

REZEPT

Zwetschgen-Muffins

**Zutaten für 12 Stück:** Muffinblech; Papierkapseln. **Muffins:** 120 g Butter, weich; 180 g Zucker; ½ TL Zimt; ¼ TL Salz; 2 Eier; 250 g Mehl; 2 TL Backpulver; 200 g Joghurt oder Crème fraîche; 100 g weisse Schokolade, gehackt; 400 g Zwetschgen oder Pflaumen, entsteint, gewürfelt. **Frosting:** 150 g Butter, weich; 100 g Puderzucker; 200 g Frischkäse; 2 TL Zimt. **Zubereitung:** 1. Ofen auf 160 °C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C). 2. **Muffins:** Butter, Zucker, Zimt und Salz mit dem Mixer cremigrühren. Eier einzeln darunterrühren. Jedes Ei ca. 30 Sekunden rühren. 3. Mehl mit Backpulver mischen. Abwechselnd mit Joghurt/Crème fraîche zur Masse geben. Kurz rühren. Schokolade und Zwetschgen sorgfältig darunterziehen. 4. Teig mit 2 Löffeln in die Förmchen füllen. 5. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen. Herausnehmen, 3 Minuten in der Form, dann mitsamt den Papierkapseln auf dem Gitter auskühlen lassen. 6. **Frosting:** Butter und Puderzucker mit dem Mixer cremigrühren. Frischkäse und Zimt kurz darunterrühren. Muffins damit garnieren. *mgf*



MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf [swissmilk.ch/rezepte](http://swissmilk.ch/rezepte) finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



KOMMUNIKATION: Wie gute Gespräche mit Kindern gelingen

«Ich zähle bis drei...»

*Mit Kindern zu reden, braucht manchmal viel Geduld und Energie. Kinder bringen uns immer wieder einmal an unsere Grenzen. Aber wie mit solchen Situationen umgehen? Ein Beratungscoach gibt Auskunft.*

SUSANNE KÜNSCH

«Kinder, das Essen steht auf dem Tisch!» Aber die Kinder spielen seelenruhig weiter und denken nicht daran, an den Tisch zu kommen. Klein Hänschen wälzt sich laut schreiend auf dem Boden des Supermarkts, weil er kein Schokoladenei bekommt. Obwohl die Mutter schon x-mal gemahnt hat, die Jacke in die Garderobe zu hängen, liegt diese immer wieder zusammengeknüllt auf dem Boden. Oder die Tochter kommt wortkarg von der Schule und will partout nicht erzählen, was passiert ist. Situationen aus dem Alltag, die Eltern immer wieder an ihre Grenzen bringen. Das Kind hört nicht zu, macht nicht, was man sagt. Wie sollen Erwachsene auf solche Situationen richtig reagieren und die richtigen Worte finden?

Mit Gefühlen umgehen



Patrick Erni ist Mental- und Teamcoach und berät Eltern in seiner Praxis in Sursee LU. «Kinder sind neu in dieser Welt, sie entdecken alles zum ersten Mal und sind regelrechte Informationssammler. Jede Entdeckung beinhaltet auch eine gefühlsmässige Reaktion – schon kleinste Dinge können Freude und Vergnügen, aber auch Enttäuschung und Trauer bereiten. Kinder müssen also nicht nur den Umgang mit Dingen und mit Menschen lernen, sondern auch, wie sie mit ihren eigenen Gefühlen klarkommen.» Dabei seien sie auf eine entsprechende Hilfestellung von ihren erwachsenen Bezugspersonen angewiesen. Damit Gefühle benannt und eingeordnet werden können, braucht es die Sprache. Deshalb, so Erni, komme der Kommunikation mit Kindern



Wer mit Kindern kommunizieren will, muss eine verständliche Sprache benutzen. (Bild: zvg)

eine besondere Bedeutung zu. «Indem die eigenen Gefühle anerkannt und ausgesprochen werden, lernen Kinder erst, was man überhaupt fühlen und denken kann – und wie man damit umgehen kann, wenn etwas mal nicht so gut läuft.»

Kinder brauchen Gelegenheiten, um sich ausdrücken zu können. Solche Gelegenheiten zu schaffen, ist nicht so einfach, wie es im ersten Moment scheint. Schon die ganz Kleinen merken recht schnell, was Erwachsene hören wollen und was sie sagen müssen, um zu bekommen, was sie brauchen, oder was sie sagen müssen, damit sie in Ruhe gelassen werden. «Solche Aussagen sind antrainierte Strategien – sie widerspiegeln nicht das, was ein Kind im Innern beschäftigt. Es ist deswegen wichtig, mit Kindern auf eine Art zu sprechen, dass sie merken, dass es okay ist, wenn sie ihre Ansicht äussern», so der Beratungscoach.

