ZIMMERMANN
SEIT 1955
TRADITION & QUALITÄT

WOCHENANGEBOTE
09.11.2026 bis 14.11.2026

MONTAG BIS SAMSTAG
Für das Grünkohl-Essen:
Pinkel vom Strohschwein
Packung, 200 g ..... statt 3,70 € 2,99 €
Rauchenden ..... statt 2,19 € 1,59 €*
Ab Dienstag aus der Feinkostküche:
Frischkäse ..... statt 2,09 € 1,99 €*
mit roten Zwiebeln oder Dattelfrischkäse
feiner Heringssalat ..... statt 2,29 € 1,79 €*
Vom Becklinger Strohschwein
Schnitzel ..... statt 1,69 € 1,09 €*
aus der Schinkennuss
Schweinenacken ..... statt 1,79 € 1,19 €*
am Stück oder in Scheiben, natur
Leberwurst ..... statt 1,89 € 1,29 €*
Pfälzer Art, hausgemacht vom Strohschwein
Winterleberwurst ..... statt 2,29 € 1,29 €*
mit Backobst und Spekulatiuswürzung

MONTAG BIS MITTWOCH
Schweine- ..... statt 14,90 € 13,90 €/kg
geschnetzeltes „Waidmanns Art“
mit Steinpilzen, angebratenem Speck

DONNERSTAG BIS SAMSTAG
Wieder da!
Gänsekeule ..... 20,90 €/Stk.
Sous-vide-vorgegart, inkl. Sauce.
Gänsebrust ..... 40,00 €/Stk.
Sous-vide-vorgegart für 2 Personen, inkl. Sauce. 30 Min. erwärmen – butterzart!
Wohlfühl-Paket ..... 55,00 €/Stk.
Gänsebrust mit Sauce, 500 g Rotkohl und 4 Kartoffelklößen (420 g). Aufwärmen & genießen!
Adventskalender-Mettwurst ..... 5,99 €/Stk.
ca. 240 g

ZIMMERMANNS SPAR-COUPONS
Frikadellen-Brötchen für 2,50 € oder Mett halb & halb für 5,49 € (500 g)

MITTAGSTISCH
09.11.2026 bis 13.11.2026
Montag
Möhren-Kohlrabi-Eintopf mit Rauchfleisch .. 4,75 €
Hähnchen-Fitnesspfanne mit Reis ..... 9,00 €
Dienstag ..... 9,00 €
Rahmgeschnetzeltes mit Semmelknödeln und Rotkrautsalat
Mittwoch ..... 9,00 €
Schweinebraten mit Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln
Donnerstag ..... 9,00 €
Kohlrouladen mit Sauce und Salzkartoffeln
Freitag ..... 9,00 €
Paniertes Kabeljaufilet mit Sahnelinsen und Reis

Zusätzlich bieten wir an:
Vegetarisch ..... 9,00 €
Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Feta
Zusatzmenü ..... 9,00 €
Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Reis
Suppe der Woche ..... 4,75 €
Kürbiscremesuppe
Dessert ..... 2,65 €
Dienstag bis Freitag erhältlich
Schwarzwälder Kirschcreme (ohne Alkohol)

* Die angegebenen Preise gelten pro 100 g und ausschließlich am Bedientresen – nicht im SB-Markt. Für Fehler übernehmen wir keine Gewähr.

SCHON DABEI?
Angebote, Aktionen & Neuigkeiten direkt aufs Handy. Jetzt abonnieren und nichts verpassen!
SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List
Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de
30597901_002426

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

Emotionale Arbeit

Erziehungsexpertin Susanne Mierau: „Es ist nicht die Aufgabe der Mütter, Väter zu guten Vätern zu erziehen“

VON FRANZISKA HERRMANN

Väter verbringen heute mehr Zeit mit ihren Kindern als früher. Doch bei der emotionalen Arbeit hapert es noch, sagt Erziehungsexpertin Susanne Mierau. Warum Mütter oft nicht nur das Kind regulieren müssen, sondern auch die Wut des Vaters – und wie Väter echte Verantwortung übernehmen können, erzählt Sie im Interview.

Sie schreiben in Ihrem Buch „Genug erklärt! Warum Mütter nicht für die Erziehung von Vätern verantwortlich sind“ von der bewussten oder auch unbewussten Verweigerung der Care-Arbeit durch den Mann. Was macht es mit Müttern, wenn sie die fehlende Beteiligung ihres Partners immer wieder auffangen müssen?

