



LANDKREIS CHAM
www.chamer-zeitung.de

Staatsanwalt ermittelt gegen Unbekannt

„Ja, es gibt einen entsprechenden Antrag, zu ermitteln“, bestätigt Staatsanwalt Tobias Schüller am Donnerstag gegenüber der *Chamer Zeitung*. Hintergrund ist eine Anzeige der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft gegen den Verein „Animal Peace“. Letzterer ist in einem Beitrag auf seiner Facebookseite negativ aufgefallen. Darin ging es um die heroische Verklärung eines tödlichen Unfalles mit einem Stier in Gleißenberg. Der Unfall mit zwei Toten ist dort als Akt der Befreiung glorifiziert. Ein Umstand, der die Landwirte empört. Sie sehen darin den Straftatbestand der Beleidigung, üblen Nachrede und der Verunglimpfung des Andenkens Verstorbener erfüllt. „Wir ermitteln zunächst gegen einen unbekanntes Täter in allen diesen Richtungen“, bestätigte Schüller. Unbekanntes Täter aus dem Grund, weil eben unter dem Deckmantel der Plattform viele einen Post hinterlassen können.

Landkreissplitter

Ruckzuck ist die Bude voll

Rekord! Und das gleich am Anfang. Im „Katholischen Haus für Kinder Sankt Elisabeth“ in Furth im Wald hat diese Woche das Kindergartenjahr begonnen – und schon sind alle Gruppen voll. „Heuer haben wir es erstmals geschafft, gleich zu Beginn des neuen Kindergartenjahres die 200er-Marke zu knacken“, sagt Leiterin Maria Altmann. Unter den 200 Kindern sind seit Mittwoch auch 58 Frischlinge.

Der Senior-Chef feiert seinen 80.

Der Maurermeister und Seniorchef des gleichnamigen Baugeschäftes, Albert Haimerl aus Pilmersried, hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Groß war die Gratulantenmenge, die sich einfand, um dem Unternehmer, Vereinsmenschen, Familienvater und engagierten Mitbürger zu gratulieren. Allein 24 Jahre gehörte Haimerl dem Rötzer Stadtrat an. Hinzu kommt sein Engagement beim Wasserwerk Heinrichskirchen, der Blaskapelle Sankt Nikolaus, der Feuerwehr Pilmersried, der Pfarrgemeinde, KuSK, KLB, SV Bernried und beim VdK Rötz.

HEUTE in REGION AKTUELL

• Bad Kötzing:

Geschäftes Profil: Neue Ideen für Realschule und Gymnasium. (S. 48)

• Lam:

Spiel, Spaß und Musik: Moaktlotzmettn feiert Premiere. (S. 49)

• Regensburg:

Offenerer Umgang: SPD will Parteispenden transparent machen. (S. 51)

Von Diana Binder

Schorndorf. „Einfach entspannt erziehen“ – passt das zusammen? Erziehung ist oft nicht einfach und von Entspannung sind viele Mamas und Papas im Alltag meilenweit entfernt – oder? Erziehungswissenschaftlerin Steffi Wenzlick sagt klar: „Doch, das geht! Stress, Konflikte und Zweifel müssen nicht sein – in keiner Familie.“ Wer ihr recht gibt? Hunderte Eltern aus ganz Deutschland, denen sie in den letzten Jahren mit Tipps auf ihrem Blog oder konkret in Kursen oder Coachingprogrammen geholfen hat. Nun hat die 41-Jährige, die aus Kolmburg kommt und in Schorndorf lebt, ihr erstes Buch herausgebracht. Titel: „Mama, entspann dich mal“. Wir haben Steffi Wenzlick zu Hause besucht.

Chamer Zeitung: Hallo Steffi, herzlichen Glückwunsch zum Buch. Wir dürfen „Du“ sagen?

Steffi Wenzlick: Hallo! Danke, ja klar! Ich spreche meine Leser in meinem Buch auch mit „Du“ an – und das ist mir auch sehr wichtig.

Sogar der Titel Deines Buches ist als direkte Anrede formuliert: „Mama, entspann dich mal“. Wer sagt denn diesen Satz? Andere Eltern? Großeltern? Die Gesellschaft?

Nein. Das sagt das Kind – denn genau das wünscht sich eigentlich jedes Kind: Eine entspannte Mama. Genauso wie sich jede Mama einen stressfreien, gelassenen, entspannten Familienalltag wünscht.

Also ist dein Buch gar kein Erziehungsratgeber, sondern ein Mama-Ratgeber?

Mein Buch setzt ganz konkret bei den Mamas an – natürlich gelten die Inhalte genauso für alle Papas, Tanten oder Omas. Doch ein Großteil meiner Klienten und Leser sind eben Mamas.

Heißt das also, es geht gar nicht um die Kinder?

Es geht nie ums Kind! (lacht) Wenn es Stress gibt in einer Familie oder bei der Erziehung, muss man die Ursache nie beim Kind suchen, sondern immer bei den Eltern.

Kannst du vielleicht ein Beispiel nennen?

