Selbstwertgefühl ist wie eine Säule

Das Fundament eines jeden Lebens ist das Selbstwertgefühl. So banal dies klingt: Ganz so leicht ist es dann doch nicht. Die Zuhörer des Vortrages von Caroline Märki lernten eine komplexe Welt kennen, die es zu betreten aber mehr als lohnt.

Zell/Rikon – Vergangenen Mittwoch lud das Elternforum der Primarschule Zell zu einem spannenden und aufschlussreichen Vortrag ein. Knapp 80 Personen fanden sich im Hirsgarten-Saal in Rikon zusammen, um mehr über das Selbstwertgefühl von Kindern zu erfahren. Unter dem Titel «Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken» hielt Caroline Märki, Familientherapeutin und selbst Mutter dreier Kinder, nicht nur ein Referat, sondern ein lehrreiches Exempel für alle Anwesenden.

Caroline Märki ist mit Elan bei den Zuhörenden dabei *Foto: gp*

Erziehung durch Beziehung

Vor drei Jahren hatten Barbara Güpfert und Cornelia Meisterhans vom Elternforum demselben Vortrag bereits in Turbenthal einmal gelauscht. Danach war klar: Davon sollten auch andere profitieren können. Denn, wie Güpfert in ihrer Begrüssung betonte, gehe es im Referat nicht darum, Tipps und Tricks für das eigene Erziehungs-ABC zu holen. Es werden keine Methoden gelehrt, sondern es öffnet die Augen dafür, als Elternteil authentisch zu sein, eigene Werte kennenzulernen, zu hinterfragen und vielleicht zu verändern.

Diese Werte sind es auch, die Caroline Märki den Eltern und Zuhörenden vermitteln will. Weder Gehorsam noch Laissez-Faire sollten eine Erziehung prägen, sondern die Beziehung zum Kind. Was bedeutet das? Eine Beziehung entsteht nicht nur durch Lob und nicht nur durch positive Erlebnisse. Eine Beziehung kann auch durch Reibung am Leben erhalten werden. Wenn diese Beziehung zum Kind intakt ist, braucht es nach Caroline Märki keine Erziehungsmassnahmen, denn Beziehung bedeutet steten Kontakt.

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Wer nun aber im Glauben nach Rikon gekommen war, neue Erziehungsmassnahmen ins Repertoire aufnehmen zu können, wurde dennoch nicht enttäuscht. Im Gegenteil: Statt Massnahmen wurden einfach Werte ins Zentrum gestellt. Mit diesen Werten steht nun auch das Selbstwertgefühl der Kinder in einer wechselwirkenden Beziehung. Das Selbstwertgefühl eines Kindes sei wie eine Säule, die einen Körper stabilisiert. Das Ziel von Eltern muss es sein, diese Säule zu füllen und sie so stabil zu machen, dass das Kind damit jedem Gegenwind trotzen kann. Das Selbstwertgefühl basiert auf Werten und darauf zu erkennen und zu akzeptieren, wer man wirklich ist. Das Selbstvertrauen dagegen sind Ringe um die Säule des Selbstwertgefühls. Selbstvertrauen entsteht aus Dingen, die wir können, von denen wir durch Lob, Zusprache oder Bewunderung wissen, dass wir darin gut sind.

Nach Märki ist die heutige Gesellschaft nur noch auf «das Sammeln dieser Ringe» ausgerichtet. Wer aber nicht will, dass sein Kind bei Gegenwind – egal ob dies in der Pubertät oder erst nach erfolgreicher Karriere passiert – umstürzt, der sollte nicht nur das Selbstvertrauen seines Kindes fördern, sondern vor allem sein Selbstwertgefühl, es also darin bestärken, wer es ist.