Unterdrückte Ansichten

Das brauche von Erwachsenen viel Geduld, es sei natürlich für Beteiligte viel einfacher, wenn ein Kind einfach funktioniere, wie es soll. «Muss ein Kind seine eigenen Ansichten immer unterdrücken, ist das un-

gesund für Körper und Geist. Unterdrücktes taucht irgendwann wieder auf. Wie ein Ball, den man unter Wasser halten will, ist es nur eine Frage der Zeit, bis die unverarbeiteten Themen wieder auftauchen.»

Keine Maschinen

«Gesunde Kinder verhalten sich nicht wie eine Kaffeemaschine», sagt Patrick Erni, «drückt man auf 'Kaffee', soll einfach Kaffee herauskommen und nichts anderes, ohne Widerspruch und ohne zu meckern. Wollen wir wirklich, dass unsere Kinder so gehorchen?»

Führe man sich diese Sichtweise einmal vor Augen und betrachte man Kinder als gleichberechtigte «Mitarbeiter», dann brauche niemand zu befehlen und niemand zu gehorchen, sondern in gemeinsamer Zusammenarbeit könnten Dinge besprochen und geregelt werden. So wäre dann das unaufgeräumte Zimmer nicht mehr etwas, was das Kind gehorchend zu erledigen hat, sondern eine gemeinsame Aufgabe. Erni rät, in Zusammenarbeit mit dem Kind zu besprechen, was es eigentlich bedeute, ein unaufgeräumtes Zimmer zu haben oder eben ein aufgeräumtes. Eltern

und Bezugspersonen könnten dabei eine Unterstützung sein, motivieren und mit dem Kind Regelungen finden. So entstehe eine ganz andere Atmosphäre als beim Erteilen von Befehlen, die ausgeführt werden müssten.

Nobody is perfect

Es gehe darum, Eigeninitiative zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen für die eigenen Lebensbereiche – zum Beispiel für das eigene Zimmer. Das Ausführen von Befehlen sei das Gegenteil von Verantwortung übernehmen. «Wenn wir also Kindern dazu verhelfen möchten, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln, können wir das nur in Zusammenarbeit mit ihnen – jeder Befehl und jedes Gehorchen sabotieren die Eigeninitiative und die Verantwortung», sagt Erni. Dabei müssten Erwachsene nicht nur gegenüber dem Kind Geduld aufbringen, sondern auch selbst geduldig bleiben. «Niemand ist perfekt, und es gelingt uns nicht immer, mit unseren Kindern so verständnisvoll zu sein, wie wir gerne möchten, denn die Kommunikation mit Kindern ist eine der schwierigsten Kommunikationsformen.» Nicht nur die Kinder kämen immer wieder

an ihre Grenzen, dasselbe gelte auch für Erwachsene.

Der Beratungscoach rät Eltern, zu akzeptieren, dass sie manchmal Dinge machen oder sagen, die sie im Nachhinein bereuen – das gehöre zum Leben einfach dazu. «Als Erwachsene sprechen wir mit unseren Kindern automatisch so, wie mit uns als Kind gesprochen wurde. Dabei haben wir viel Nützliches gelernt, wir haben uns aber auch schädliche Kommunikationsmuster antrainiert», weiss Erni. Die Aufgabe bestehe darin, schädliche Muster unserer Kindheit zu erkennen und durch bessere Möglichkeiten zu ersetzen.

POSITIV KOMMUNIZIEREN

- «Siehst du, ist doch gar nicht so schwer?!» – «Ich glaube an dich, du schaffst das!»
- «So redest du nicht mit mir!» – «Ich wünsche mir, dass du freundlichere Worte benutzt!»
- «Hört auf zu streiten!» – «Versucht, das Problem freundlich zu lösen!»
- «Fahr nicht so schnell Velo!» – «Kannst du bitte etwas langsamer fahren?»
- «Lass deine Schuhe bitte nicht im Gang rumliegen!» – «Stell deine Schuhe bitte in das Schuhregal!»
- «Fall nicht vom Klettergerüst runter!» – «Halte dich bitte gut fest. Wenn du höher möchtest, helfe ich dir gerne!»
- «Hör auf, Sand zu schmeissen!» – «Mit dem Sand können wir eine Sandburg bauen, Kuchen backen oder einfach nur buddeln!»
- «Hör auf zu weinen!» – «Es ist okay, dass du weinst! Du kannst mir sagen, was dich bedrückt! Ich bin da, nehme dich in den Arm und höre zu.»
- «In der Wohnung wird nicht mit dem Ball gespielt!» – «Du darfst den Ball nehmen und draussen damit spielen!»
- «Hör auf, deinen Teller so zu überfüllen!» – «Du kannst dir eine kleine Portion schöpfen, wenn du dann immer noch magst, kannst du jederzeit mehr bekommen.» *per*