Oft haben wir „nur“ die Aufgabenüberlastung im Blick, wenn wir darüber sprechen, dass eine Person in einer Familie mehr Sorgearbeit übernimmt. Schon allein diese Überlastung wirkt sich auf das Wohlbefinden bis hin zur Gesundheit der Mütter aus. Mir ist es wichtig, dass wir auch auf die emotionalen Folgen blicken, die entstehen, wenn man merkt, dass der Partner die eigene Überlastung nicht wahrnimmt oder ihr keine Bedeutung beimisst. Das wirkt auf das Gefühl von Sicherheit in der Beziehung und auch auf den Selbstwert und die Partnerschaftszufriedenheit.



Foto: Ilya Semenov / Unsplash

Worin unterscheidet sich das Verständnis des Erziehungsauftrags bei Vätern zu jenem von Müttern?
Glücklicherweise bringen sich Väter heute schon mehr ein in der Erziehung: Sie verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern und lassen sich auch auf gemeinsames Spiel ein. Doch die emotionale Arbeit findet in der neuen Vaterrolle noch weniger Beachtung. Besonders bei jüngeren Kindern, die noch auf Co-Regulation angewiesen sind. Darauf, dass die Bezugsperson ihre Signale liest und dabei hilft, mit herausfordernden Gefühlen umgehen zu lernen durch Unterstützung und Vorbild. Vielen Vätern fallen emotionale Anteile des Erziehungsverhaltens noch schwer. Immer wieder beschreiben mir Mütter, wie sie das Gefühl haben, dass sie nicht nur ein wütendes Kleinkind co-regulieren müssen, sondern gleichzeitig auch die Wut des Vaters über die Wut des Kindes managen müssen.

Viele Mütter denken, dass alles zusammenbricht, wenn sie aufhören, sich zu kümmern und zu planen: Wie können Mütter lernen, die Verantwortung abzugeben, ohne dass die Kinder den Preis dafür zahlen?
Es ist zunächst wichtig, zu verinnerlichen, dass Väter für ihre Bindung und Beziehung zum Kind selbst zuständig sind. Natürlich müssen wir alle Kinder vor körperlicher oder psychischer Gewalt schützen. Es ist nicht die Aufgabe der Mütter, Väter zu guten Vätern zu erziehen. Mütter übernehmen ihren Teil der Sorgearbeit, ohne für den Vater mitdenken und mitorganisieren zu müssen. Sie können Leerstellen benennen, seine Verantwortung ist es dann, sich selbst zu informieren und zu kümmern.

Welche Sätze fallen im Alltag, die oft doch keine tatsächliche Verantwortungsübernahme sind?
Neben Sätzen, die an das Kind gerichtet sind, gibt es auch auf der Paarebene typische Sätze, wie zum Beispiel: „Meine Mutter hat nie so viel gejammert!“. Darin schwingen gleich mehrere Probleme mit: Erstens bedeutet das fehlende Jammern der eigenen Mutter ja nicht, dass diese es nicht auch schwer hatte, sondern dass sie vielleicht nicht die Worte, den Raum, die Ressourcen hatte, um Probleme zu benennen. Und zweitens sollte das Benennen von Überlastung in einer gesunden Paarbeziehung einen Raum bekommen.

Wie entlasten Väter Mütter?
Er sollte sich auf die Gefühlswelt der Partnerin einlassen und vielmehr danach fragen, welche Probleme bestehen und eigene Vorschläge machen, um Lösungen zu finden. Typisch ist auch, wenn in solchen Gesprächen auf einmal der Ton der Partnerin zum Thema wird, statt das benannte Problem. Natürlich kann es sein, dass bei Überlastung ein Gespräch emotional wird. Schließlich geht es ja um Grenzen, Erschöpfung, fehlende Anteilnahme. Wird dann aber erklärt „Also so lasse ich nicht mit mir reden!“ oder „Was ist denn los mit dir, bekommst du deine Tage?“, dann wird das eigentliche Themenfeld verlassen.

