Donnerstag, 25. April 2024 Nr. 47 / 51. Jahrgang

Elgger / Aadorfer Zeitung

AZ 8355 Aadorf

Amtliches Publikationsorgan für die Gemeinden Elgg und Hagenbuch – Lokalzeitung für die Gemeinde Aadorf

Redaktion: 052 511 27 27 / 052 511 27 28 / 052 511 27 29, Mail: redaktion@elgger-zeitung.ch – Inserate 052 511 27 26, Mail: verkauf@elgger-zeitung.ch, Fax 052 366 12 84, Mail: info@elgger-zeitung.ch

BRUGGMANN AG SCHREINEREI
Hintergasse 38, Elgg, Tel. 052 364 20 41
www.bruggmann.ag
Küchen Türen Schränke Innenausbau
Besuchen Sie unsere neue Ausstellung

GRAFIK ATELIER THOMA
BERATUNG, KONZEPT & UMSETZUNG
mail@atelierthoma.ch | atelierthoma.ch

Behörden und Team auf Tour

ELGG Schulpflege, Schulverwaltung und Lehrpersonen der Sekundarschule begaben sich auf ihren jährlichen Ausflug. Es folgte ein Tag mit vielen Eindrücken, interessanten Gesprächen, Genuss sowie einer reichen Pflanzen- und Tierwelt.

SEITE 3

Bring- und Holtag

HAGENBUCH Der jährliche Anlass der Gemeinde ist ein voller Erfolg: Der Werkhof wurde von Besuchern beinahe überrannt. Quer durch alle Altersklassen wurde gestöbert und zahlreiche Gegenstände vor der Entsorgung gerettet.

SEITE 3

ZÜRCHER LANDBANK

Der Weg aus der «Mental-Load-Falle» in den «Mental-Flow»

Eine Familie zu führen, ist wie ein Unternehmen zu führen. Es braucht Strukturen, Regeln und definierte Prioritäten. Sie muss gemeinsam ein Leitbild mit Zielen erarbeiten, in das alle Mitglieder eingebunden werden. Diese Thesen vermittelte Margrith Lenz am Vortrag des Elternforums Aadorf.

Margrith Lenz referierte über die Wichtigkeit positiver Gedanken und gab viele Tipps für ein gelungenes Familienmanagement. *Bild: Marianne Burgener*

AADORF Die versierte Referentin, die ein beeindruckendes Palmarès an Aus- und Weiterbildungen als Familienberaterin, zertifizierte Trainerin, Coach und Schulsozialarbeiterin mitbringt – um nur einige zu nennen, stieg mit einer Gruppenarbeit in den Abend ein. Ihre Gäste sollten sich in kleinen Gruppen kurz zum Thema des Abends «Familie, Beruf, persönliche Entwicklung – ein Spannungsfeld» austauschen. Diese Übung erlaube es, im Thema anzukommen und die nötige Achtsamkeit zu schaffen, wie sie verriet. Gerade der letzte Punkt, die persönliche Entwicklung, habe in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sei zu einer grossen Herausforderung geworden, der stetigen Weiterbildung würde nicht selten hohe Priorität eingeräumt, manchmal leider auch zum Nachteil der Kinder. Um dies zu vermeiden, sei Familienmanagement, das auf alle Rücksicht nehme, von essenzieller Wichtigkeit. Dazu würden ihr Eltern oft erklären: «Wir haben doch Bücher, wir hören Podcasts und schauen Youtube-Vorträge, aber es funktioniert einfach nicht». Mit Rezepten ab Stange könne es nicht gelingen, weil wir von Mustern und Erwartungen aus unserer Kindheit geprägt seien, die wir zuerst erkennen und aufbrechen müssten. «Wir müssen unser eigenes Leitbild im Team erarbeiten und uns ein gemeinsames Ziel setzen, wo wir hinmöchten.» Das bisherige Familiengefüge hat sich seit den Sechziger- und Siebzigerjahren stark verändert; neue Formen des Zusammenlebens haben sich in der Gesellschaft etabliert. Welches Modell in welcher Konstellation gelebt werde, sei zweitrangig, wichtig sei, dass sich darin alle wohlfühlen und entwickeln könnten.

Es gibt kein richtiges oder falsches Modell

Nicht nur die Zusammensetzung der Familie hat sich verändert, auch die Erziehung befindet sich im steten Wandel. Die Generation «Z» stellt die Gesellschaft vor neue Herausforderungen, sie sei es gewohnt, dass ihnen alles vor die Füsse gelegt worden sei, sie würden sich benehmen wie «Könige und Prinzessinnen», warnt Lenz. «Umso bedeutender ist es, dass Eltern ihrem Nachwuchs Werte, Verpflichtungen und Verantwortung mit auf den Lebensweg geben.» Als Paarberaterin habe sie viel mit jungen Paaren zu tun, die sich gegenseitig als Narzissten bezeichnen würden. Um solche Erwachsenen zu vermeiden, sei eine Erziehung mit Strukturen, Grenzen, Ämtlis und Eigenverantwortung, aber auch mit gegenseitigem Respekt unabdingbar; nur so würden aus Kindern eigenständige Wesen. «Jedes Familienmitglied mit seinen Ressourcen und Schwächen ist richtig, hat eine Chance verdient und muss wertgeschätzt werden.»

