

URTEIL

Taschengeld zählt zum Einkommen

Wer nicht berufstätig ist und den Ehehaushalt führt, hat gegenüber seinem Partner Anspruch auf Taschengeld. Dies gehört dann zu seinem Einkommen und muss bei der Unterhaltsberechnung für ein Kind aus früherer Ehe berücksichtigt werden. Das ergibt sich aus einem Urteil des Oberlandesgerichts Brandenburg. Darauf weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall waren die Eltern geschieden. Die Mutter hatte wieder geheiratet und führte den Haushalt. Der Vater hatte für seine damals minderjährige Tochter 115 Prozent des Mindestunterhalts anerkannt. Als sie volljährig wurde, forderte die Tochter jedoch 152 Prozent als Kindesunterhalt. Sie erklärte, ihre Mutter sei nicht leistungsfähig. Der Vater hingegen meinte, dass die Tochter zunächst nachweisen müsse, welches Einkommen die Mutter habe und wie ihre eigenen Vermögensverhältnisse aussähen.

Das Gericht gab dem Vater grundsätzlich Recht. Denn die Mutter habe einen Taschengeldanspruch gegenüber ihrem neuen Ehemann, argumentierte das Gericht. Dieser sei Bestandteil für die Berechnung des Unterhalts. Die Tochter müsse allerdings ihren Anspruch zunächst einmal begründen und dann das Einkommen der Mutter darlegen. ldpa

Aktenzeichen: 13 UF 157/16

NACHRICHTEN

ARBEIT

Urlaubseffekt hält nicht lange an

Mehrere kurze Urlaube können erholender sein als ein ausgedehnter Jahresurlaub. Denn Urlaub hat zwar generell positive Effekte, so verbessert er zum Beispiel Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit. Oft sei die Wirkung aber nicht sehr nachhaltig, erklärt Johannes Wendsche, Psychologe an der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Um dem entgegenzusteuern, sollten Berufstätige die Dauer der Arbeitsbelastung zwischen den Erholungsphasen reduzieren. Das klappt, wenn man öfter einen kürzeren Urlaub einplant. ldpa

GESUNDHEIT

Bei Mundgeruch kann Wasser helfen

Wenn der Atem muffelt, stocken meist Bakterien in der Mundhöhle dahinter. Beim Verarbeiten von Essenseinsten entstehen dort unangenehm riechende Schwefelverbindungen, erklärt die Fachzeitschrift „HausArzt“. Ein solcher Belag auf der Zunge lässt sich gut mit einem entsprechenden Spatel entfernen. Auch ein trockener Mund kann schlecht riechen: Hier hilft der regelmäßige Griff zum Wasserglas. Damit werden die Bakterien aus der Mundhöhle gespült. Hilft selbst gute Zahn- und Zungenhygiene nicht, empfiehlt sich zunächst der Gang zum Zahnarzt. Der kann weitere mögliche Ursachen wie Zahnfleischtaschen oder Karies feststellen und behandeln. Chronisch entzündete Nebenhöhlen oder Mandeln können ebenfalls Mundgeruch verursachen. ldpa

PFLEGE

Trick schützt Haare vor Meerwasser

Wer im Sommer seine Haare schützen will, sollte vor dem Schwimmen im Meer duschen. Denn nasse Haare nehmen durch ihre veränderte Struktur weniger Salz als trockene auf, erklärt Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Shampoos mit Macadamianussöl, Vitamin E oder Provitamin B5 können die Haare durch ihre Sonnenschutz-Formel nachhaltig vorm Austrocknen schützen. ldpa

Reg dich ab!

Eine Verhaltenstherapeutin erklärt, wie Sie mit Ärger und Aggression souverän umgehen können

Blödmann! Affe! Heini! Jeder ist mal auf einen anderen stinksauer und könnte die Wände hochgehen vor Wut. Das hilft aber nicht, sagt Evelyn Summhammer. Die Verhaltenstherapeutin und preisgekrönte Vortragsrednerin befasst sich seit 25 Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung und der Stärkung von menschlichen Potenzialen. Im Gespräch mit Susanne Plecher verrät sie der „Freien Presse“, warum Dampfblasen nichts bringt.

