

Andelfinger Zeitung

Nr. 7
167. Jahrgang

Freitag, 26. Januar 2024

AZ 8450 Andelfingen
Fr. 1.95

GROSS-
AUFLAGE

Amtliches Publikationsorgan für das Zürcher Weinland



Anna Rosenwasser begegnet man am Flurlinger Hilari oder am Frauenstreik – und seit Oktober auch im Bundeshaus.

■ Seite 11

Binia-Maria Reinmuth wollte nur eine Labradorhündin. Heute macht sie Hundephysio mit Unterwasserlaufband.

■ Seite 5

Erfolgreicher Schwimmschwimmer: Yara Lakhder und Levin Gyger schaffen es jeweils doppelt aufs Podest.

■ Seite 17

«Wertschätzung ist das Wertvollste»

STAMMHEIM Ein mitreissender Check-up für Eltern, der auch für Ehepaare, Arbeitsteams und Freundeskreise nützlich wäre: Christelle Schläpfer's Vortrag zum Thema wertschätzende Kommunikation hilft, die eigenen «Mödeli» aus der Sicht anderer zu sehen.

SILVIA MÜLLER

Die schlechte Nachricht zuerst: Verglichen mit früher erlebe man heute häufiger Konflikte und gleichzeitig seltener kooperatives Verhalten, sagte Christelle Schläpfer zu Beginn des von der Elternmitwirkung Stammertal organisierten Themenabends. Damit meinte sie unseren Alltag in Schule und Gesellschaft, aber auch die digitale Welt und die internationalen Konflikte. «Bei all dem wertschätzend zu bleiben, ist ganz schwierig geworden», räumte sie ein.

Doch sie schaffte es, dass sich die Gäste nach zwei Stunden mit guten Gefühlen und Vorsätzen auf den Heimweg machten: Die Welt zu verbessern beginnt im Kleinen. Und meine kleine Welt kann ich jeden Tag mit meinen Gedanken und Aussagen formen.

Es mit etwas Distanz sehen

Nach einem langen Arbeitstag sind zweistündige Vorträge meist eine Pein, doch Christelle Schläpfer hielt die Aula in Atem. Ihre Konfliktbeispiele aus dem Schul- und Familienalltag waren allen im Saal so sattem bekannt, dass sie Heiterkeit auslösten – so im Nachhinein und aus der Distanz ist halt gut lachen. «Auch im heissen Moment selber ist es ein super Tipp, etwas Distanz zu



Christelle Schläpfer kann aus dem Vollen schöpfen und tut es auch auf inspirierende Weise.

Bild: sm

gewinnen», sagte Christelle Schläpfer. Das hörte nun sicher niemand zum ersten Mal. Doch die Konsequenz, mit der Christelle Schläpfer zum Hinterfragen der eigenen Position aufrief, war ein eher unerwarteter Lerninhalt.

Natürlich machte sie auch diverse Beispiele, wie man heikle Situationen mit mustergültigen, konstruktiven Ich-Botschaften entschärfen könnte. «Üben Sie das immer wieder, auf Vorrat, damit es Ihnen im Ernstfall dann in den Sinn kommt», riet sie – zuverlässig wiederkehrende Irritationen im Zwischenmenschlichen gebe es ja genug.

Was daran ist mein Problem?

Doch die perfekte Anwendung wertschätzender Ich-Botschaften in Ehren – eine grundlegende Frage vorher sei doch: Warum platzt mir bei dieser Situation überhaupt der Kragen? Warum ist es mir so wichtig, dass mein Mitmensch in diesem Punkt genau so funktioniert, wie ich es mir vorstelle? Wie viel an dieser Stressskalation hat mit dem objektiven Auslöser, wie viel mit meinen eigenen verletzten Bedürfnissen zu tun? Und woher stammen diese?

«Empathie-Killer Nummer 1» sei der Stress, warnte sie; im Stress könnten wir nicht mehr das Ganze sehen. «Dann sehen wir in Konflikten oft nur noch das Schlechte. Doch egal, was passiert: Sehen Sie auch das Gute am Mitmen-

schen. Drücken Sie diese Wertschätzung aus. Unterscheiden Sie zwischen der Person und ihrem Verhalten.» Und selbst wenn uns zehn Dinge an ihrem Verhalten stören würden, helfe es nicht, diese hintereinander aufzuzählen, zu nörgeln oder gar zu drohen. «Schreiben Sie die zehn Punkte lieber einmal in Ruhe auf. Dann streichen Sie alle bis auf die drei, die Ihnen am wichtigsten sind. Und nur die packen Sie dann auf eine erfolversprechende Art an.» Erfolg heisse, dass nicht Druck oder Zwang, sondern freiwillige Kooperation zum Resultat führe.

