

Ratgeber Erziehung

Handeln statt reden

Frage

«Unsere Tochter ist dreieinhalb-jährig und bringt mich mit ihrem trotzigem Verhalten manchmal an meine Grenzen. Momentan will sie des Öfteren ohne Winterjacke oder mit Sommerschuhen aus dem Haus. Ich versuche, ihr zu erklären, dass es draussen kalt ist und sie warme Kleidung und Schuhe anziehen muss, damit sie nicht krank wird. Manchmal habe ich aber das Gefühl, dass sie mich gar nicht hört, wenn ich mit ihr rede. Zugegeben, es fehlt mir gelegentlich auch die Geduld und Energie, mit ihr streng zu sein.» L.S.

Liebe Familie, diese Situation kennen praktisch alle Eltern. Es ist in der Tat nicht immer einfach in diesen Momenten. Zumal das trotzig Verhalten just dann vorkommt, wenn wir in Zeitnot stecken oder gedanklich woanders sind. Wenn wir dann noch den Eindruck haben, dass die Kinder nicht zuhören und protestieren, ärgert man sich in über das Kind, aber eigentlich vorwiegend über sich selbst.

Mit langen Erklärungen zu möglichen Konsequenzen betreffend Gesundheit kann man ein Kind nicht beeindrucken und dafür gewinnen, angepasste Kleidung anziehen zu wollen. Der Wortschwall an Erklärungen überflutet das Kleinkind. Und die eigentliche Botschaft verschwindet im Nirgendwo. Kinder in diesem Alter leben im Moment. Deshalb können Sie den Zusammenhang zwischen Handlung und Konsequenz noch nicht verstehen, wenn die Konsequenz nicht unmittelbar eintritt. Unmittelbar würde bedeuten, dass ein Kind ohne Winterjacke sich draussen auf der Stelle erkälten würde. Wir wissen alle, so schnell geht es aber doch nicht. Eine Möglichkeit als Eltern, das Kind wäh-

rend dieser Situation zu begleiten, wäre folgende: Nehmen Sie sich Zeit, treten Sie mit ihrem Kind durch Blickkontakt und/oder mit einer Berührung in Kontakt. Warten Sie, bis das Kind Ihre Aufmerksamkeit teilt. Dann sagen Sie in wenigen klaren Worten, was es machen soll: «Jetzt ziehst du deine Jacke an, und ich helfe dir dann mit dem Reissverschluss.» Falls das Kind wegläuft, rufen Sie ihm nicht nach, sondern holen es zurück und wiederholen ruhig den Satz. Nun schauen Sie dem Kind zu, wie es die Jacke anzieht, und unterstützen nach Bedarf. Beobachten Sie aufmerksam und greifen Sie nicht zu früh ein, um zu helfen. Es ist nämlich für das Kind ein Erfolgserlebnis, wenn es etwas fast oder gar ganz ohne fremde Hilfe schafft. Das macht Kinder stark und wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.

Grundsätzlich kann man sich für solche Momente merken: «10 Prozent reden, 90 Prozent handeln», um dem Kind einen sicheren und klaren Rahmen zu geben. Ich wünsche Ihnen in Zukunft entspanntere Garderobensituationen.



Susanne Aeschlimann

Susanne Aeschlimann ist Mitarbeiterin beim Verein Familienbegleitung. Dieser bietet Unterstützung in der Erziehung von Kindern zwischen 0 und 7 Jahren. 026 322 86 33, contact@educationfamiliale.ch, www.educationfamiliale.ch

Im Ratgeber behandeln Fachexpertinnen und Fachexpertinnen vielfältige Fragen aus den Themenbereichen Gesundheit, Recht, Stil, Beziehungen, Erziehung, Geld und Daheim.

Es wurde nichts erfunden

Ein Meinungsbeitrag zum Leserbrief «Long Covid und Impfstatus», FN vom 2. Februar

Die Frage einer Leserbriefschreiberin, ob bei der Long-Covid-Studie der Uni Zürich der Impfstatus berücksichtigt wurde, ist alles andere als absurd. Es ist von zentraler Bedeutung, ob ein sogenannter Long-Covid-Patient gegen Corona geimpft wurde, und wie viele Male. Warum also wurde das in der Studie oder Zeitung nicht erwähnt? Auf meine Frage bei Prof. Dr. Onur Boyman, Chef dieser Studie, ob der Impfstatus berücksichtigt wurde, habe ich die Antwort «Nein» erhalten. Prof. Dr. Arne Burkhard aus Reutlingen hat ebenfalls Untersuchungen zu Long Covid gemacht. Ich zitiere aus seiner Arbeit: «Da die echte Coronavirus-Infektion und die üblichen Covid-19-Impfungen

beide eine gemeinsame toxische Komponente – nämlich das Spike-Protein, aufweisen, ist es nicht verwunderlich, dass es Überschneidungen in beiden Krankheitsbildern gibt. Die echte Virusinfektion produziert dieses Toxin im Wesentlichen für den Eigenverbrauch, dem gegenüber beruht ein Impfschaden bzw. eine Impf-Folgeerkrankung auf einem Überschuss von unkontrolliertem Spike-Toxin. Besonders perfid ist die zunehmende Einordnung von schweren Impfschäden mit Todesfolge als Long Covid. Damit wird einerseits der Schrecken vor einer Covid-19-Infektion unberechtigt geschürt, andererseits die Impfung als Schadensverursacher verkannt!» Da wird also nichts erfunden, was es nicht gibt, und es werden schon gar keine Äpfel mit Birnen verglichen!
Marcel Weber, St. Ursen

Ausserdem...



