

# Mehr Kontrolle gewinnen

**Gefühle /** Wut ist normal, in der Erziehung jedoch nie konstruktiv. Doch was tun, damit einem nicht ständig unkontrolliert der Kragen platzt?

**BERN** Benny und Nora albern am gedeckten Esstisch herum. Mutter Bernadette rührt das Risotto, mit den Gedanken noch im Büro. Hinter ihr klirrt Geschirr, sie fährt herum. Das gibts doch nicht! Langsam läuft der Tee quer durch die Scherben über den Boden. Bernadette erstarrt. Und platzt vor Wut. Schreiend und schimpfend schickt sie die Kinder aus der Küche. Mit energischen Bewegungen wischt Bernadette die Scherben zusammen, am ganzen Körper zitternd.

Als sie sich wieder beruhigt hat, weiss sie selber nicht mehr so genau, weshalb sie so urplötzlich die Kontrolle verloren hatte über ihr Verhalten. Zugegeben, sie war bereits etwas gereizt in die Küche gestanden, weil später dran als geplant und ihr Mann entgegen seiner Gewohnheit noch im Stall. So hat dieses kleine Missgeschick ihrer lebhaften Kinder für sie plötzlich eine überproportionale Bedeutung angenommen und in ihr unbändige Wut ausgelöst.

## Kein Vorbild

Wut ist eine natürliche biologische Antwort auf Schmerz, Bedrohung und Frustration. Sie beschreibt ein weites Spektrum an Emotionen, das von gereizt über wütend bis zu rasendem Zorn reicht. Elterliche Wut nimmt oft in einem milden Stadium seinen Lauf und wächst sich dann zu unkontrollierbarem Zorn aus.

Für Bernadette ist nicht der Zorn an und für sich das Übel. Schlimm für sie ist jeweils, dass sie in der Wut Dinge sagt und tut, die überhaupt gar nichts zur Klärung der Situation beitragen, die sie wütend gemacht hat. Be-



Ins Spiel vertieft, unerlaubterweise auf dem Traktor. Trotzdem, Kinder können Wutausbrüche ihrer Eltern oft nicht nachvollziehen.

(Bild Agrarfoto)

denklich findet sie auch, dass sie mit ihrem Verhalten jeweils nicht gerade ein Vorbild ist.

Wut ist ein Gefühl, mit dem jeder Mensch unterschiedlich umgeht. Es ist abhängig von der individuellen Persönlichkeitsstruktur, aber auch beeinflusst von aktuellen Stimmungen und Launen. So flüppert Bernadette häufig dann aus, wenn sie innerlich schon angespannt ist, der Tag mit den unterschiedlichsten Verpflichtungen absolut ausgefüllt ist. Wut dient manchmal auch dazu, andere Gefühle zu überdecken. Angst und Hilflosigkeit beispielsweise, weil man

das Kind in der Stadt aus den Augen verloren hat.

## Scham und Sorge

Bernadette liebt ihre Kinder über alles, und es bringt ihr unendlich viel Freude zu beobachten, wie fröhlich, unvoreingenommen und offen sie auf die Welt zugehen. Umso mehr schämt sie sich dann jeweils, wenn sie sich von ihnen wieder einmal zur Weisheit treiben lassen. Nebst den Selbstvorwürfen macht sie sich manchmal auch Sorgen, dass sie mit ihren Ausbrüchen die Beziehung zu ihren Kindern dauerhaft beschädigen könnte. Sie versucht

dann jeweils, ihre Aussetzer durch Erziehungskompetenz an anderer Stelle wieder auszugleichen. Aber noch lieber möchte sie eigentlich mit ihren Wutgefühlen so umgehen können, dass weder die Kinder noch Dinge in ihrem Haushalt Schaden nehmen. Doch ist das überhaupt realistisch und wenn ja, wie kann sie das anpacken?

Antworten findet sie im Gespräch mit einer Fachfrau. Sie erfährt dabei, dass es grundsätzlich möglich ist, mehr Kontrolle über seine seelischen Zustände zu gewinnen. Das setzt voraus, dass man seine Wut im Anfangs-

stadium erkennen und sie ganz bewusst rechtzeitig entschärfen kann. Tönt einfach, erfordert jedoch ziemlich viel Geduld und Übung, da es bedeutet, ein Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Bernadette will das schrittweise angehen. Sie nimmt sich vor, zunächst einmal zu üben in brenzligen Momenten einen Schritt zurückzustehen, bevor die Situation eskaliert. Damit wäre schon viel gewonnen. Im besten Fall die Zeit, die sie braucht, um zu erkennen, dass noch es noch angemessener Reaktion gibt als herumzuschreien. *Esther Zimmermann*

## Deeskalieren

Das Befolgen der folgenden Schritte kann helfen, in kritischen Momenten Ruhe zu bewahren.

