

Mehr Kontrolle gewinnen

Gefühle / Wut ist normal, in der Erziehung jedoch nie konstruktiv. Doch was tun, damit einem nicht ständig unkontrolliert der Kragen platzt?

BERN Benny und Nora albern am gedeckten Esstisch herum. Mutter Bernadette rührt das Risotto, mit den Gedanken noch im Büro. Hinter ihr klirrt Geschirr, sie fährt herum. Das gibts doch nicht! Langsam läuft der Tee quer durch die Scherben über den Boden. Bernadette erstarrt. Und platzt vor Wut. Schreiend und schimpfend schickt sie die Kinder aus der Küche. Mit energischen Bewegungen wischt Bernadette die Scherben zusammen, am ganzen Körper zitternd.

Als sie sich wieder beruhigt hat, weiss sie selber nicht mehr so genau, weshalb sie so urplötzlich die Kontrolle verloren hatte über ihr Verhalten. Zugegeben, sie war bereits etwas gereizt in die Küche gestanden, weil später dran als geplant und ihr Mann entgegen seiner Gewohnheit noch im Stall. So hat dieses kleine Missgeschick ihrer lebhaften Kinder für sie plötzlich eine überproportionale Bedeutung angenommen und in ihr unbändige Wut ausgelöst.

Kein Vorbild

Wut ist eine natürliche biologische Antwort auf Schmerz, Bedrohung und Frustration. Sie beschreibt ein weites Spektrum an Emotionen, das von gereizt über wütend bis zu rasendem Zorn reicht. Elterliche Wut nimmt oft in einem milden Stadium seinen Lauf und wächst sich dann zu unkontrollierbarem Zorn aus.

Für Bernadette ist nicht der Zorn an und für sich das Übel. Schlimm für sie ist jeweils, dass sie in der Wut Dinge sagt und tut, die überhaupt gar nichts zur Klärung der Situation beitragen, die sie wütend gemacht hat. Be-



Ins Spiel vertieft, unerlaubterweise auf dem Traktor. Trotzdem, Kinder können Wutausbrüche ihrer Eltern oft nicht nachvollziehen.

(Bild Agrarfoto)

denklich findet sie auch, dass sie mit ihrem Verhalten jeweils nicht gerade ein Vorbild ist.

Wut ist ein Gefühl, mit dem jeder Mensch unterschiedlich umgeht. Es ist abhängig von der individuellen Persönlichkeitsstruktur, aber auch beeinflusst von aktuellen Stimmungen und Launen. So flüpt Bernadette häufig dann aus, wenn sie sich von innen schon angespannt ist, der Tag mit den unterschiedlichsten Verpflichtungen absolut ausgefüllt ist. Wut dient manchmal auch dazu, andere Gefühle zu überdecken. Angst und Hilflosigkeit beispielsweise, weil man

das Kind in der Stadt aus den Augen verloren hat.

Scham und Sorge

Bernadette liebt ihre Kinder über alles, und es bringt ihr unendlich viel Freude zu beobachten, wie fröhlich, unvoreingenommen und offen sie auf die Welt zugehen. Umso mehr schämt sie sich dann jeweils, wenn sie sich von ihnen wieder einmal zur Weissglut treiben lassen. Nebst den Selbstvorwürfen macht sie sich manchmal auch Sorgen, dass sie mit ihren Ausbrüchen die Beziehung zu ihren Kindern dauerhaft beschädigen könnte. Sie versucht

dann jeweils, ihre Aussetzer durch Erziehungskompetenz an anderer Stelle wieder auszugleichen. Aber noch lieber möchte sie eigentlich mit ihren Wutgefühlen so umgehen können, dass weder die Kinder noch Dinge in ihrem Haushalt Schaden nehmen. Doch ist das überhaupt realistisch und wenn ja, wie kann sie das anpacken?

Antworten findet sie im Gespräch mit einer Fachfrau. Sie erfährt dabei, dass es grundsätzlich möglich ist, mehr Kontrolle über seine seelischen Zustände zu gewinnen. Das setzt voraus, dass man seine Wut im Anfangs-

stadium erkennen und sie ganz bewusst rechtzeitig entschärfen kann. Tönt einfach, erfordert jedoch ziemlich viel Geduld und Übung, da es bedeutet, ein Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Bernadette will das schrittweise angehen. Sie nimmt sich vor, zunächst einmal zu üben in brenzligen Momenten einen Schritt zurückzustehen, bevor die Situation eskaliert. Damit wäre schon viel gewonnen. Im besten Fall die Zeit, die sie braucht, um zu erkennen, dass noch eine angemessene Reaktion gibt als herumzuschreien. *Esther Zimmermann*

Deeskalieren

Das Befolgen der folgenden Schritte kann helfen, in kritischen Momenten Ruhe zu bewahren.

Aufsteigende Wut erkennen: Den sich anbahnenden Kontrollverlust mit einem lauten «Stopp» unterbrechen.

Abstand: Sich räumlich vom Kind entfernen. Das verhindert einerseits einen Wutausbruch und andererseits vermittelt es dem Kind, dass man mit seinem Verhalten unzufrieden ist.

Sich beruhigen: Ablenkung oder Entspannung suchen.

Analyse: Herausfinden, was falsch gelaufen ist. Dabei die Situation möglichst objektiv betrachten. Es kann sein, dass man feststellt, dass der eigene Zorn gar nichts mit dem Kind zu tun hatte, bzw., dass das Verhalten des Kindes nicht in Ordnung war, die eigene Reaktion aber völlig überzogen. Dann ist es das Beste, seinen Fehler zuzugeben und sich beim Kind zu entschuldigen. Das Kind soll sich nicht verantwortlich fühlen müssen für das Tun seiner Eltern, es soll aber wissen, dass sein Verhalten nicht in Ordnung war.