Das kann ich auch

Zur Förderung des Selbstwertgefühls erörtert Caroline Märki fünf Bereiche, von denen sie den ersten besonders hervorhebt. Dies ist die Respektierung der Eigenart jedes Kindes. Man sollte nie einen unterbewussten «Idealtyp» eines Kindes vor Augen haben, den man danach vielleicht ungewollt auf sein Kind projiziert. Wann ist ein scheues Kind zu scheu? Muss man ein scheues Kind dazu «zwingen» Freunde zu finden? Auf keinen Fall, findet Märki, solange sich das Kind wohlfühlt. Indem wir uns an einer Norm orientieren, vermitteln wir Kindern, die vielleicht nicht in den Stereotyp eines Erziehungsbuches passen, das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein. Dies ist Gift für jedes keimende Selbstwertgefühl.

Caroline Märki lässt während des ganzen Abends nie die Theorie Überhand gewinnen, sondern untermalt ihre Ausführungen immer wieder mit eigenen Beispielen aus dem Familienalltag und vor allem mit humorvollen Anekdoten. Das Publikum nickt immer wieder, stellt viele Fragen und lacht auch immer wieder herzhaft – einfach, weil sich viele in die Alltagssituationen hineinfühlen können. So ist das Referat auch nicht belehrend, sondern mehr ein Augenöffner, wo Notizen am Ende des Abends weniger nützen, als die Reflektion des eigenen Verhaltens.

Am Ende des Referates sieht man keine frustrierten Gesichter und niemanden, der sich selbst immer im «negativen Beispiel» erkannt hat. Im Gegenteil: Man sieht nur fröhliche Gesichter und man spürt die Motivation, die neuen Denkanstösse umsetzen zu können. Eben weil sich jeder in irgendeiner Anekdote, in irgendeiner Situation wiedererkennen konnte und nun eine neue Sicht darauf hat, in dem Wissen: Das kann ich auch.

Gioia Porlezza (k)

Erfolgreiche Tösstaler Jungschwinger

Schwingen – Am Samstag fand in Wetzikon das Buebeschwinget statt. Unter den 87 angetretenen Jungschwingern waren auch 14 aus dem Schwingklub Winterthur, darunter etliche Tösstaler. Im jüngsten Jahrgang (2009/2010) konnte sich Lukas Anliker aus Schlatt auf dem guten Schlussrang 2a platzieren. Er konnte sich vier Siege und zwei verlorene Gänge verbuchen lassen und erreichte eine Endpunktzahl von 56.75. Ebenfalls in dieser Kategorie erkämpfte sich sein Bruder Loris den dritten Schlussrang mit 56.50 Punkten. Auch er konnte vier Gänge gewinnen, zwei davon mit der Bestnote. Leider musste er aber auch zwei Niederlagen hinnehmen.

Der Kategoriensieg der Jahrgänge 2007/2008 sicherte sich der in Hofstetten wohnhafte Niklas Frauenfelder, mit fünf Siegen und einem Remis. Einzig Fabio Eicher aus Steg vermochte Niklas im ersten Gang die Stirn zu bieten, musste sich dann im Schlussgang von ihm aber geschlagen geben. In den Jahrgängen 2007/2008 trat auch der dritte der fünf Schlatter Schwingerbrüder Anliker an: Ramon. Er platzierte sich auf Rang 9a mit 55.00 Punkten. Ramons älterer Bruder Nino startete in den Jahrgängen 2005/5006 und erreichte den guten Rang 8a mit 55.50 Punkten und drei Siegen, davon zwei mit der Bestnote.

Auch für Andri Anliker lief es gut. Mit vier Siegen gegen Cyrill Kühne, André Sturzenegger, Arjuna Fuster und Kaspar Laager konnte er den Rang 4a belegen. Der Wildberger Janos Bachmann mit Jahrgang 2004 musste sich leider viermal geschlagen geben. Zweimal aber konnte er triumphieren und sich die 54.00 Punkte aufs Notenblatt schreiben lassen.