Düdingen, 12. August 2023.

Gastkolumne

Wie der Gesägte Tüpfelfarn nach Plasselb kam

Mit Titeln dieser Art beginnen meistens Märchen. Ich wollte damit etwas Spannung aufbauen, da diese Kolumne von einer Farnart handelt. Die durchschnittliche Leserin, der durchschnittliche Leser findet diese Pflanzengruppe – ich habe es in den Freiburger Nachrichten bereits erwähnt – wohl eher unscheinbar, um nicht zu sagen langweilig. Ich behaupte immer noch, dass dies nur auf den ersten Blick so ist. Aber fangen wir von vorne an: In der Schweiz sind drei Arten der Tüpfelfarnen bekannt. Im Kanton Freiburg kannte man bis vor Kurzem einzig den Gemeinen Tüpfelfarn, der recht häufig ist und der auch als Engelsüss bezeichnet wird. Der Grund für diese Bezeichnung liegt in der Tatsache, dass die Rhizome dieser Art aufgrund eines hohen Anteils an Zucker einen süssigen Geschmack haben und deshalb in der Volksmedizin als Heilmittel benutzt wurden.

Die zweite Art, die auch in Freiburg vorkommt, der Gesägte Tüpfelfarn (*Polypodium interjectum*), auch Mittlerer Tüpfelfarn genannt, war hingegen noch vor 25 Jahren in unserem Kanton überhaupt nicht bekannt. Wie bei anderen Farnpflanzen braucht es nämlich etwas Erfahrung, um diese seltene Art im Feld zu erkennen. Seine Blätter sind grösser und breiter als beim Gemeinen Tüpfelfarn und die Pflanzen sind sehr gesellig und formen dichte und meistens grossflächige Populationen. Es überrascht deshalb doch, dass die ersten Freiburger Exemplare dieser Art erst im Jahr 2000 an den felsigen Hängen am Neuenburgersee bei Châbles gefunden wurden. Viel später – erst in den letzten drei Jahren – hat dann meine Forschungsgruppe am Botanischen Garten der Universität Freiburg intensive Felduntersuchungen durchgeführt und die Art bis heute an mehr als 15 weiteren

Fundorten nachgewiesen. Die überwiegende Mehrheit dieser Populationen wächst im wärmeren Westen des Kantons Freiburg. Laut den Literaturquellen gedeiht diese Art nämlich hauptsächlich in tieferen Lagen um 600 m ü. M. und meistens in milden Lagen. Ökologisch gesehen besitzt dieser Farn eigentlich die typischen Merkmale einer Mittelmeerpflanze. Anders als die Mehrheit der Schweizer Pflanzen zieht sie sich im Sommer komplett zurück (als Schutz gegen Hitze und Dürre des Mittelmeerklimas). Im Juni beispielsweise sucht man die Pflanze vergeblich, da ihre Blätter im Sommer verwelken und gänzlich verschwinden. Die Pflanzen entfalten ihre Blätter aus den Rhizomen erst im Herbst und bilden und breiten ihre Sporen mitten im Winter aus!

All dies passte also mit der Verbreitung gut zusammen... Bis ich an einem Wintertag eine kleine, aber schöne Gruppe dieser Art im Plasselschlund gefunden habe. Es war eine Überraschung, diese Pflanzen an einem kühlen und schattigen Felsblock am Ufer der Ärgera zu finden, fast auf 900 m ü. M. Diese Ecke des Sensebezirks zeichnet sich nicht durch ein mildes Klima aus. Wie kam also der Gesägte Tüpfelfarn nach Plasselb? Na ja, eine Sache ist klar: mit den Sporen. Es wurde bewiesen, dass sich Farnpflanzen mit ihren winzigen Sporen mit dem Wind Hunderte oder sogar Tausende Kilometer verbreiten können. Nun stellt sich aber die Frage: Wie kam es dazu, dass diese Art hier keimen und sich in dieser kalten Gegend dauerhaft etablieren konnte?

Ich vermute, dass einige der Leserinnen und Leser hier an den Klimawandel denken. Das könnte sicherlich eine der plausibelsten Erklärungen sein. Der Plasselschlund ist vielleicht heute nicht mehr so kalt, wie er es früher war. Nach der Entdeckung im Plasselschlund habe ich bei meinen Inventuren die Augen offen gehalten und konnte zwei weitere Funde im Sensebezirk machen, und zwar bei Giffers und Tafers. Alle diese isolierten Gruppen sind sehr klein im Vergleich mit den enormen Populationen im Westen des Kantons. Es könnte also sein, dass sie sich erst seit ein paar Jahren oder Jahrzehnten bei uns ansiedeln und sich ihr Vorkommen weiter ausbreitet. Unabhängig davon, ob der Gesägte Tüpfelfarn altansässig oder ein Neuankömmling ist – er ist ohne Zweifel eine schöne und wichtige Bereicherung der Sensler Flora.



Gregor Kozlowski

Gregor Kozlowski wohnt in Ueberstorf und ist Professor für Biologie und Direktor des Botanischen Gartens der Universität Freiburg. Er ist Mitglied einer FN-Autorengruppe, die naturwissenschaftliche Themen bearbeitet.

Ein gesägter Tüpfelfarn (*Polypodium interjectum*) im Plasselschlund. Bild: zvg