In Ihrem Buch führen Sie die Thematik um Care-Arbeit auf verinnerlichte patriarchale Muster zurück. Wie verhindern diese Strukturen gleichberechtigte Elternschaft?
Wir bewerten Erwerbsarbeit als Arbeit, während das Umsorgen des Kindes nicht als gleichwertig betrachtet wird, obwohl es nicht nur eine enorm zeit- und emotionsintensive Arbeit ist, sondern auch gesellschaftlich unglaublich bedeutsam. Rollenbilder und gesellschaftliche Strukturen greifen stark ineinander: Mütter nehmen mehr Elternzeit und arbeiten mehr in Teilzeit, dadurch sind sie es, die dann einen Eltern“abend“ besuchen können, der schon um 17 Uhr beginnt, wodurch sie sich dann zuständig fühlen für die Themen, die bei dieser Veranstaltung an sie herangetragen wurden. Sie müssen dann dem Vater erzählen, was auf dort gesagt wurde, weil er aufgrund seiner Rolle durch Pay Gap etc. nicht teilnehmen konnte.

Wann würden Sie von gleichberechtigter Aufgabenverteilung sprechen?
Wenn Väter sich vollumfänglich auf die Elternschaft einlassen. Das bedeutet nicht nur, dass sie die alltäglichen Aufgaben mit anpacken, sondern sich auch mit Erziehung bewusst auseinandersetzen: über Werte austauschen, über Herausforderungen, über die Probleme der eigenen Kindheit, was man vielleicht anders oder gleich machen möchte, was dieses individuelle Kind überhaupt braucht.

Verlassen Väter sich zu oft darauf, dass die Partnerin am Ende ohnehin einspringt?
Väter müssen die Konsequenzen oft nicht tragen. Wenn beispielsweise die Brotdose nicht richtig gefüllt oder das Kind in den Augen anderer unpassend gekleidet ist, dann wird das häufig der Mutter angelastet. Wir sagen eher nicht „Na hat Papa da was vergessen?“, sondern eher „Hat Mama da nicht aufgepasst?“.

Es gibt aus männlicher Perspektive den Vorwurf des „Maternal Gatekeeping“ – dass Frauen zu viel vorgeben, wenn der Mann das Kind hat. Wie lässt sich damit innerhalb der Beziehung umgehen?
Mangelnde Erfahrungswissen ist durchaus ein Problem: Wenn Väter weniger Zeit mit den Kindern verbringen, erwerben sie weniger Handlungswissen. Das führt manchmal dazu, dass das Trösten länger dauert, dass das Kind vielleicht eher Mama einfordert, bei der alles schneller und gewohnter geht. Und das kann dazu führen, dass der Vater sich abgelehnt fühlt und sich vielleicht auch darauf ausruht. Hier ist wichtig, immer wieder ein Beziehungsangebot zu machen und das Miteinander einfühlsam auszubauen, damit das Kind lernt, dass es genauso gut umsorgt werden kann vom Vater.

Sie fordern in Ihrem Buch auch, dass wir uns mit unserem Bild von Liebe beschäftigen, da ungleiche Machtverhältnisse in Beziehungen unser Zusammenleben und unseren Blick aufeinander negativ prägen. Wie sähe das aus, wenn es gelänge?
Wir müssen betrachten, dass wir Liebe als Konzept lernen in eben jenem oben genannten politisch-sozialem System. Oft ist dieses Konzept mit Gewalt verbunden. „Was sich liebt, das neckt sich!“ kennen viele als Aussage. Aber ist das so? Muss das so sein? Ist es wirklich Liebe, wenn darin auch psychische oder körperliche Gewalt enthalten sein können? Ich denke, wir sollten hinterfragen, wie viel Gewalt in unserem Begriff von Liebe enthalten ist und wie viel Hierarchie. Das ermöglicht, dass wir sowohl in Erziehung als auch Partnerschaft unserem Gegenüber auf einer Ebene begegnen können, die ihn als Mensch ernst nimmt und wertschätzt und so die Basis dafür bildet, dass wir ihn als Menschen mit gleicher Würde betrachten.

Zur Person: Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin mit Schwerpunkt Kleinkindpädagogik, Familienbegleiterin und mehrfache Spiegel-Bestsellerautorin. Seit September 2012 betreibt sie mit „Geborgen wachsen“ einen der größten deutschen Blogs für Eltern. Die Mutter von drei Kindern hält Fachvorträge und Workshops rund um den Themenbereich Elternschaft, bildet selbst Beraterinnen und Berater aus und ist Speakerin im Bereich der Elternberatung und Familienforschung. Ihr neues Buch „Genug erklärt! Warum Mütter nicht für die Erziehung von Vätern verantwortlich sind“ (Kösel-Verlag, 160 Seiten. ISBN: 978-3466312603. 14 Euro) ist im Oktober erschienen.

