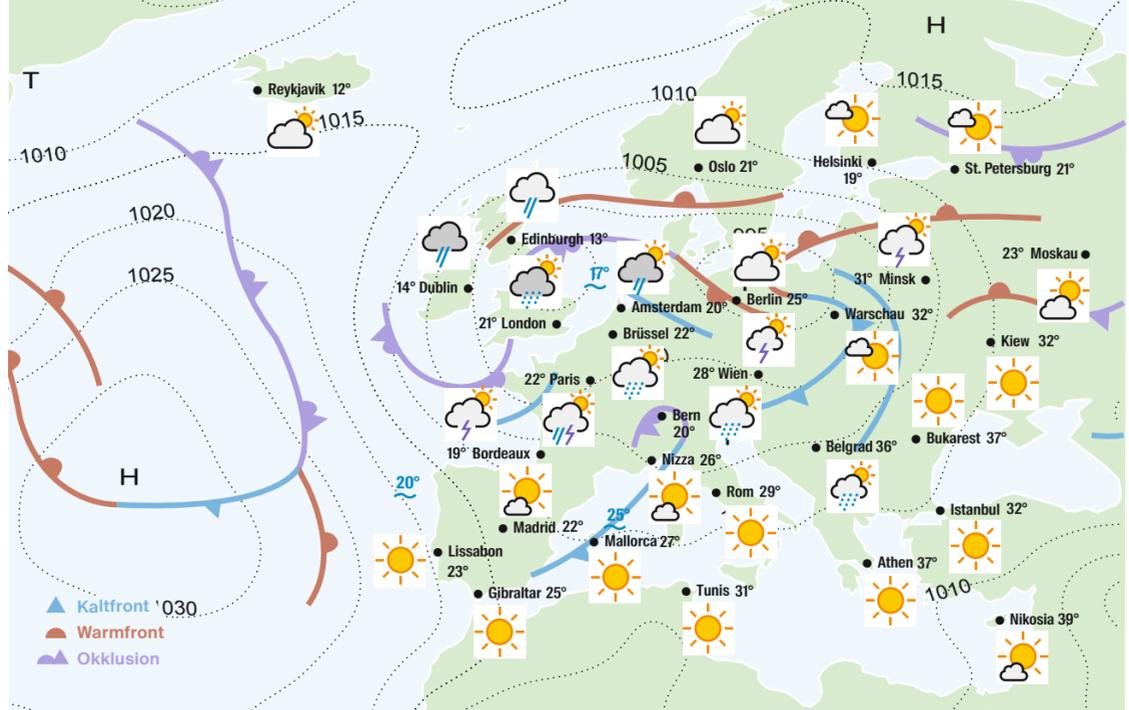
Südschweiz



Schweiz



Europa



Ratgeber

Gewalt: Soll ich mich von meinem Partner trennen?

Beziehungen Ich (w, 42) lebe seit 9 Jahren mit meinem Partner zusammen. Unsere Beziehung war anfänglich wunderbar. Inzwischen passiert es öfter, dass er mir gegenüber Wutanfälle kriegt. Auch schon hat er mich grob umgestossen. Eigentlich liebe ich ihn sehr. Ich weiss nicht, was ich machen soll. Eine Trennung scheint mir allzu hart.

Wer schon möchte nicht eine Beziehung, die einfach nur gut ist, in der man sich gegenseitig versteht, wertschätzt, vertraut. Sie fragen sich zu Recht, weshalb Ihre anfängliche Verliebtheit mit all den schönen Erlebnissen nicht einfach fortbestehen kann und sich stattdessen unschöne Gefühle breitmachen.

Nicht selten kriege ich in meiner Praxis zu hören, wie sich Partner langsam verändern, sich aus einer liebenswürdigen eine aggressive, oft sogar gewaltbereite Person entwickelt. Die Frage ist nun: Ist es der andere, der sich verändert? Oder verschiebt sich meine Sichtweise?

Schmerzhaftes Entdeckung

Verliebt sein heisst ja oft auch, durch die berühmte rosarote Brille zu sehen. Schreitet eine Beziehung voran, ist es normal, mit der Zeit andere Seiten unseres Gegenübers zu entdecken –

Seiten, die wir anfänglich nicht sehen konnten oder wollten.

Heute fragen Sie sich, ob Sie sich von Ihrem Partner trennen sollten, obwohl Sie ihn immer noch lieben. Zu entdecken, dass der Partner destruktive Seiten hat, einem damit auch Schaden und Schmerz zufügen kann, ist erschreckend. Anfänglich versuchen wir, dies als etwas Einmaliges abzutun, das Verhalten zu entschuldigen (er war halt müde,

Kurzantwort

In einer Beziehung ist es normal, dass die Anfangsverliebtheit wegeht und man Seiten am Partner entdeckt, die weniger gefallen. Gewalt jedoch ist nicht akzeptabel, und eine Beziehung hat nur dann eine Chance, wenn der Betroffene an seiner Gewalttätigkeit arbeitet, auch mit fachlicher Hilfe. (red)

er hatte viel zu tun). Wenn sich aber ein solches Verhalten häuft, dürfen wir es nicht mehr verleugnen. Sonst laufen wir Gefahr, in eine Gewaltspirale zu geraten, wo ein gewalttätiges Verhalten immer wieder verschwiegen wird und somit nicht aufhören kann.

Ich vermute, Ihr Bauchgefühl sagt Ihnen schon länger, die Beziehung zu beenden. Ihr Verstand aber hat auch Argumente zum Bleiben, etwa die möglichen finanziellen Probleme. Hinzu kommt vielleicht die vor dem Alleinsein, vor Veränderungen generell. Und eigentlich heisst lieben doch, die geliebte Person mit all ihren Facetten zu akzeptieren. Bereit zu sein, auch mal ihre Perspektive einzunehmen, um ihre Bedürfnisse und Wünsche zu verstehen.

Doch klar gilt: Bei Gewalt gilt es, Abstand zu nehmen, Gewalt ist ein absolutes No-Go. Entweder Ihr Partner arbeitet an seiner

gewalttätigen Seite, oder Sie verabschieden sich möglichst bald. Ihr Partner hat die Möglichkeit, sich von einer Fachperson beraten zu lassen. In Luzern etwa gibt es hierzu agredis.ch, die Gewaltberatung von Mann zu Mann anbietet.

Nicht in Opferrolle bleiben

Für Sie ist es wichtig, mindestens eine nahe Bezugsperson zu haben, der Sie von Ihren Gedanken und Gefühlen erzählen können. Sie können auch die Dienste einer Opferberatungsstelle in Anspruch nehmen. Diese kann auch weitere Hilfe vermitteln, etwa von Anwälten, Psychotherapeutinnen oder Notunterkünften.

Verharren Sie nicht in der Opferrolle, schützen Sie sich, indem Sie die wichtigen Schritte unternehmen. Im besten Fall können Sie diese gemeinsam mit Ihrem Partner besprechen.

Vor allem: Werten Sie nicht die ganze Beziehungszeit ab. Die guten Zeiten hat es gegeben. Und wenn beide ihre Schritte tun, kann die Beziehung durchaus auch Möglichkeiten zum Weiterbestehen bereithalten.



Margareta Reinecke
Luzerner/Hildisrieden, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Vipp – Verband Innerschweizer Psycholog/innen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern. E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

Mit dem AboPass mehr erleben und profitieren



AboPASS

abopassshop.ch