**Aufsteigende Wut erkennen:** Den sich anbahnenden Kontrollverlust mit einem lauten «Stopp» unterbrechen.

**Abstand:** Sich räumlich vom Kind entfernen. Das verhindert einerseits einen Wutausbruch und andererseits vermittelt es dem Kind, dass man mit seinem Verhalten unzufrieden ist.

**Sich beruhigen:** Ablenkung oder Entspannung suchen.

**Analyse:** Herausfinden, was falsch gelaufen ist. Dabei die Situation möglichst objektiv betrachten. Es kann sein, dass man feststellt, dass der eigene Zorn gar nichts mit dem Kind zu tun hatte, bzw., dass das Verhalten des Kindes nicht in Ordnung war, die eigene Reaktion aber völlig überzogen. Dann ist es das Beste, seinen Fehler zuzugeben und sich beim Kind zu entschuldigen. Das Kind soll sich nicht verantwortlich fühlen müssen für das Tun seiner Eltern, es soll aber wissen, dass sein Verhalten nicht in Ordnung war.

**Problem lösen:** Erst wieder auf das Kind zugehen, wenn man weiss, wie die Situation, die einem so wütend gemacht hat, anzupacken. *Zi*

Aus: *Erziehen ohne Frust und Tränen*, Elizabeth Pantley, Trias

# Vorrathaltung wie zu Gotthelfs Zeiten

**Haltbar /** Die Lagerung von Gemüse in der Erdgrube ist anspruchsvoll. Ein Erfahrungsbericht von der Fachfrau.

**LINDAU** Im September heben wir bei schönstem Wetter das Loch aus. Die Erde ist relativ trocken und gut bearbeitbar. Das Team besteht aus drei starken Kerlen und einer Frau, die weiss, wie es geht. Die Männer schaufeln mit Zuhilfenahme von Spaten und Pickel eine Grube, zirka 80 cm tief, 2 m lang, 1,2 m breit. Die Frau schafft mit zwei Schubkarren, eine wird jeweils beladen, die andere ist unterwegs, den Aushub weg. Beeindruckend ist die Menge an Aushub. Man muss sich im Vorfeld unbedingt Gedanken machen, wo man damit,

inklusive den zum Vorschein kommenden Steinen, hin will. Auch sonst finden wir noch so allerlei in der Erde, fast kommt ein Feeling von archaischer Grabung auf. Zum Schutz vor Nässe decken wir die Grube provisorisch mit Schaltafeln ab.

## Schutz vor Mäusen

Mitte November befüllen wir die Grube: Weiss- und Rotkabis, Karotten, Rauden und Rettich, insgesamt rund 200 kg Gemüse. Das Gemüse ist in G6-Kisten geschichtet, gut ausgereift, und beim Wurzelgemüse lassen wir

die Erde dran. Die Kisten mit Wurzelgemüse verpacken wir zusätzlich in Plastik, so wird der Wasserverlust reduziert.

Bevor mit dem Befüllen der Grube begonnen wird, müssen unbedingt Massnahmen gegen Mäuseschäden ergriffen werden. Für unseren Versuch verwenden wir eine dicke Schicht Nussbaumlaub und ein Drahtgeflecht. Die Grube und den Raum zwischen den Kisten isolieren wir mit Stroh. Dieses haben wir, in Säcke abgefüllt, zu Isolierelementen verarbeitet, so haben wir mehr Ordnung in der Grube.

Über die Strohisolation kommen eine alte Wolldecke und noch einmal eine Schicht Nussbaumlaub, da wir doch grossen Respekt vor den Mäusen haben. Die Wolldecke verhindert, dass sich die losen Nussbaumblätter überall in der Grube verstreuen.

