

Elternverein Küsnacht

Gelassener mit Stress umgehen

Wieso entsteht Stress – und wie lässt er sich verkleinern? Dynamisch, lebensnah und unterhaltsam lieferte Christelle Schläpfer an einem Referat Antworten und Denkanstösse.

Von Simone Ulrich

«Was bringt Sie auf die Palme?» Mit dieser Frage eröffnete Christelle Schläpfer von edufamily.ch ihr Referat zum Thema «Stressabbau in der Familie», organisiert vom Elternverein Küsnacht. Schon die ersten Publikumsmeldungen zeigten auf, dass die sogenannten Stressoren vielfältig sind: Wenn Kinder den «durchsichtigen Pami» tragen und sich taub stellen, ständig widersprechen und alles besser wissen, wenn sie streiten und provozieren oder ewig brauchen, um vor dem Schlafengehen den Pyjama anzuziehen. Genauso stressen, auch das wurde deutlich, kann der Partner oder der soziale Druck, wenn sich andere in Facebook-Kommentaren darüber empören, dass Frau nicht mehr/immer noch stillt. «Stress ist heute allgegenwärtig», pflichtete die ehemalige Gymnasiallehrerin und Mutter bei, die ihre 18-jährige Tochter augenzwinkernd als «persönliches Übungsfeld» bezeichnete. Stress, so Schläpfer, sei nicht nur schlecht – er gebe uns Antrieb und Bestätigung, wenn wir ihn erfolgreich meistern. «Proble-

Gemeinsam diskutierten die Zuhörenden, hauptsächlich Mütter, welche Situationen im Familienalltag Stress auslösen und wie sie damit umgehen.

Foto: Simone Ulrich

matisch wird es, wenn es im Dauerstress keine Erholungsphasen mehr gibt – insbesondere in der Erziehung.» Denn obwohl Eltern eigentlich ganz genau wüssten, wie sie ihre Kinder gelassen, geduldig und mitfühlend erziehen, «klemmt diese Wissensschublade, wenn wir unter Stress stehen» – was sich dann häufig durch verletzendes Strafen, Drohen oder Schimpfen äussert.

Entlastung auf drei Ebenen

Anhand eines eingängigen Modells erklärte die Beraterin von Eltern und Lehrpersonen, dass Stress auf drei verschiedenen Ebenen entsteht

– und auch dort verringert werden kann. Der Stressor «zu viele Termine» beispielsweise könne direkt an der Wurzel gepackt werden, «wenn wir damit beginnen, zu priorisieren oder zu delegieren.» Anderes könne durch ein Umdenken auf der zweiten Ebene, den Verstärkern, entlastet werden. Perfektionismus sei ein solcher «hausgemachter Stress», womit sich Eltern zusätzlich unter Druck setzen – und Entspannung finden, wenn sie ihre Ansprüche an sich selber realistischer gestalten. Am effektivsten sei die regenerative Stressbewältigung auf der dritten Ebene, die Schläpfer mit «Selbstfür-

sorge» zusammenfasste und mit den Sicherheitsanweisungen im Flugzeug verglich. «Wenn der Druck in der Kabine abfällt, müssen Sie ja auch – gegen Ihren Instinkt – zuerst selber eine Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor Sie den Kindern helfen. Dasselbe gilt für den Alltag.» Schläpfers Botschaft kam an, wie die Feedbackrunde zum Schluss zeigte: Gut zu sich selber schauen, öfter nein sagen zum Perfektionsanspruch oder den Kindern mehr zutrauen und Verantwortung abgeben waren einige der Denkanstösse, die die Eltern mitnahmen und beim offerierten Apéro noch weiter vertieften.



Ernährung

«Nüsse sind eure Lebensversicherung»

Eine gesunde Ernährung kann Erkrankungen vorbeugen und das Wohlbefinden des Menschen steigern. Referent Andreas Schibli zeigte an seinem Vortrag worauf zu achten ist – und stiess bei den Küsnachtern auf grosses Interesse.

Von Mara Stutzer

Der kleine Saal des Monséjour platze am Dienstagabend aus allen Nähten. Es mussten sogar mehr Stühle hereingebracht werden, um all den Zuhörern einen Platz zu geben. Sie kamen, um Andreas Schibli, Phy-

siotherapeut und Ernährungswissenschaftler, zu lauschen. Er erklärte den Anwesenden publikumsnah und mit viel Witz das Zusammenspiel von Nahrung und körperlicher Gesundheit. Dabei sparte er nicht an Empfehlungen anhand der neuen Ernährungspyramide, welche Lebensmittel man essen soll und welche eher schädlich sind. So sind zum Beispiel Nüsse laut Schibli eine «Lebensversicherung», weil sie so viele gute Inhaltsstoffe haben. Zur Sprache kamen auch die direkten Folgen, welche bei zu wenig Bewegung oder Mangelernährung eintreten können. Mit einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung könne man schon sehr viel vorbeugen, sagt Schibli.

Foto: mrs



COMIC DER WOCHE ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



ANZEIGE

Made with ♥ in Switzerland.

natelo

Bahnhofstrasse 38, 6403 Küsnacht,
Telefon 041 553 22 55, www.natelo.ch

Mobilfunk

5G bald auch im Fischchratten

fab. Schritt für Schritt hält der 5G-Mobilfunkstandard auch im Kanton Schwyz Einzug, was mancherorts für Widerstand sorgt. Dem «Bote der Urschweiz» zufolge zog ein Swisscom-Projekt für eine 5G-Sendeanlage am Brunner Seeufer 165 Einsprachen nach sich. Der Bezirk Küsnacht ist auf der 5G-Karte des Bundesamts für Kommunikation derzeit noch nicht vertreten, was jedoch nur noch eine Frage der Zeit ist. Im Sommer nämlich genehmigte das Amt für Umweltschutz (AfU) des Kantons Schwyz die Umrüstung der Mobilfunkanlage beim Hof Schönegg in Merlischachen, die sich im Besitz der Salt AG befindet.

Bislang sendet die Anlage allerdings noch nicht auf den neuen Frequenzbändern. Mittlerweile hat das AfU eine weitere Aufrüstung auf Küsnachter Boden genehmigt, wie der zuständige AfU-Sachbearbeiter Guido Streiff auf Anfrage des «FS» sagt. Dabei handelt es sich ebenfalls um eine Salt-Anlage, dies direkt an der Grenze zur Gemeinde Arth. Der Neubau der Anlage unmittelbar neben dem Fischchrattenbach und der Autobahn wurde dieses Jahr bewilligt. In Betrieb sei sie jedoch noch nicht, sagt Guido Streiff. Ansonsten lägen dem AfU derzeit keine Gesuche für 5G-Aufrüstungen im Bezirk Küsnacht vor.



Röm.-kath. Kantonalkirche

Inderbitzin tritt im Sommer ab

fab. Werner Inderbitzin, Präsident des Vorstands der röm.-kath. Kantonalkirche, verzichtet bei den Erneuerungswahlen 2020 auf eine erneute Kandidatur. Das teilte er anlässlich der zweiten Session des Kantonskirchenrats mit. Inderbitzin wird sein Amt per 30. Juni 2020 niederlegen. Er wurde 2006 erstmals als Präsident des Kantonalen Kirchenvorstands gewählt. Nun beginnt die Suche nach einem geeigneten Nachfolger.