ANZEIGE

Ist Ihr Teppich beschädigt? Oder nicht ganz sauber?

Damit es in der aktuellen Jahreszeit gemütlich wird in den eigenen vier Wänden, sollten Teppiche ein schönes Bild abgeben. Beim Teppichhaus Schulz sorgen Teppichmeisterwäscher und -knüpfer aus namhaften Manufakturen für Sauberkeit. „Denn die traditionelle persische Wäsche ist eine Kunst für sich“, sagt Robert Weiß, der als Experte für die Kunden zur Verfügung steht. Das Teppichunternehmen hat sich speziell auf Wäsche und Reparatur von hochwertigen und antiken Teppichen spezialisiert. „Zum Werterhalt eines Teppichs ist eine fachgerechte Wäsche im Abstand von etwa fünf bis sieben Jahren notwendig, denn Schmutz, Staub, Milben und mikrobiologische Belastungen schaden nicht nur dem guten Stück, sondern auch der Gesundheit“, sagt Robert Weiß.



Damit die Teppiche nach der Wäsche in neuem Glanz erstrahlen, empfiehlt der Geschäftsführer die sogenannte „Rückfettung“. Die Wolle habe zwar einen natürlichen Fettgehalt, der gegen Schmutz resistent macht, die Faser elastisch hält und für brillante Farben sorgt. „Aber durch Temperaturschwankungen und Sonneneinstrahlung wird das Fett mit der Zeit trocken. Die Wolle wird stumpf und fängt an zu brechen“, so der Experte. Deshalb werden die Teppiche zunächst geklopft, damit scharfkantige Teilchen herausfallen. Anschließend wäscht man die Teppiche gründlich per Hand und einer speziellen Bürste. Danach tragen die Profis Lanolin auf – ähnlich wie bei einer Haarkur. Entsprechend wird das Mittel wieder herausgespült.

Auch die Rückseite des Teppichs wird gewaschen. „Bei den meisten Anbietern ist das nicht üblich“, sagt Robert Weiß. Zu guter Letzt kommt das edle Knüpfwerk in eine Trockenkammer bei 45 Grad. „Höhere Temperaturen dürfen nicht sein, sonst verlaufen die Farben“. Nach dem Trocknen wird der Teppich gebügelt und gekämmt. „Der Flor muss ja wieder eine Richtung haben“, sagt der Experte. Damit das kostbare Stück nach der Reinigung wieder aussieht wie neu, wird es auf Flecken untersucht. Auch Reparaturen jeglicher Art an Teppichen werden fachgerecht durchgeführt. Ein kostenfreier Hol- und Bringdienst im Umkreis von 200 Kilometern gehört dabei selbstverständlich zum Rundumservice – natürlich geschützt und kontaktlos.

Kunden können auch Teppiche kaufen. Das Angebot reicht von edlen klassischen bis zu Designer-Teppichen. Jetzt anrufen und Termin sichern!

Kontakt: Teppichhaus Schulz
Reinigung – Reparatur – Verkauf
Steinriedendamm 15 – 38108 Braunschweig
Tel. 0531 / 22 43 61 69 oder 0178 / 466 88 78
Termin nach telefonischer Vereinbarung

30082201_002626

Steinriedendamm 15 • 38108 Braunschweig • Termin nach Vereinbarung
TEPPICHHAUS SCHULZ
• Reinigung • Reparatur • Verkauf

3 Teppiche waschen und nur 2 bezahlen!
kostenloser Hol- & Bringservice im Umkreis von 200 Kilometer
Aktion ist gültig bis zum 13.11.2026



Wäsche ab 8,90 € pro m²

- Handwäsche nach persischer Methode
- Entfernung von Flecken und Verfärbungen
- Seidenglanzwäsche
- Rückfettungs-Imprägnierung
- Schonende Biowäsche
- Motten- und Milbenbeseitigung
- Fransen werden erneuert
- Kantenreparatur
- Wir schmälern und kürzen Ihren Teppich
- Teppich Restauration jeglicher Art

35 % RABATT auf alle Reparaturen
7 % Rentnerrabatt

0531 / 22 43 61 69 oder 0178 / 466 88 78
Inh. R.Weiß

30080301_002626

Bahn sperrt Strecke Hannover–Berlin

Alle aktuellen Informationen im Newsletter

Gifhorn Hbf
Hannover Hbf
Wolfsburg Hbf
Berlin Hbf

Wolfsburger Allgemeine WAZ
Aller-Zeitung AZ



27259201_002426