## Wasserdicht abdecken

Zuoberst kommen ein grünes Abdeckvlies, Schaltafeln und nochmals ein Abdeckvlies, damit möglichst kein Wasser in die Grube eindringt. Das Abdeckvlies beschweren wir gut mit Steinen. Auf mindestens einer

Seite sollte eine kleine Öffnung für Frischluft sein. Da wir alle Freude an Technik haben, wurde ein digitales Thermometer in die Grube gesteckt. Via eines Senders empfangen wir so Daten zu Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Grube. Ob unser Versuch ein Erfolg war, werden wir im Februar erfahren, wenn wir die Grube erstmals öffnen. Wir melden uns dann mit den Resultaten zurück. Weitere Überlegungen zum Projekt:

● Idealerweise wird die Grube bei eher kühler Temperatur geschlossen.

- Ungewiss ist, ob die Schnecken, die beim Einfüllen der Grube noch unterwegs waren, zu einem Problem werden.
- Eventuell beim Kabis den Strunk belassen und ihn dann mit Strunk nach oben in die Kiste füllen. Die Kisten sind dann aber nicht mehr stapelbar.

*Esther Thalmann, Agridea*

Wissen aus: «selbstgemacht – eingemacht – feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung» ([www.agridea.ch](http://www.agridea.ch))



Ein engmaschiges Drahtgeflecht und eine dicke Schicht Nussbaumlaub schützen den Grubenhalt vor Mäusen.



Die Grube und der Raum zwischen den in Plastik verpackten Kisten wird mit Strohsäcken isoliert.

(Bilder Curdin à Porta)



Über die Strohisolation kommen eine Wolldecke, Nussbaumlaub, ein Abdeckvlies, Schaltafeln und nochmals ein Abdeckvlies.

## BAUERNKÜCHE

Eglifilets auf  
Orangen-Blatt

Für 4 Personen

1 Gratinform von 25 cm Länge  
Für 2 Personen

2 grosse Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
Butter zum Dünsten  
Salz, Pfeffer  
2 Orangen  
4 EL Weisswein  
4 EL Saucenrahm  
300 g Eglifilets  
Salz, Pfeffer  
2-3 EL Orangensaft

1. Zwiebeln in aufschäumender Butter zugeeckt bei mittlerer Hitze weichdünsten. Würzen und in die ausgebutterte Form verteilen.

2. Orangen samt weisser Haut schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Zwiebeln verteilen. Weisswein und Saucenrahm darüber geben.

3. Eglifilets würzen, auf das Orangen-Zwiebel-Bett legen und mit Orangensaft beträufeln. Form mit Alufolie zudecken und in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 15 bis 20 Minuten garen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

**Sybille Roth** / Die Leiterin des Weiterbildungsangebots Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin am Arenenberg ist gerne Gastgeberin.

**SALENSTEIN** «Es ist mir wichtig, dass sich die Teilnehmerinnen nach dem Lehrgang «fit» fühlen für die Mitarbeit auf den Betrieben und sich als gleichberechtigte Partnerinnen betrachten», umschreibt Sybille Roth das Ziel des Weiterbildungsangebotes Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin (WEHB). Der Anteil an Bäuerinnen unter den Teilnehmerinnen ist unterschiedlich hoch: «Der Trend geht wieder vermehrt hin zum landwirtschaftlichen Hintergrund. Diesmal sind zahlenmässig mehr Bäuerinnen oder Partnerinnen von Landwirten unter den Teilnehmerinnen als im vorderen Kurs.» Das Bildungsangebot werde geschätzt, weil es sowohl Kenntnisse für die Führung eines sogenannten Durchschnittshaushaltes vermittelt, aber auch bereits vorhandenes Wissen erweitert und vertieft.

**Bewusstsein schaffen**

Als einen wichtigen Aspekt bezeichnet Sybille Roth, dass im Rahmen der Weiterbildung für die Wertschöpfungskette von Lebensmitteln sensibilisiert wird. Es wird aufgezeigt, woher die Erzeugnisse stammen, in welchen Kalenderwochen für einheimische Früchte und Gemüse Saison ist. «Ich empfinde die Jahreszeiten als ein Geschenk, denn letztlich hängt alles mit dem Kreislauf der Natur zusammen. Auch hierfür soll die Weiterbildung ein Bewusstsein schaffen.» Als besonders wertvoll bezeichnet sie die Lehrkräfte, ein Team engagierter Frauen und Männer, die den Unterrichtsstoff «mit dem gewissen Etwas», mit Herzblut, Individualität und Engagement vermitteln.



Als Ausgleich zur Arbeit ist Sybille Roth gerne in der Natur.

