

**Seite 2****Mädchen /**

Was Töchter stark macht

**Seite 3****Jungen /** Indianer weinen doch**Schule /** Mobbing im Klassenzimmer**Seite 4****Medienerziehung /**

Pausenlos am Computer

**Liebe Mutter,  
lieber Vater,**

Sarah, die Tochter meiner Freundin Elisabeth, wurde kürzlich acht Jahre alt. „Und wie war die Feier?“ fragte ich ihre Mutter. „Schön. Und mal ganz anders als sonst. Sarah hat den Nachmittag allein gemanagt“, erzählte Elisabeth zufrieden.

Schon in den Vorjahren hatte sie mehr und mehr die Tochter in die Gestaltung des Geburtstags einbezogen. Sarah sagte, woran sie Spaß hätte, wen sie einladen wollte und was es zu essen geben sollte. Dann hatten Mutter und Tochter gemeinsam überlegt, was sich davon in die Tat umsetzen ließ. Auf die Frage, was sie denn diesmal mit ihren Freunden machen wollte, hatte Sarah geantwortet: „Mama, ich habe eine Idee.“ Zoobesuch? Kegelbahn? Erlebnis-Schwimmbad? Nein. „Ich will mit meinen Freundinnen spielen und basteln. Und das können wir schon allein!“

Die Bastelrunde bereitete Sarah weit gehend allein vor. Auch den Kuchen backte sie mit nur wenig Hilfe selbst. „Und Martin und du, was habt ihr zwei den ganzen Nachmittag gemacht?“, fragte ich Elisabeth neugierig. „Oh, wir haben fotografiert und das Abendessen vorbereitet. Aber wir haben den Kindern auch zugeschaut. Und wir haben einfach mitgespielt. Es war sehr lustig!“ Das fanden auch die Gäste. Und Sarah? „Sie war mächtig stolz und sehr zufrieden.“

Zum Nachahmen sehr empfohlen!

Ihre

*Andrea Kipp*  
Andrea Kipp

**SUCHTVORBEUGUNG****Trost statt Schokolade**

Hoffentlich passiert so etwas nicht mit meinem Kind! Diese Angst schießt allen Eltern durch den Kopf, wenn Fernsehen oder Tageszeitung wieder einmal über drogenabhängige Jugendliche berichten.

Nur: Wie können Eltern Einfluss auf ihre Kinder nehmen, damit sie nicht süchtig werden? Die bloße Warnung vor Drogen oder Kontrollen, damit die Kinder nur ja nicht damit in Berührung kommen – das reicht allein nicht aus. Die bescheidene Wirkung der immer drastischeren Warnhinweise auf Zigarettenpackungen zeigt das erschreckend.

Die Sorgen der Eltern lösen vor allem die so genannten harten Drogen aus. Die Folgen der Alltagsdrogen Nikotin und Alkohol gelten als weniger dramatisch. Sie sind ja auch nicht gesetzlich verboten. Trotzdem: Die gesundheitlichen und sozialen Schäden, die sie anrichten, sind immens. Und daneben gibt es noch viele andere Formen von Sucht, die gesellschaftlich mitunter sogar akzeptiert sind: Esssucht, Brechsucht, Magersucht, Fernsehsucht, Medikamentensucht, Spielsucht, Arbeitssucht, Eifersucht, Harmoniesucht, Streitsucht ...

Die (unvollständige) Aufzählung macht deutlich, dass es bei süchtigem Verhalten erst in zweiter Linie auf den Stoff ankommt. Mindestens ebenso bedeutsam sind die eigentlichen Auslöser – unausgeglichene Gefühlszustände und eine bestimmte, meist sehr eingegangene Art und Weise, damit umzugehen. Das ist der eigentliche Grund, weshalb sich Vorbeugung gegen Abhängigkeit und Sucht eben nicht in Warnungen vor bestimmten Suchtstoffen erschöpfen kann. Es kommt vielmehr darauf an, wie Kinder lernen, mit Wünschen, Ängsten, Konflikten und mit ihren Beziehungen zu anderen Menschen umzugehen.