Freie Presse: heute Morgen hat mir so ein Schnösel die Vorfahrt genommen, um dann sofort links abzubiegen. Dabei hat er mich ausgebremst und nicht einmal geblinkt. Ich war auf 180 und habe lauthals gezert. Das hat erst mal geholfen. Aber wenn ich jetzt an die Situation denke, geht der Puls schon wieder hoch. Ist das normal?

Evelyn Summhammer: Ja, das ist es ganz bestimmt. Ich kenne das auch. Manchmal wollen wir uns in den Ärger und die Wut hineinsteigern. Diese negativen Emotionen gehören ja auch zu unserem Leben. Klugerweise tun wir das aber nur in Situationen, in denen wir uns nicht schaden, zum Beispiel im Auto – und nicht im Job. Ich kann meinen Ärger anzündeln und intensivieren. Zum Beispiel, wenn mir einer einen Parkplatz vor der Nase wegschnappt. Dann beginne ich zu schimpfen: „Das war ja eh klar, dass der mir den wegnimmt, der sieht schon so aus mit seinen Tätowierungen.“ Da gehe ich in meine Vorurteile, heize mich selber an und lasse ordentlich Dampf ab. Das ist alles in Ordnung – bis zu einem bestimmten Punkt.

Welcher wäre das?
Ich laufe Gefahr, dass ich generalisierere und die Differenzierung aufhebe. Dann bin ich nicht mehr fair und entspreche nicht mehr der Realität. Das kann sehr gefährlich werden, weil man dann im Dialog mit jemandem anderen vollkommen überzogen kommuniziert und handelt. Bleiben wir bei dem Beispiel: Der eine Tätowierte hat mir den Parkplatz weggeschwuppt. Wenn ich das generalisierere, behandle ich irgendwann alle Tätowierten als Feinde – sie haben aber gar nichts gemacht. Deshalb wird man beim Dampfblasen sehr schnell wirklich unfair.

Nun habe ich aber diesen Frust. Wie kriege ich den denn los und komme runter, ohne jemanden zu verletzen?

Wenn Sie in der Hochspannung sind, der Ärger am intensivsten ist, dann hilft nur Ablenkung. Lenken Sie den Geist auf etwas Positives um. Wenn Sie in einer beruflichen Situation sind und merken, dass Sie sich nicht mehr im Griff haben, die Selbstkontrolle nicht mehr funktioniert, dann sollten Sie kurz unterbrechen und hinaus gehen. Wenn das nicht möglich ist, denken Sie an wunderschöne Erlebnisse. An einen Urlaub, an die nächste Urlaubsplanung. Lenken Sie ihren Geist ab.



Brüllen tut gut, aber hilft nicht.

KARIKATUR: MAURITIS

Zählen Sie in siebener Schritten von 100 zurück auf null, sodass Sie den Geist beschäftigen. Sie müssen ihn wegbringen vom Problem, sonst bleiben Sie darin verhaftet.

Ich denke also beim nächsten Vorfahrtdrama um meinen Urlaub? Warum?

Damit Sie sich beruhigen und das Problem in einer neutralen Emotion anschauen können. Wenn man mit Distanz auf die Dinge blickt, dann sieht man sie klarer. Es kommt allerdings darauf an, wie groß das Problem und wie intensiv die Emotion ist. Bei manchen Dingen ist man schon in einer Stufe wieder in der Balance, über andere muss man eine Nacht schlafen. In der Emotion sind wir niemals objektiv und fair.

Was mache ich, wenn ich schon total gereizt bin und weiter vorwärtsgerast werde? Versuche ich trotzdem, mich abzulenken?

Ja, dann müssen Sie sich sogar ablenken. Sonst werden Sie zu einem Risikofaktor.