(Bild: is)

Sybille Roth erhält immer wieder Rückmeldungen ehemaliger Teilnehmerinnen, anhand derer sie feststelle, dass diese persönliche Zufriedenheit und Mehrwert in der WEHB erfahren. So gebe es immer wieder Rückfragen, z. B. nach Rezepten oder Haushaltstipps.

Die Leiterin WEHB wuchs in Kradof TG in einem nichtbäuerlichen Elternhaus auf. Ihr Onkel führte einen Landwirtschaftsbetrieb, auf dem sie während ihrer Schulferien bei der Mais- und Obsternte mithalf. Heute lebt sie mit ihrem Partner, der in Mettendorf TG einen Landwirtschaftsbetrieb führt, zusammen. Ihr Ausbildungsweg führte Sybille Roth zunächst an das Arbeits- und Hauswirtschaftslehreinnen-

seminar in Gossau SG. Danach erteilte sie fünf Jahre Hauswirtschaft an der Oberstufe und erwarb gleichzeitig den Abschluss als Ausbilderin FA.

**Breites Netzwerk**

«Es war mir bald klar, dass ich in der Erwachsenenbildung tätig sein möchte. Anleiten und anregen zum Entdecken der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, das ist es, was ich als das besonders Motivierende an der Erwachsenenbildung empfinde.» Sie erinnert sich an ihren Einstieg mit dem Erteilen von Kursen am BBZ Arenenberg im 2007. Im August 2008 wechselte Sybille Roth zu 100% an den Arenenberg, erteilte Kurse und übernahm planerische und or-

ganisatorische Aufgaben. Seit 2010 trägt sie die Verantwortung für den Bereich WEHB und das Kurswesen.

Sybille Roth arbeitet zudem in der Kommission «Frauen in der Landwirtschaft» des Verbands Thurgauer Landwirtschaft und im gesamtschweizerischen Vorstand der landwirtschaftlichen Bildungskonferenz Bäuerin mit. Sie schätze dieses breite Netzwerk sehr, zu dem auch gute Kontakte zum Thurgauer Landfrauenverband zählen.

**Im Musikverein**

Sybille Roth ist selbst gerne Gastgeberin. Und neue Kochrezepte zu testen begeistert sie und ist gleichzeitig Teil ihrer Arbeit. «Es ist mir ein Anliegen, dass in der

WEHB der Thematik Lebensmittelverschwendung Platz eingeräumt wird. Respektive, dass Rezepte auf dem Lehrplan stehen, die aufzeigen, welche hervorragenden Speisen aus Resten, oder aus allem, was bereits im Haushalt vorhanden ist, zubereitet werden kann.»

Als Ausgleich zu ihrer Arbeit schätzt Sybille Roth Vereinsaktivitäten. Sie pflegt nach wie vor einen engen Kontakt zu Kradof und ist in dessen Musikverein engagiert. «Und die Natur ist mir wichtig. Diesbezüglich habe ich einen privilegierten Arbeitsort. Am Arenenberg erlebe ich den Wechsel der Jahreszeiten bewusst mit, und dies bereits beim Blick aus dem Büro.»

Isabelle Schwander

## Es sieht gut aus in der Grube

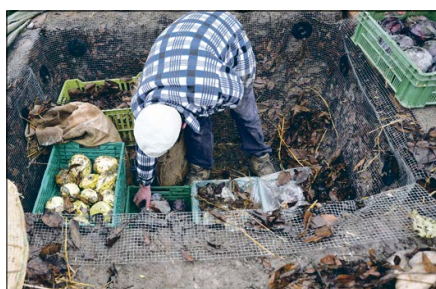
**Experiment** / Das in einer Erdgrube eingelagerte Wintergemüse ist nach drei Monaten noch von guter bis sehr guter Qualität.

**LINDAU** Kleiner Rückblick: Im November 2016 lagerten wir 200 kg Wurzelgemüse und Kabis in einer Erdgrube ein (siehe Bauernzeitung vom 25.11.2016). Ein Drahtgeflecht und Nussbaumlaub dienten als Mäuseschutz. Mit Stroh gefüllten Jutesäcken, Schathtafeln und Vliesabdeckung versuchten wir Kälte und Nässe aus der Grube fernzuhalten. Via Sender eines digitalen Thermometers empfangen wir Daten zu Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Grube.