Kooperation wiederum erreiche man weder durch Nörgeln, Bestrafung oder Belohnung. «Das alles, und oft übrigens auch Lob, sind Verhaltensweisen (von oben herab). Das Geheimnis für echte Kooperation ist aber, einander auf Augenhöhe zu begegnen, allen Beteiligten Gleichwertigkeit zuzugestehen.» Allerdings sei das nicht zu verwechseln mit Gleichberechtigung: «Kinder und Eltern sind gleichwertig. Aber ihre Pflichten und Rechte sind verschieden.»

Gleichwertigkeit und Wertschätzung bedingten einander, «mit Vorwürfen und Befehlen verfehlen wir beides.» Das bessere Rezept seien vierstufige Ich-Botschaften: 1) wertfreie Beschreibung, 2) mein Gefühl dabei, 3) mein Bedürfnis, 4) meine Bitte. Also: «Die Kleider, die ich für dich gebügelt

habe, liegen jetzt in deinem Zimmer auf dem Boden (1). Das nervt mich (2), weil meine Arbeit nicht geschätzt wird (3). Also bitte räume sie jetzt ein (4).»

Spiegeln und Kanal offen halten

Voll aus dem Alltag mit Jugendlichen gegriffen, dieses Beispiel. «Wertschätzend zu bleiben, wirkt deeskalierend», sagt Christelle Schläpfer. Bei diesem durchdachten Approach wird also vermutlich keine Teenie-Türe geschlezt (wie schnell die Klamotten versorgt werden, steht auf einem anderen Blatt).

Und auch falls mal eine Teenie-Türe lange und demonstrativ verschlossen bleibt, weiss Christelle Schläpfer Rat: Spiegeln und ein Dialogangebot machen. Zum Beispiel mit «Ich habe gesehen, dass du traurig bist. Wenn du darüber sprechen willst – ich bin da.» Das funktioniert vermutlich besser als die Frage nach dem Grund der Traurigkeit.

Eltern von Stammheim und Ossingen

In den letzten Jahren hat sich Christelle Schläpfer auf den Umgang mit Mobbing spezialisiert, doch auch Erziehungsberatung kann sie noch – darüber waren sich die Gäste beim Apéro einig, auch die Gäste aus Ossingen. Die Elternvereine der beiden Schulgemeinden haben beschlossen, ihre Zusammenarbeit zu stärken und so Synergien bei Vorträgen und Kursen zu schaffen.

Kanton hebt alle Massnahmen gegen Vogelgrippe auf

REGION Das Veterinäramt des Kantons Zürich hebt die zu Beginn des Jahres eingeführten Vogelgrippe-Schutzmassnahmen wieder auf. Die Lage sei stabil, heisst es in der entsprechenden, am Donnerstag publizierten Verfügung.

Am 25. Dezember 2023 war im Oerlinger Ried in der Gemeinde Kleinandelfingen ein toter Höckerschwan aufgefunden worden, der nachweislich am hoch ansteckenden Virus erkrankt war. Seither seien aber keine weiteren toten Wildvögel mit Verdacht auf Vogelgrippe gemeldet worden, hält das Veterinäramt fest. Auch in Geflügelhaltungen sei das Virus nicht registriert worden.

Das am 4. Januar erlassene Kontroll- und Beobachtungsgebiet rund um das Oerlinger Ried, in dem Geflügelhalterinnen und Geflügelhalter verschiedene Sicherheitsmassnahmen ergreifen mussten, wird deshalb auf Freitag wieder aufgehoben. Auch die Spazierwege rund um die Hauptteiche sind wieder allgemein zugänglich.

Damit gelten in der Schweiz derzeit keine nationalen oder lokalen Massnahmen in Bezug auf die Aviäre Influenza, wie das Veterinäramt auf seiner Website schreibt. Der Fall im Oerlinger Ried zeige aber, dass die Tierseuche jederzeit wieder auftreten könne.

«Aus diesem Grund empfehlen wir allen Geflügelhaltenden, Biosicherheitsmassnahmen im Umgang mit ihren Tieren und bei der Betreuung ihrer Tiere umzusetzen.» Das Amt zählt unter anderem das Kleiderwechseln beim Betreten des Geflügelstalls und eine Einschränkung von Besuchern auf. Zudem empfiehlt es, Futter- und Tränkestellen so zu platzieren, dass Wildvögel keinen Zugang haben. (sda)

Anzeige

HÜBSCHER
HOLZBAU

HEIZKOSTEN ZU HOCH?

WIR HELFEN!
Umbau + Sanierung

8222 Beringen
+41 52 687 40 00
www.huebscher.swiss

Anzeige

Jetzt wieder Kasse machen
Mit den neuen Kassenobligationen und bis zu 1.7% Zins

MEHR INFOS

LST Leihkasse Stammheim
Oberstammheim | 052 744 00 60