Warum?

Weil Sie in der Provokation etwas tun könnten, das eine negative Wirkung hat. Dann kann ein Konflikt eskalieren. Wenn Sie auf die Provokation einsteigen, sind Sie mitverantwortlich für das Ereignis.

Hilft es denn, Stänkerer zu ignorieren?

Ignoranz kann ich als Provokation einsetzen oder dem Anderen signalisieren: Ich bin im Moment nicht mehr so aufmerksam. Wenn man

merkt, dass jemand im Gespräch geistig abdriftet, dann heißt das nicht unbedingt, dass man das als Provokation empfindet. Wenn der das aber mit einem Pokerface tut, und zeigt: „Haha, mit mir nicht!“, dann ist es eine Provokation. Und die heizt Situationen eher weiter an. **Besonders wenn es heiß ist, meckern viele herum als sonst. Woran liegt das? Der Sommer ist doch eigentlich eine schöne Jahreszeit.**

Das liegt daran, dass die Hitze anstrengt. Wenn man müde und erschöpft ist, dann gerät man schneller in Ärger und Wut. Dann ist man einfach schneller gereizt, weil man nicht so viele Ressourcen zur Verfügung hat. Wenn wir uns wohlfühlen und ausgerüstet sind, haben wir ausreichend Selbstkontrolle. Das lässt sich mit einem Sprachbild gut erklären: Jeder hat eine Art Selbstkontrollbehälter. Das ist das Ausmaß, wie viel Selbstkontrolle wir in uns vereinen. Je besser ich trainiert bin, desto größer ist mein Behälter. Wenn wir Tage haben, an denen wir angespannt und belastet sind, wenig zur Ruhe kommen, sinkt die Kapazität dieses Behälters. Natürlich habe ich, wenn ich frisch aus dem Urlaub komme, Ressourcen für diese Hitze. Wer aber vor dem Urlaub ist, viel erledigen und arbeiten muss, und dann kommt die Hitze noch hinzu, der ist sehr stark belastet, dessen Behälter ist fast leer. Der sucht sich Situationen, in denen er nicht so viel

Selbstkontrolle braucht, um den Ärger loszuwerden – da sind wir wieder im Auto.

Welche Faktoren gibt es außerdem für Aggressivität?

Die Hitze ist das, was wir in der Psychologie einen situativen Faktor nennen. Dann gibt es die anhaltenden Faktoren. Das sind unsere emotionalen Wunden und Vorurteile. Sie spielen bei Ärger, Wut und Zorn eine sehr große Rolle. Wenn ich zum Beispiel einen autoritären Vater oder Lehrer hatte, der mich immer mit einem negativen Tonfall angesprochen hat – und jetzt spricht mich wieder jemand so an, dann werde ich getriggert. Dann interpretiere ich das sofort als respektlos, auch wenn es vielleicht gar nicht so gemeint ist, weil die Person in einer anderen Beziehung zu mir steht. Je reflektierter wir sind und je besser wir diese dauerhaften Faktoren erkennen, desto besser können wir gegensteuern.

Die dauerhaften Faktoren tragen wir in uns?

Genau. Das sind Denkprägungen. Das ist ganz oft eine Frage der Bewertung, die mit der eigentlichen Situation nichts zu tun hat, mit der wir aber meistens verurteilen. Das ist gefährlich, weil wir damit Schief lagen in Beziehungen bringen. Am wenigsten Ärger und Wut produziere ich, je weniger ich bewerte und verurteile.

Wie kann ich das umsetzen?
Indem Sie eine Faustregel einhalten:

Je besser wir mit uns umgehen, je zufriedener wir sind, desto weniger reizbar sind wir auch. Wenn man entspannt aus dem Urlaub kommt, tangiert einen Vieles nicht mehr. Das ist ein Schutzschirm, für den ich selbst verantwortlich bin, und den ich selbst erarbeiten muss. Ich muss darauf achten, dass ich ausreichend regeneriere, relativ gut ausgeschlafen bin, dass ich positive Erlebnisse habe, dass ich wirklich gut auf mich schaue. Das kann mir niemand abnehmen.