Heute – anfangs Februar 2017 – stehen wir voller Spannung vor der Grube. Wie hat das Gemüse die drei Monate in der Grube, insbesondere die Kälteperiode vom Januar, überstanden? Ist es von Schneckenfrass oder Mäuseschäden verschont geblieben? Nachdem Bretter, Vlies, Nussbaumlaub und Strohsäcke entfernt sind, können wir auf den ersten Blick eine positive Bilanz ziehen. Es sieht gut aus in der Grube. Wir finden zwar ein Mäusenest, sehen aber keine dazugehörige Maus. Auch sichten wir vereinzelte Schnecken, angefrorenene Stellen jedoch nicht.

**Blaukabis hat gelitten**

Das Wurzelgemüse – Karotten, Randen und Rettich – präsentiert



Die Bilanz nach dem Öffnen der Grube ist positiv. Vor allem das Wurzelgemüse hat sich hervorragend gehalten. (Bild: Cornelia von Däniken)

sich prall und knackig. Es scheint sogar, dass es gegenüber dem kellerlagerten Gemüse eher weniger ausgetrieben hat und somit fast keine Rüstverluste anfallen. Der Weisskabis zeigt gleichartige Lager Spuren wie im Kellerlager. Nur dem Blaukabis schien es in der Grube nicht ganz zu behagen. Er hat zum Teil Schimmel angesetzt, vor allem die weniger kompakten Köpfe sehen recht mitgenommen aus. Wir nehmen an, dass die Luftfeuchtigkeit für ihn zu hoch war. Von den eingelagerten 39 kg finden nur noch 28,5 kg den Weg auf

den Markt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Lagermethode Erdgrube sich für Wurzelgemüse hervorragend eignet.

Unsere Temperaturaufzeichnungen haben wegen technischer Anfangsschwierigkeiten nur im Zeitraum von Anfangs Januar bis 8. Februar 2017 stattgefunden. Sie zeigen uns, dass wir eine recht konstante Temperatur zwischen 4,8 bis 2,7°C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 85 bis 94 Prozent hatten. Der Empfänger war übrigens in einem Vogelhaus über der Grube deponiert.

So blieb er trocken und war vor Wind und Wetter geschützt.

**Frisch und saftig**

Die entscheidende Frage lautet jedoch: Wie schneidet unser Gemüse bei den Kunden ab? Eine nicht repräsentative Umfrage auf dem Markt ergibt, dass einige Personen diese Lagermethode noch vom Hörensagen her kennen. Entweder haben die Grosseltern das Gemüse auf diese Art eingelagert oder sie sind im Alter gekommener Nachbar hat das so in seinem Schrebergarten praktiziert.

Natürlich haben wir das Gemüse auch einer sensorischen Prüfung unterzogen: Der rohe Rüebli- und der Randensalat sind frisch und saftig. Wir finden sogar, dass unser grubengelagertes Gemüse geschmacklich besser abschneidet, als konventionell gelagertes Gemüse. Aber da sind wir vielleicht nicht ganz unbefangene, da wir doch eine Art Beziehung zum «Erdlochgemüse» aufgebaut haben. Zusätzlich zu beachten ist, dass beim Öffnen der Grube die Temperatur im Innern sehr schnell absinkt. Deshalb eine allfällige Lager-

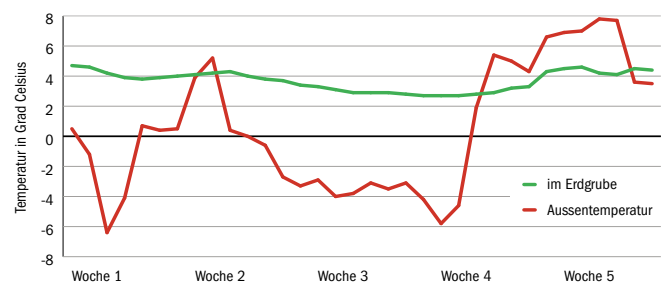
kontrolle nur bei Temperaturen über Null vornehmen.

Der Versuch wurde zusammen mit dem Pflanzplatz Dunkelhölzli (Gemüse-Anbaukooperative in der Stadt Zürich, [www.dunkelhoezli.ch](http://www.dunkelhoezli.ch)) durchgeführt. Herzlichen Dank an Ueli und Tini.

Esther Thalman, Agridea

Wissen aus:

«selbstgemacht – eingemacht – feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung»  
[www.agridea.ch](http://www.agridea.ch)



Die Temperatur in der Erdgrube war während der gut einmonatigen Messphase relativ konstant, ebenso die Luftfeuchtigkeit.

(Grafik: Thomas Bernard)