Jeder Mensch, natürlich auch jedes Kind, möchte sich gut fühlen. Das erstrebte Wohlfühlgefühl lässt sich auf verschiedene Weise ►►►



►►► herstellen: Bei Hunger und Durst helfen Essen und Trinken. Wenn sich jemand einsam fühlt, dann tut es gut, wenn ihn ein anderer in den Arm nimmt. Unruhe oder Spannungen lassen sich durch Bewegung, Sich-Austoben oder ein gutes Gespräch vertreiben. Aber auch Medikamente oder Alkohol können in solchen Situationen scheinbar helfen. Und wenn Kinder sich weh getan haben, dann hilft Trost, vielleicht aber auch ein Stück Schokolade. Nahezu jeder Mangelzustand, jede Enttäuschung und Frustration lässt sich irgendwie vordergründig „wegmachen“. Aber: Wenn ein Kind nicht lernt, gelegentlich Unangenehmes auszuhalten, dann wird es auch später jedes unangenehme Gefühl weg machen oder betäuben wollen.

Die Beispiele machen bei genauer Betrachtung deutlich: Es gibt einerseits natürliche, gesunde und andererseits weniger angemessene Möglichkeiten, mit Unwohlsein und Bedürfnissen umzugehen. Wenn bei jeder Form von Kummer, Schmerz oder Frustration Süßigkeiten oder Fernsehen zum Trost und

zur Beruhigung eingesetzt werden, dann gewinnen sie die Bedeutung von „Allzweckwaffen“; Abhängigkeiten von einem „Stoff“ oder einem bestimmten Beruhigungsmuster werden vorprogrammiert. Und: Das Kind hat keine Möglichkeit, seine wirklichen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen; sie werden ja schnell betäubt. Es kann nicht lernen, sich auf jeweils angemessene Weise zu helfen oder helfen zu lassen – bei Kummer mit jemandem zu sprechen, Unwohlsein oder Langeweile auch einmal auszuhalten und vielleicht sogar als Triebkraft für neue, kreative Lösungen zu nutzen.

### Wie also können Eltern vorbeugen gegen Sucht und Abhängigkeiten?

- Kinder brauchen das Gefühl von Geborgenheit und aufmerksamer, einfühlsamer Zuwendung. Stimmige Beziehungen in der Familie zu erleben, eine Orientierung zu haben, gibt innere Ruhe und Unabhängigkeit von äußeren Reizen.
- Zugleich brauchen Kinder das Recht auf ihre eigene Meinung, eigene Wahrneh-

mungen, eigene Gefühle und den Respekt der Eltern davor. Sonst lernen sie nicht, sich und ihre Empfindungen ernst zu nehmen.

- Kinder müssen lernen, mit unangenehmen Erfahrungen umzugehen. Das lernen sie nicht, wenn die Eltern alle Probleme für sie lösen.
- Kinder brauchen Anerkennung und Interesse ihrer Eltern und anderer Kinder. Fühlen sie sich respektiert, können sie gegenüber heimtückischen Angeboten wie einem „Joint“ besser Nein sagen.
- Kinder müssen lernen: Schokolade kann das Leben verschönern; Genussmittel sind aber nicht dazu da, um grundlegende Bedürfnisse zu stillen.

Entscheidend sind hier – wie so oft – nicht Belehrungen, sondern das Beispiel der Eltern. Wie sie sich auf Aufregendes einlassen und Schönes genießen, wie sie Widrigkeiten ertragen – das hilft ihren Kindern, mit Wünschen und Frustrationen umzugehen. ■

## MÄDCHEN

### Was Töchter stark macht

Ob als Messdiener am Altar oder auf dem Fußballplatz: Wo Jungen früher unter sich waren, mischen Mädchen heute mit. In der Schule schneiden sie meist besser ab als die männlichen Klassenkameraden. Um ihre Töchter brauchen Eltern sich also nicht zu sorgen; deren Emanzipation ist geschafft! Wirklich?

In der Welt, in die acht- bis zehnjährige Mädchen allmählich hineinwachsen, begegnen sie vielen entgegengesetzten Erwartungen.