BUCHTIPP

Evelyn Summhammer: „Komm doch mal runter! Vom souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggression.“ 219 Seiten; Preis: 19,99 Euro; ISBN: 978-3-99060-101-3



Evelyn Summhammer

Die Autorin ist Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin. Sie lebt in Wien.



Die Expertin für Kommunikation und Menschenführung ist seit 25 Jahren auf die Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung von menschlichen Potenzialen spezialisiert.

MIMIK.MACHT.MEINUNG

Schlechter Service

VON ROBERT KÖRNER
expertentipp@redaktion-nutzwerk.de



Der Wirt der Waldgaststätte wusste anscheinend von diesem Umstand, anders ließ sich sein Verhalten nicht erklären. Seine Herzlichkeit gegenüber den wartenden Gästen erinnerte an einen Gefängniswärter aus einem Hollywoodstreifen, der zum Hofgang bläst.

„Stets bewusht“ wäre zu viel des Guten gewesen, wenn man sein Auftreten bewerten müsste. Im Gegenteil: Durchgängig pflaumte er seine Gäste in der Warteschlange an. Und nicht nur das: Die junge Bedienung, die dem Anschein nach gerade ihr Taschengeld aufbesserte, war nicht besser dran. Auch sie wurde Opfer

der hektischen Desorganisation des Chefs und seiner cholerischen Entgleisungen. Trotzdem versuchte sie, freundlich mit den Kunden zu interagieren. Eine knappe halbe Stunde warteten wir artig in der acht Meter langen Schlange, um Eis und Getränke zu bestellen.

Letztlich platzierten wir uns auf der hauseigenen Terrasse. Als mein Glas leer war, kam zufällig eine der Service Damen aus der Küche heraus und räumte den Tisch ab. Freundlich fragte ich sie, ob ich bei ihr noch ein Bier bestellen könnte. Ihre Antwort kam zackig und verblüffte: „Ihr habt Urlaub, ihr könnt euch in der

Schlange anstellen.“ Peinlich berührt schwiegen wir daraufhin einige Sekunden.

Eine Gastenerfahrung kann man getrost mit dem Besuch in einem Autohaus vergleichen: Neben den Produkten stellt der Service das positive Erlebnis erst auf die Beine. Je exklusiver die Ware ist, desto mehr erwartet der Kunde einen aufmerksam-freundlichen Service. Diese beiden Faktoren gehen einher. Denn wenn das Essen kulinarisch fasziniert, aber die Kellner unaufmerksam oder unfreundlich sind, sinkt trotzdem die Wahrscheinlichkeit, dass man die Lokalität erneut aufsucht – und das spricht sich schneller rum als eine royale Hochzeit in der Klostschpense.

Erstklassige Dienstleistung ist die Summe aus der Produktqualität und der professionellen Freundlichkeit des Personals, wobei die zwischenmenschliche Komponente

überwiegt. Denn geht man in sich und rekapituliert, wann man tollen oder grottigen Service erlebt hat, dann sind meist nicht das Produkt oder der Preis entscheidend, sondern vielmehr das Auftreten der beteiligten Akteure.

Und dazu muss man eigentlich nur ein paar winzige Stellschrauben anziehen. Erst vergangenen Mittwoch traf sich der Freundeskreis zum traditionellen „Brunnenbier“ auf dem Piraer Markt. Der Kellner begrüßte uns dort freundlich und erinnerte sich an die letzte Bestellung: „So wie immer?“, fragte er und zählte alle unsere Getränkewünsche auf. Wir freuten uns wie kleine Kinder über diese Aufmerksamkeit. Das ist Service!

ROBERT KÖRNER ist Kommunikationscoach aus Pira. Er schult, mimische Signale zu entschlüsseln und Persönlichkeitstypen zu identifizieren. www.campuskoerner.de