

Elternweiterbildung «Starke Eltern ohne Gewalt»

Der Ohnmacht im Familienalltag mutig begegnen

Mehr als 50 Väter und Mütter aus dem Obersimmental nahmen an der Elternweiterbildung «Raus aus der Ohnmacht – starke Eltern ohne Gewalt» vom Freitag, 20. Oktober im Gemeindesaal Zweisimmen teil. Im gemeinsamen Austausch wurde nach Ideen und Werkzeugen gesucht, wie der erste Schritt hin zu elterlicher Stärke gelingen kann.

«Ich wiederhole mich nicht gerne und wenn ich meinem Kind dreimal dasselbe sagen muss, werde ich wütend», erzählte ein teilnehmender Vater. Kommen Müdigkeit, Stress oder Konflikte dazu, läuft das Fass plötzlich über. Es kann in allen Familien vorkommen, dass Eltern mal eine Grenze überschreiten: In der Not, in der Ohnmacht, in der Überforderung mit der Situation werden Beleidigungen oder Drohungen ausgesprochen oder es folgen sogar Schläge. Danach meist die Reue und Traurigkeit über die eigene Ohnmacht. Doch was können Eltern tun, damit es nicht so weit kommt?

Tankanzeige beachten

«Gute Väter und Mütter sorgen für sich selbst. Nur dann können sie gelassen und entspannt für ihre Kinder da sein», sagte Simone Wampfler, Regionalleiterin des Schweizerischen Instituts für Gewaltprävention (SIG). Blinkt beim Auto die Tankanzeige rot, wird getankt. Doch was ist mit wichtigen menschlichen Bedürfnissen wie Schlaf, Sicherheit, Liebe und Wertschätzung? Oft ignorieren Eltern diese bei sich selbst so lange, bis sie völlig ausgelaugt sind.

Ist der Tank einmal leer, reagieren sie gereizt, sind wütend und gewaltbereiter. «Sind die Bedürfnisse von uns Eltern erfüllt und genährt, haben wir angenehme Gefühle und können die Kinder mit voller Präsenz begleiten», so Simone Wampfler.

Erziehen ja – aber wie?

In Ratgebern, im Internet oder in Zeitschriften stehen abertausende Erziehungstipps und mögliche Fehler, die Eltern machen können. Welcher ist der Weg, der Wirkung zeigt? Sind es die Schläge, wie früher? Oder ist es die vollkommene Freiheit? Oder doch eher die Freiheit mit klaren Grenzen? Simone Wampfler und Adrian Maurer sind sich einig: Klare Werte der Eltern

sind eine Orientierungshilfe im Familienalltag und helfen, die Regeln liebevoll und konsequent durchzusetzen. Adrian Maurer, Schulsozialarbeiter der Schulen Zweisimmen und Boltigen, ermutigt die Eltern zu vier wichtigen Werten: Gleichwertigkeit, Schutz der Persönlichkeit, Echtheit und Eigenverantwortlichkeit: «Begegnen sie als Eltern ihren Kindern auf Augenhöhe und nehmen sie Bedürfnisse, Gefühle und Träume ernst. Die Verantwortung und Führung bleibt dabei bei ihnen als Eltern. Dazu gehört auch ein konsequentes und liebevolles Nein.» Gleichwertigkeit heisst, die Kinder als Menschen ernst zu nehmen. Sie haben jedoch nicht dieselben Rechte, Pflichten und nicht dieselbe Lebenserfahrung, wie die Erwachsenen. Dies ergibt natürlicherweise ein Machtgefälle, mit welchem sorgfältig und respektvoll umgegangen werden sollte.

Aggression vs. Gewalt

Da Gewalt in der Erziehung heute verboten und in der schweizerischen Gesellschaft immer noch ein Tabu ist, wird oftmals bereits Wut und Aggression unterdrückt oder verhindert. Eltern sagen dann zu ihren Kindern: «Du musst jetzt gar nicht wütend sein!», oder, «Wenn du so aggressiv bist, liebe ich dich nicht mehr!» Dabei sind Wut und Aggression genauso menschliche Gefühle wie Angst, Trauer oder Freude. «Es ist toll, wenn es zu Wut und Aggression in der Familie kommt. Sie helfen uns, Bedürfnisse zu befriedigen und Ziele zu erreichen. Wie könnte ein Sportler einen Sprint machen, ohne ein gutes Mass an Aggression?», erläuterte Maurer, ... und Simone Wampfler ergänzt: «Alle Gefühle sind erlaubt und willkommen, jedoch nicht alle Handlungen.» Im Austausch erzählte eine Mutter, was sie von der Elternweiterbildung mitnimmt: «Ich habe verstanden, wie wichtig es ist, dass ich oder meine Kinder Wut zeigen und diese zulassen können, damit es nicht zu Gewalt kommt.»

Die Elternweiterbildung wurde durch die Elternmitwirkung Zweisimmen, die Schulsozialarbeit, die Schulleitungen Obersimmental und Simone Wampfler vom SIG (Schweizerischen Instituts für Gewaltprävention) organisiert und durchgeführt.

ADRIAN MAURER

MG Zweisimmen und MG Lenk/St.Stephan

Doppelkonzert in der Kirche

Wenn die Tage kürzer werden, die Nächte kälter und die Landschaft erstrahlt in den schönsten Farben, dann ist es schon bald Zeit für unser alljährliches Doppelkonzert.

Unser Konzert findet am Sonntag nachmittag, 5. November 2023 in der reformierten Kirche Zweisimmen statt. Als Gastverein wird dieses Jahr die Musikgesellschaft Lenk/St. Stephan unter der Leitung von Patrick Aegerter aufspielen. Unter der Leitung von unserem Diri-

genten Hanspeter Janzi sind wir ein anspruchsvolles und interessantes Programm am Einstudieren. Dieses Jahr werden wir die Geschichte «Syrrielle» mit Elsbeth Zeller als Erzählerin vortragen.

