

## **Erfahrungsbericht Nr. 1**

### **Ich gehe heute nicht zur Schule! - Ich hasse euch alle!**

So oder ähnlich tönte es noch vor zwei Monaten bei uns zu Hause; von morgens bis abends, zehn lange Jahre Dauerterror. Die Lehrerin von Timon zitierte uns im November letzten Jahres zum wiederholten Male wegen seiner Wutausbrüche in die Schule zu einem Gespräch und teilte uns nun dieses Mal mit, dass sie nicht mehr bereit sei, unseren Sohn weiter zu unterrichten. Sie schlug uns vor, ihn in ein Heim zu geben. Mein Mann und ich wussten, etwas muss jetzt geschehen - unsere Nerven lagen blank. Weder bei Verwandten, noch Bekannten konnten wir auf Verständnis oder gar Unterstützung zählen. Es hiess immer, wir hätten unsere Kinder falsch erzogen, was für uns natürlich noch zusätzlich eine Belastung war. Ich durchforstete das Internet bis ich auf den Bericht der FEBA stiess. Ich überlegte nicht lange und spürte: „Da gibt es endlich jemanden, der uns helfen kann.“ Ich rief sofort an. Nach wertvollen Gesprächen mit der zuständigen FEBA-Beraterin nahmen wir die Ernährungsumstellung in Angriff .

Die ersten beiden Wochen waren hart. Plötzlich kein Ketchup mehr zu den Mahlzeiten und kein Schokoriegel mehr zwischendurch. Solche und andere Veränderungen prägten unseren Alltag. Doch nach einiger Zeit haben unsere beiden Kinder plötzlich entdeckt, dass auch ein Apfel oder eine Karotte zum Znüni wunderbar schmecken kann. Das wichtigste bei der ganzen Ernährungsumstellung ist, dass die ganze Familie an einem Strick zieht, und wenn möglich noch die näheren Verwandten und Nachbarn. In unserem Fall waren mein Mann und ich so ziemlich alleine mit diesem für uns so wichtigen Versuch. Aber wir beide liessen uns nicht von unserem Vorhaben ablenken oder gar abbringen. Unsere grösste Motivation gegen diesen Strom zu schwimmen war die spürbare Entspannung in unserer Familie und die sichtbare Verhaltensänderung unserer Kinder. Die Kinder waren so verändert, dass wir sofort merkten, wenn sie in der Schule von Freunden etwas Süsses bekommen haben. Aber gerade solche Rückfälle sind wichtig, damit Timon und Kim selber merken, wie nervig sie sich nach dem Genuss solcher Lebensmittel aufführen. Die Selbstverantwortung der Kinder wird so gestärkt, wenn sie selber merken, weshalb sie verzichten sollen. Nach dieser Zeit nun kann ich eine wirklich positive Bilanz ziehen: Wir können endlich wieder in ein Einkaufscenter gehen, ohne dass Timon Theater macht, wenn er etwas nicht bekommt. Gemeinsamen Kinobesuchen mit Freunden steht nichts mehr im Wege, denn unsere Kinder benehmen sich ganz normal. Oft werden wir gefragt, ob wir unser Kinder ausgetauscht hätten...

Wir sind rundum zufrieden und glücklich über diesen Entscheid die Ernährung nach den FEBA-Richtlinien umgestellt zu haben.