Problem lösen: Erst wieder auf das Kind zugehen, wenn man weiss, wie die Situation, die einem so wütend gemacht hat, anzupacken. *zi*

Aus: *Erziehen ohne Frust und Tränen*, Elizabeth Pantley, Trias

Vorrathaltung wie zu Gotthelfs Zeiten

Haltbar / Die Lagerung von Gemüse in der Erdgrube ist anspruchsvoll. Ein Erfahrungsbericht von der Fachfrau.

LINDAU Im September heben wir bei schönstem Wetter das Loch aus. Die Erde ist relativ trocken und gut bearbeitbar. Das Team besteht aus drei starken Kerlen und einer Frau, die weiss, wie es geht. Die Männer schaufeln mit Zuhilfenahme von Spaten und Pickel eine Grube, zirka 80 cm tief, 2 m lang, 1,2 m breit. Die Frau schafft mit zwei Schubkarren, eine wird jeweils beladen, die andere ist unterwegs, den Aushub weg. Beeindruckend ist die Menge an Aushub. Man muss sich im Vorfeld unbedingt Gedanken machen, wo man damit,

inklusive den zum Vorschein kommenden Steinen, hin will. Auch sonst finden wir noch so allerlei in der Erde, fast kommt ein Feeling von archäologischer Grabung auf. Zum Schutz vor Nässe decken wir die Grube provisorisch mit Schaltafeln ab.

Schutz vor Mäusen

Mitte November befüllen wir die Grube: Weiss- und Rotkabis, Karotten, Randen und Rettich, insgesamt rund 200 kg Gemüse. Das Gemüse ist in G6-Kisten geschichtet, gut ausgereift, und beim Wurzelgemüse lassen wir

die Erde dran. Die Kisten mit Wurzelgemüse verpacken wir zusätzlich in Plastik, so wird der Wasserverlust reduziert.

Bevor mit dem Befüllen der Grube begonnen wird, müssen unbedingt Massnahmen gegen Mäuseschäden ergriffen werden. Für unseren Versuch verwenden wir eine dicke Schicht Nussbaumlaub und ein Drahtgeflecht. Die Grube und den Raum zwischen den Kisten isolieren wir mit Stroh. Dieses haben wir, in Säcke abgefüllt, zu Isolierelementen verarbeitet, so haben wir mehr Ordnung in der Grube.

Über die Strohisolation kommen eine alte Wolldecke und noch einmal eine Schicht Nussbaumlaub, da wir doch grossen Respekt vor den Mäusen haben. Die Wolldecke verhindert, dass sich die losen Nussbaumblätter überall in der Grube verstreuen.

Wasserdicht abdecken

Zuoberst kommen ein grünes Abdeckvlies, Schaltafeln und nochmals ein Abdeckvlies, damit möglichst kein Wasser in die Grube eindringt. Das Abdeckvlies beschweren wir gut mit Steinen. Auf mindestens einer

Seite sollte eine kleine Öffnung für Frischluft sein.

Da wir alle Freude an Technik haben, wurde ein digitales Thermometer in die Grube gesteckt. Via eines Senders empfangen wir so Daten zu Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Grube. Ob unser Versuch ein Erfolg war, werden wir im Februar erfahren, wenn wir die Grube erstmals öffnen. Wir melden uns dann mit den Resultaten zurück. Weitere Überlegungen zum Projekt:

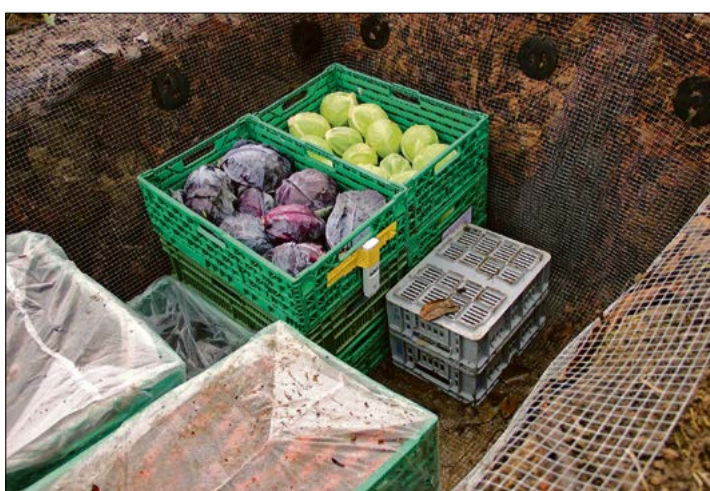
● Idealerweise wird die Grube bei eher kühler Temperatur geschlossen.

● Ungewiss ist, ob die Schnecken, die beim Einfüllen der Grube noch unterwegs waren, zu einem Problem werden.

● Eventuell beim Kabis den Strunk belassen und ihn dann mit Strunk nach oben in die Kiste füllen. Die Kisten sind dann aber nicht mehr stapelbar.

Esther Thalman, Agridea

Wissen aus: *«selbstgemacht – eingemacht – feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung»* (www.agridea.ch)



Ein engmaschiges Drahtgeflecht und eine dicke Schicht Nussbaumlaub schützen den Grubehinhalt vor Mäusen.



Die Grube und der Raum zwischen den in Plastik verpackten Kisten wird mit Strohsäcken isoliert.

(Bilder Curdin à Porta)



Über die Strohisolation kommen eine Wolldecke, Nussbaumlaub, ein Abdeckvlies, Schaltafeln und nochmals ein Abdeckvlies.