BUCHTIPP: Von Jägern und Verbrechen

Der böse Wolf im Krimi

*In einem Krimi rund um Jäger kommt auch das Tier vor, das bereits vielen als Feindbild dient, allerdings anders als erwartet.*

JULIA SPAHR

Schon im Märchen ist der Wolf meist böse, spazieren wir im Wald, haben wir manchmal eine diffuse Angst vor ihm, und er ist ein politischer Zankapfel. Auch in diesem Krimi aus der deutschen Eifel-Region geht es um den Wolf.

Gleich zu Beginn trifft der Wolf auf Ella Dorn und verwickelt sie damit in eine Geschichte, die sich zunächst in Gefilden der Jäger bewegt, dann aber kurz in der Kunstwelt verweilt und schliesslich eine Verbindung zu ganz grossen Verbrechen der Geschichte herstellt.

Der Wolf tritt zum Schluss noch einmal in Erscheinung,



Der Wolf bietet Stoff für Geschichten. (Bild: zvg)

doch anders als erwartet und nicht in der üblichen Gestalt des Bösen. Das Buch aus der Reihe rund um Ella Dorn, die

sich auch in dieser Geschichte in Gefahr begibt und sich mit ihrer Vergangenheit auseinandersetzen muss, ist ein spannender

Krimi, der sprachlich nicht über alle Zweifel erhaben ist und doch gute Unterhaltung bietet.

Katja Kleiber, Eifler Treibjagd. Kriminalroman, Emons-Verlag, 2023.

VERLOSUNG



Wir verlosen drei Exemplare des Krimis «Eifler Treibjagd». Senden Sie ein Mail mit dem Betreff «Krimi» an [wettbewerb@schweizerbauer.ch](mailto:wettbewerb@schweizerbauer.ch) und geben Sie Ihre Postadresse an. Oder schreiben Sie eine Postkarte an Redaktion Schweizer Bauer, «Krimi», Dammweg 9, 3001 Bern. Geben Sie auch hier Ihre Postadresse an. Einsendeschluss ist der 4. 10. jul

COURTEMELON JU: Ungeplanter Gast

Am Regionalproduktmarkt kam ein Baby zur Welt

*Am zehnten Markt für Regionalprodukte bekam eine Frau Wehen und brachte in der 32. Woche ein Baby zur Welt.*

«Für Nachwuchs ist gesorgt, denn die Produzenten werden immer zahlreicher. Und am Samstag erblickte auf dem Marktgelände ein Baby das Licht der Welt.» Das schrieb Oliver Boillat, Kommunikationsverantwortlicher des zehnten Wettbewerbs für Regionalprodukte und des dazugehörigen Marktes. Der Markt fand am Wochenende statt (Bericht dazu auf Seite 9), und am Samstag ereignete sich etwas Ungewöhnliches: «Eine Frau, die an der Messe tätig war, bekam Wehen und brachte ein Kind zur Welt», sagte Boillat gegenüber «20 Minuten». Michael Martin, Sprecher von Bell BBQ

Single Masters, präzisierte gegenüber der Gratiszeitung, dass es sich bei der Mutter um eine Mitarbeiterin der Eventagentur Adcom handle. Die Firma habe im Auftrag von Bell und der Bell BBQ Single Masters das Final-Wochenende der Schweizer Einzel-Grillmeisterschaft mitbetreut. Der Kindsvater arbeite ebenfalls für Adcom und sei als Teammitglied vor Ort gewesen, so «20 Minuten».

«Beide waren so überrascht, dass sie noch keinen Namen für das Kind hatten. Sie überlegen sich nun, dem Sohn in Erinnerung an die spezielle Geburt einen französischen Namen zu geben», sagte Martin weiter zu «20 Minuten». Es handle sich um eine klassische Frühgeburt, die Mutter habe sich etwa in der 32. Woche befunden. Kind und Mutter seien wohl auf und glücklich. *jul*