Nehmen wir mal das berühmte „Türen knallen“ – das kennen vielleicht viele. Wenn ein Kind das macht, ist nicht die Sache an sich das Problem, sondern wie wir darauf reagieren und was dieses Verhalten in uns auslöst. Jeder hat gewisse Programmierungen in sich, wie „Laut ist böse“, „Ich will nicht, dass das Kind böse ist.“ Erst wenn wir uns diese, unsere eigenen, Programmierungen anschauen und vielleicht sogar lösen, können wir lernen, entspannt zu bleiben. In die-



Erziehungswissenschaftlerin Steffi Wenzlick aus Schorndorf liefert in ihrem Buch „Mama, entspann dich mal“ Strategien für ein entspanntes Familienleben. Foto: Binder

ser Situation mit Schreien oder Strafen zu reagieren, wie es der erste Impuls wäre, führt doch nur zu weiteren Konflikten und noch mehr Stress.

Und in deinem Buch erfährt man also, wie man in solchen Situationen gelassen bleibt?

Ja, unter anderem. Natürlich ist jede Mama, jede Familie, jede Situation anders. Aber es gibt Strategien, die helfen. Ich habe 15 praxiserprobte Möglichkeiten zusammengefasst, die einen gelassenen Umgang mit Kindern ermöglichen. Es ist einfach wichtig, dass man als Mama regelmäßig zur Ruhe kommt, die Gedanken positiv ausrichtet, sich auf das Wesentliche konzentriert.

Da setzen wir an. Gerade im Alltag ist das nicht immer leicht. Da geht das, was man sich wünscht und was man will, sehr schnell unter. Dafür scheint das, was man tun muss, übermächtig zu sein. Dadurch entsteht ein Stressgefühl, durch das sich Mamas überfordert, fremdbestimmt und nicht wertgeschätzt fühlen.

Das klingt aber schon nach sehr tief gehenden Veränderungen. Kann man das überhaupt mit einem Buch, das nur gut 100 Seiten umfasst, lernen?

Nur das durchlesen, wird nichts verändern und dieses Buch ist auch nicht dafür geschrieben worden, es einmal zu lesen und dann wegzulegen. Es ist als eine Art individueller Coachingkurs gedacht. Obwohl ich Erziehungswissenschaftlerin bin, habe ich bei meinem ersten Buch bewusst eine ganz und gar unwissenschaftliche Form des Schreibens gewählt. Es war mir wichtig, dass die Inhalte für jeden verständlich und umsetzbar sind und nicht hinter theoretischen Abhandlungen und schwer verständlicher Fachsprache versteckt sind.

Du sagst: dein „erstes Buch“. Sind schon weitere in Planung?

Ich hätte tatsächlich Material für drei weitere Bücher – und arbeite auch schon daran.

Wie finden es eigentlich deine eigenen Kinder, dass du ein „Mama-Buch“ schreibst?

Also, meine jüngste Tochter findet es super – sie ist nämlich auf dem Cover zu sehen und das findet sie ziemlich cool. Das Foto ist schon ein paar Jahre alt, aber diese persönliche Komponente war mir dennoch wichtig.

Du hast also selbst getestet, über was du schreibst?

Ich habe drei Töchter – da erlebt man natürlich einiges. Vor allem habe ich aber im Laufe der letzten Jahre bei so vielen Mamas, die meine Kurse gebucht haben oder meinen Blog lesen – immerhin sind das 30000 pro Monat –, die Veränderung gesehen oder positive Rückmeldungen bekommen. Es bringt was, mal genauer hinzuschauen – auch wenn es anstrengend ist.

gen also auch dich?

Ja, absolut. Darum mache ich das Ganze ja auch. Und darum habe ich auch dieses Buch herausgebracht. Weil ich überzeugt bin, dass es hilft, und weil es eben viele Mamas gibt, die eigentlich schon eine Veränderung möchten, sich aber nicht trauen, einen Kurs zu buchen, oder das lieber für sich machen wollen.

Noch ein kleiner abschließender Tipp, für alle gestressten Mamas?

Gerne. Der Abschlussrat des Buches lautet: „Kinder beim Großwerden zu begleiten, ihnen ein gutes Vorbild zu sein, hat nur zehn Prozent damit zu tun, welche Situationen auf euch zukommen – aber 90 Prozent damit, wie du darauf reagierst.“

Vielen Dank fürs Gespräch

Die Autorin

Stefanie Wenzlick ist anerkannte Erziehungsexpertin. Nach ihrem Universitätsstudium der Erziehungswissenschaften in Regensburg hat sie viele Jahre in der Familienberatung und der Jugendsozialarbeit an Schulen gearbeitet. Sie ist selbst dreifache Mutter und unterstützt seit 2017 über Online-Kurse und -Programme, Blog- und Coaching-Gruppen zahlreiche Mütter und Familien auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit, Familien-Freude und Erziehungs-Gelassenheit.

Das Buch

„Mama, entspann dich mal! – Wie du gelassen im Umgang mit deinem Kind bleibst – 15 praxiserprobte Strategien“ umfasst 101 Seiten und ist im Handel sowie bei Steffi Wenzlick erhältlich. Mehr Infos und kostenlose Tipps gibt es auf www.einfach-entspannt-erziehen.de.

Ein Coaching-Video gibt es unter www.idowa.plus



Gelassen, liebevoll, entspannt – so soll der Familienalltag aussehen. Erziehungswissenschaftlerin Steffi Wenzlick ist selbst Mama von drei Töchtern und weiß, wie das klappen kann. Foto: Wenzlick

Positive Rückmeldungen bestäti-