Lanter im Schlussgang

Bereits am Ostermontag konnte der Schwingklub Winterthur mit dem Resultat von Christian Lanter einen Erfolg verbuchen. Der Kollbrunner schaffte es zum Saisonauftakt am Frühjahrsschwingfest in Oberhallau in den Schlussgang gegen Jeremy Vollenweider. Weil dieser gestellt war, reichte es für den Festsieg nicht.

Schwingklub Winterthur / (hug)

«Frauen der Schweizer Reformation»

Turbenthal/Wila – Im Rahmen der Veranstaltungen 500 Jahre Zürcher Reformation stehen meistens die grossen Männergestalten wie Zwingli und Bullinger im Vordergrund. In ihrem Vortrag «Frauen der Schweizer Reformation» stellt Dr. Rebecca Giselbrecht die Frauen der Reformationszeit dar. Wie war ihre Situation in Ehe, Familie, Kirche und Gesellschaft im 16. Jahrhundert? Welche Rolle spielten sie bei der Reformation? Zu dieser interessanten Treffpunkt-Veranstaltung am Freitag, 13. April um 19.30 Uhr im Chiletreff, Tösstalstrasse 90, Turbenthal, laden die Kirchenpflegen der reformierten Kirchgemeinden Turbenthal und Wila herzlich ein.

Evangelisch-reformierte Kirchenpflegen Turbenthal und Wila

Turbenthalerin im Vorstand des Behinderten-Sportclubs

Behindertensport – An der GV des Behinderten-Sportclubs Winterthur (BSW) stimmten die 66 anwesenden Stimmberechtigten einer Erweiterung des Vorstands zu. Durch die Integration des aufgelösten Vereins PluSport Tösstal im letzten Jahr sowie aufgrund des Anschlusses von Sehbehinderten und Blinden figurieren neu auch Fussball für Jugendliche, Basketball und Showdown (eine Art Tischtennis oder -fussball für Sehbehinderte) im Angebot. Die jungen Fussballer trainieren in Turbenthal unter der Leitung von Ana Cristina de Almeida (Turbenthal). Sie wurde als Ressortverantwortliche zusammen mit Rita Dütsch (Showdown) in den Vorstand gewählt. Maja Koradi folgt auf die zurücktretende Aktuarin Sandra Hurtig.

Zu reden gab der Antrag auf eine Namensänderung. Die Eltern eines Kindes empfinden den Ausdruck «behindert» als diskriminierend und möchten deshalb, dass sich der BSW einen anderen Namen gibt. Da der Antrag nicht traktandiert war, konnte nicht definitiv darüber beschlossen werden. Die Konsultativabstimmung ergab eine Mehrheit für die Beibehaltung des aktuellen Namens.

Behinderten-Sportclub Winterthur

ANZEIGEN

Rikon, im April 2018

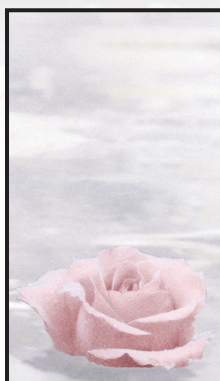
Ganz herzlich danken wir allen, die das Leben von

Verena Stahel-Trachsler

bereichert haben, bis am Schluss für sie da waren und ihr die letzte Ehre erwiesen haben. Speziell danken wir folgenden Organisationen für deren Einsatz und Untersützung.

- OnPaC Wila
- Die Spitex
- Altersheim im Spiegel

Auch danken wir für die grosszügigen Gaben für späteren Grabschmuck.



In Dankbarkeit nehmen wir Abschied von Frau

Trudi König-Bärlocher

Trudi König war von 1989 bis zu Ihrem Ruhestand 2009 als liebenswerte und pflichtbewusste Mitarbeiterin bei uns im Restaurant Rosengarten im Service tätig.
Wir sprechen der Familie und den Angehörigen unser tiefstes Mitgefühl aus und wünschen, dass sich alle noch lange an die schönen zwanzig Jahre mit Trudi bei uns erinnern werden.

HP. & E. Lüdin mit Familie
und ehemalige MitarbeiterInnen.