

Vortrag von Christelle Schläpfer

Vom Umgang mit der Wut

Rund fünfzig Mütter und Väter haben sich auf Einladung des Elternrates Oberwisen in Wangen mit dem Tabu-Thema Wut auseinandergesetzt. Auf humorvolle und authentische Art ist Christelle Schläpfer von edufamily in einem spannenden Vortrag zusammen mit den Eltern der Wut auf den Grund gegangen.

Jede Familie kennt das. Die Nerven liegen ab und zu blank. Es wird geschrien, vielleicht werden Eltern auch grob. Das Thema ist aber für viele Tabu, weil sie deswegen Schuldgefühle haben. Christelle Schläpfer von edufamily, selbst Mutter einer Teenager-Tochter, führt die Eltern sehr schnell mit ihrer überzeugenden und humorvollen Art mitten ins Thema. Wenn sie Szenen aus dem Alltag schildert, in denen Wut entstehen kann, tut sie dies derart lebhaft und nachvollziehbar, dass man sehen kann, wie die Zuhörer mitleiden. Jeder und jede kennt diese Situationen. Verlegenes Lachen, zustimmendes Nicken überall.

Wut als Wegweiser

Wut an sich ist nicht schlecht, sondern im Gegenteil ein wichtiger Wegweiser um zu erkennen, dass Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Wichtig ist deshalb von sich selbst zu wissen, welches die Stressoren, Motive und Reaktionen sind. Stressoren beantworten die Frage wieso man in Stress gerät: zum Beispiel wegen einer zu hohen Leistungsanforderung, Zeitdruck, sozialen Konflikten und so weiter. Motive und Einstellungen, mit denen wir uns selbst unter Stress setzen, können Ungeduld, Perfektionismus, Einzelkämpfertum sein. Die darauf folgende Stressreaktion kann dann schliesslich zu Erschöpfung oder gar zu einer Erkrankung führen. Deshalb ist es wichtig, Konflikte konstruktiv anzugehen. Eltern sollten sich fragen, was sie wütend macht, wie sie sich dabei fühlen, wie es ihren Kindern dabei geht. Wenn es akut wird, hilft es, Distanz

zu schaffen, Druck abzubauen, sich ein positives Bild des Kindes vor Augen zu halten und vor allem nie in der Wut erziehen zu wollen. Probleme sollen in einem ruhigen Moment sachlich gelöst und die Kinder in die Lösungsfindung miteinbezogen werden. Präventiv wirkt es, wenn man gut für sich selbst sorgt, bei Kindern zuerst die Beziehung pflegt, bevor man erziehen will, in dem man ermutigt, statt kritisiert.

Kinder wollen dazugehören

Das tönt jetzt alles gut. Und es ist auch wichtig, sich das immer vor Augen zu halten, dass hinter dem störenden Verhalten eines Kindes eine Ursache steckt. Es geht um Aufmerksamkeit, Macht, Rache oder Rückzug. Kinder haben das Bedürfnis, dazu zu gehören. Gelingt ihnen dies nicht auf positive Art, setzen die Kinder auf Fehlverhalten. Aber Sie kennen das auch: Zehnmal muss Mama oder Papa dasselbe sagen und es wird immer noch nicht befolgt. Es nervt. Und dann gibt es Strafen. Strafen aber sind abschreckend, verletzend und nutzen sich mit der Zeit ab. Konsequenzen dagegen sind nachhaltiger

Zu edufamily:

Christelle Schläpfer (42) ist seit drei Jahren selbstständig. Vorher war sie viele Jahre als Gymnasiallehrerin tätig. Jetzt gibt sie Kurse zu Bildung und Prävention für Lehrpersonen und Erziehende, übernimmt Beratungen und Coaching. Weitere Infos: www.edufamily.ch.



Erziehungsberaterin Christelle Schläpfer referierte auf Einladung des Elternrates Oberwisen über Wut in der Erziehung. (Foto sr)

und sinnvoller. Sie stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Regelverstoss. Diese sind so weit möglich vorher bekannt, sind nicht herabsetzend, angemessen und werden respektvoll vermittelt. Wichtig ist es, sich aus der Perspektive des Kindes zu überlegen, was eine logische Konsequenz sein kann. Christelle Schläpfer hatte in ihrem Vortrag noch Dutzende Praxisbeispiele parat. Dann war die Zeit um. Viel zu schnell. Wichtig

ist für Schläpfer: «Alle Eltern machen Fehler. Schuldgefühle sind nicht hilfreich. Aber Fehler sind eine Chance etwas zu ändern.» Über edufamily kann Christelle Schläpfer auch für Kurse gebucht werden von denjenigen, die sich weiter mit einem Thema rund um Erziehung auseinandersetzen wollen.

Sibylle Ratz

FRÜH IMMOBILIEN Suchen Sie uns als Ihre Verwaltung? Seit 1971 Ihr Partner No. 1 in der Region ZH!



Marcel Spörli
Geschäftsleitung Verwaltung
Tel. 043 233 41 32
marcel.spoerli@fruehimmo.ch



Gabriela Jucker
StV. Geschäftsleitung Verwaltung
Tel. 043 233 41 56
gabriela.jucker@fruehimmo.ch

Wir wahren stets die Interessen der Haus- und Objekteigentümer!

Unser Dienstleistungsangebot beinhaltet:

- Begründung von Mit- & Stockwerkeigentum
- Technische & finanzielle Verwaltung
- Verwaltung von Mit- & Stockwerkeigentum
- Verwaltung von Mietliegenschaften

Neue Winterthurerstr. 26 - 8304 Wallisellen - www.fruehimmo.ch - Tel. 043 233 41 41 - Mitglied des 



 **Atelier Galerie Kunst plus**

Kurse Malen und Gestalten für Kinder Erwachsene Generationen übergreifend
Therapeutisches Malen Projektarbeiten Kunstraum

www.maleinfach.ch
Dorfstrasse 39 8305 Dietlikon
Maja Graf 076 454 04 35
Gabriela Haldi 078 609 83 91