Ein zentraler Faktor ist die Erwerbsarbeit; in nur etwas über 20 Prozent der Haushalte ist ein Elternteil gar nicht erwerbstätig, in allen anderen Modellen arbeiten beide in Teil- oder Vollzeit. Damit einhergehend ist die Betreuungssituation der Kleinen entscheidend. Ob eine Tagesmutter, eine Kindertagesstätte oder eine andere Form gewählt werde, hänge vom Charakter und Befinden des Kindes ab. Lenz erzählte von einem Beispiel, wo das eine Kind in der Tagesstätte, das andere bei einer Tagesmutter besser aufgehoben sei – dies erfordere zwar etwas mehr Alltagsmanagement, aber das zahle sich mit mehr Zufriedenheit wieder aus.

Die Verbindung zwischen Kopf und Herz

Die Therapeutin stellte klar, dass das Karussell im Kopf nicht in einem Abend während eines zweistündigen Vortrags ange-

FORTSETZUNG SEITE 2

FORTSETZUNG VON SEITE 1

halten werden kann. Aber sie gab ihrem Publikum Tipps und Anleitungen, wie der Weg aus dem Hamsterrad angegangen werden kann. Ein wichtiger Punkt sei dabei, sich der Herausforderung des Übergangs von der Paarbeziehung zur Elternschaft bewusst zu werden – sich immer wieder Zeit für sich allein und zu zweit zu schaffen und sich zu fragen: «Wer bin ich, was macht mich aus und wer bist du? Diese Arbeit müssen wir uns machen!» Was sie damit meinte, verdeutlichte sie mit dem Praxisbeispiel einer Frau, die gesagt hätte, sie sei Mutter zweier Kinder, hätte einen Mann und sei kaufmännische Angestellte. «Aber das ist nicht das, was sie als Menschen ausmacht. Ist sie kreativ? Naturliebend, mag sie andere Menschen, liebt sie die Arbeit mit ihnen? Das sind die Fragen, über die wir uns definieren, die wir uns stellen müssen!».

Wir müssten lernen, loszulassen, Verantwortung abzugeben und Vertrauen zu haben. «Als Paar den Fokus schaffen, die Energie darauf konzentrieren, füreinander da zu sein, sich gegenseitig wertzuschätzen. Wenn wir ein Bewusstsein für Respekt, Liebe und Dankbarkeit schaffen, sind wir dem ‹Mental-Flow› ein Stück näher.» Auch wenn der Partner die Dinge etwas anders angehe, sei es in Ordnung. Essenziell für eine gute Partnerschaft und eine zufriedene Familie, sei die persönliche Einstellung zum anderen und wie man von ihm denke und rede. Gute Gedanken, die positiven Eigenschaften und Stärken des anderen zu sehen und zu loben, wirke Wunder, mahnte Lenz ihr Publikum.

Praktische Ratgeber und Werkzeuge für den Alltag

Warum das Rad neu erfinden? Für vieles, das den Alltag erleichtert, gibt es heute einfache Werkzeuge, die eingesetzt werden können. Eine Magnettafel für die Prioritätenliste entlastet das Gedankenkarussell im Kopf. «Jedes Familienmitglied erhält eine Farbe und es wird zugeteilt, was bis wann erledigt sein sollte. Natürlich gibt es solche Listen ebenfalls fürs Smartphone, aber mit Kindern ist es einfacher und besser, eine gut sichtbare Liste zu führen.» Eine To-Do-Liste mit allen Prioritäten verhindere Doppelspurigkeit und Leerläufe. «Frauen neigen dazu, für alle immer Verantwortung zu übernehmen und an alles zu denken, was aber gerade von ihren Männern überhaupt nicht gewünscht wird». Einer ihrer Klienten habe seine Frau als Vormund bezeichnet, vor dem er sich bisweilen am liebsten in ein Mausloch zurückziehen würde, berichtete Lenz aus ihrer Praxis.

Ein weiterer Ansatz ist die Durchführung einer allwöchentlichen Familienkonferenz. Dort findet alles Platz, was beschäftigt, jeder soll sich darauf vorbereiten – für Kinder eine gute Übung, Verantwortung zu übernehmen. Ebenso wichtig wie Wandtafel und Sitzung sei ein Budget – dieses müsse nicht mühsam erarbeitet werden; im Internet stünden diverse Vorlagen zum Download bereit.

Viele der komplexen Themen, die den Alltag einer Familie im heutigen Spannungsfeld ausmachen, respektive, wie Konflikten begegnet werden kann, konnte Margrith Lenz nur oberflächlich streifen, verwies aber Interessentinnen immer wieder auf ihre vertiefenden Kurse, Bücher oder weiterführende Websites. Ihr Vortrag war gespickt mit unzähligen Fällen aus der Praxis, was das Gesagte lebendig und nachvollziehbar werden liess. Mit den Tipps, immer einen Plan B bereit zu haben, stets den Dialog zu pflegen und auch mal Nein sagen zu dürfen, schloss sie ihre Ausführungen.

MARIANNE BURGENER