Die Musikantinnen und Musikanten der Musikgesellschaften Zweisimmen und der Musikgesellschaft Lenk/St. Stephan freuen sich, möglichst vielen Besuchern einen unterhaltsamen Vorabend zu bieten (siehe Inserat dieser Ausgabe).

CORINE SCHRANZ

Turnverein Zweisimmen

Turnvorstellung 2023: Janu – iz sis halt 103 Jahr!

Wenn alles nach Plan gelaufen wäre, würde hier nun stehen: «Jubiläumturnvorstellung 2020: 100 Jahre Turnverein Zweisimmen». Da uns aber das Corona-Virus einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, holen wir die Turnvorstellung am 18. November 2023 nun nach. Nach dem Motto: Janu – iz sis halt 103 Jahr!

Die Vorbereitungen der einzelnen Riegen laufen auf Hochtouren. Die Programme werden einstudiert und fleissig geübt, die geeignete Musik dazu wurde schon gefunden und zugeschnitten. Die Trainingszeit wird allerdings immer kürzer, da die Turnvorstellung mit grossen Schritten näher rückt.

Natürlich gibt es neben den einzelnen Programmen noch viele andere Sachen zu organisieren: beispielsweise die Festwirtschaft. Einerseits wird ein Kuchen- und Cakebuffet angeboten, andererseits auch ein warmes Menu, welches vor der Abendvorstellung ge-

nossen werden kann.

Das Licht, die Musik und natürlich der Bühnenaufbau spielen vor und während den einzelnen Darbietungen ebenfalls eine grosse Rolle, daher muss auch das gut vorbereitet sein.

Diejenigen, die nach der Vorstellung den Abend noch gemütlich ausklingen lassen möchten, können noch Drinks an unserer Bar geniessen. Ausserdem sorgen Benz Hefti und Roland Wiedmer sowie ein DJ für musikalische Unterhaltung.

Die 100-Jahre-Jubiläumsgalerie kann bereits am Freitagabend, 17. November und am Samstagvormittag, 18. November in der Simmental Arena bestaunt werden.

Der Turnverein ist bestrebt, eine unvergessliche, unterhaltsame Turnvorstellung zu präsentieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und vor allem darauf, unser 103-Jahre-Jubiläum so richtig zu feiern (siehe auch Inserat in dieser und der nächsten Ausgabe)

VANESSA HEFTI

Filmvortrag der Stiftung Helimission

«Pioniere Heute»

Die Helimission, eine Hilfsorganisation mit Helikoptern, bringt hilfsbedürftigen und schwer erreichbaren Völkern Hilfe im sozialen, medizinischen und geistlichen Bereich.

Der neueste Dokumentarfilm der Stiftung wird wie folgt beschrieben:

«Dieser Dokumentarfilm der Stiftung mit Schwerpunkt Madagaskar, berichtet von Sedera, einem einheimischen, madagassischen Missionar und seinem Team. Von Gottes Liebe ergriffen, bringen sie die freimachende Botschaft des Evangeliums zu Menschen in abgelegenen Gebieten und verbreiten Hoffnung. Gleichzeitig wird medi-

zinisches Personal und Material in diese, nur per Helikopter erreichbaren Dörfer geflogen. Faszinierende Einblicke zeigen einzigartige chirurgische Eingriffe mit Dr. Lee unter primitivsten Umständen im Busch. Tausende von Menschen strömen zusammen, um diese ganzheitliche Hilfe zu empfangen.»

Simon Tanner, Leiter und Sohn des Gründers der Helimission, zeigt den Film am Donnerstag, 9. November persönlich im Gemeindesaal Zweisimmen (siehe auch Inserat in der kommenden Ausgabe).

Sie sind herzlich eingeladen!

STIFTUNG HELISSION

Amt Mehr als 30 Vertreter aus Wirtschaftskreisen des Obersimmentals



gründen im Hotel Teminus die SWO «Starke Wirtschaft Obersimmental» (Erweiterung Niedersimmental ist in Abklärung).

Fred Obrist, Lehrer und Chorleiter, St. Stephan, wird Präsident der Kulturszene Obersimmental/Saaneland/Pays-d'Enhaut.

Lenk Der übermässigen Verlandung des Lenksee wird mit Mähnen von Tannenwedeln und Schilf mit einem Mähboot, in einer ersten Etappe, zu Leibe gerückt.

Die Mitgliederzahl der Stammgästevereinigung ist innert kurzer Zeit auf 200 Mitglieder angewachsen.

Zweisimmen

Vom «OK 100 Jahre Musikgesellschaft Zweisimmen» ein Dankeschön-Apé-

ro in der Markthalle an alle, welche anlässlich der Berner Oberländischen Musiktage vor vier Monaten in verschiedener Form mithalfen.

Die 7. Zweisimmer Herbstmesse mit 50 Ausstellern ist ein Grosse Erfolg. Musik war Trumpf und das Gewerbe gab den Ton an.

Mit der Übergabe der Zahnarztpraxis Wende auf Ende Jahr an Dr. Lindblom wird dieser auch zum Schulzahnarzt gewählt.

Boltigen Die Betriebsaufnahme der Sportbahnen erfolgte erst am 1. und 2. Dezemberwochenende und ab Mitte Februar gab es einen Wärmeeinbruch. Trotzdem konnten rund 70000 Franken abgeschrieben werden.

200 Schafe und Ziegen an der Kleinviehschau, Schauplatz Boltigen.

Quelle: Berichte aus dem **Obersimmentaler** Oktober 1998. Josef Kopp