- Sie spüren, dass viele Erwachsene von ihnen mehr „soziales Verhalten“ erwarten als von Jungen. Sprich: dass sie im Zweifelsfall zurückstecken.
- In Schule und Familie erleben sie häufig, dass Jungen mehr Aufmerksamkeit finden – gerade weil sie oft „stören“.
- Industrie und Medien propagieren eine Jugendkultur, die Mädchen sehr einseitige Leitbilder vorgibt. Besonders die Werbung für Mode und Kosmetika erhebt „Schönsein“ und „Gefallen“ zum alles überragenden Ziel für Frauen und Mädchen.
- Vor allem erkennen sie mit zunehmendem Alter immer deutlicher: Frauen

bekommen Kinder und übernehmen die Verantwortung dafür, wie sie aufwachsen. Mit dieser Aufgabe und den Folgen für die Lebensplanung der Mütter lässt die (Männer-)Gesellschaft sie allein.



Diese Einflüsse und Ahnungen machen Mädchen unsicher und drücken auf ihr Selbstbewusstsein. So führen viele ihre Schulerfolge weniger auf die eigene Begabung und Leistung zurück als auf bloßes „Glück“. Und später entscheiden die meisten sich für typische, noch immer zu wenig anerkannte und geringer bezahlte „Frauenberufe“.



Mädchen brauchen also sehr wohl die Unterstützung ihrer Eltern, damit sie ihre ganz persönlichen Neigungen und Talente entfalten können.

Wenn die Tochter Interesse an Technik, Computern oder Sport zeigt, müssen die Eltern sie darin ebenso bestärken und fördern wie den Sohn. Das gilt gerade auch für die Väter; sie dürfen ihre Töchter nicht nur in ihren „weiblichen“ Qualitäten wahrnehmen.

Genauso kommt es auf das Vorbild der Mutter an. Ganz gleich, ob sie als Verkäuferin, Ärztin, Automechanikerin oder als Vollzeit-Hausfrau arbeitet: Wichtig ist, dass sie vom Wert ihrer Arbeit überzeugt ist und ihre Wünsche und Ansprüche gegenüber ihrem Mann und den Kindern gleichberechtigt wahrnimmt. Dann wird ihr Selbstbewusstsein auch auf ihre Tochter abfärben. ■

## JUNGEN

## Indianer weinen doch

Für viele Eltern ist das keine Frage: Selbstverständlich erziehen sie Jungen und Mädchen gleich. Bei der Geburt eines Geschwisterchens schenken sie auch dem großen Bruder eine Babypuppe. Beim Kochen und Abwaschen muss auch der Sohn helfen. Und natürlich verkneifen sie sich Sprüche wie „Indianer kennen keinen Schmerz“.

Alles umsonst? In der Schule zeigt sich plötzlich doch wieder eine fragwürdige „Männlichkeit“ – mit unangenehmen Folgen. Jungen bleiben häufiger sitzen als Mädchen. Auf eine „Hampelliese“ kommen acht „Zappelphilipps“. Nur auf dem Schulhof sind die Jungen die Größten: stark, laut, wild. Nach der Pause gibt es deswegen Ärger mit der Lehrerin.

Jungen haben es schwer. Männer, die ihnen als Vorbild dienen könnten, finden sie kaum. Was die Väter den Tag über tun, bleibt den meisten verborgen. Ihre Welt prägen Frauen: zu Hause die Mütter, im Kindergarten die Erzieherinnen, in der Grundschule die Lehrerinnen. Ersatz für die fehlenden männlichen Vorbilder finden Jungen in Cliques und in den Medien. Doch deren Einflüsse wirken oft sehr einseitig. Die Tagesschau

zeigt: Männer bestimmen, wo's lang geht. Die Sportschau: Männer laufen Frauen davon. Filme und Serien: Männer sind cool, selbst in höchster Gefahr. Offensichtlich gelten in der Welt andere Gesetze, als Mütter, Erzieherinnen und Lehrerinnen „ihren“ Jungen predigen. Sie sind ja auch keine Männer!

Bloße Ermahnungen und Kritik am Macho-Gehabe helfen Jungen deshalb wenig. Statt dessen brauchen sie überzeugende Vorbilder:

### Väter, Großväter, Paten, Onkel, die

- nicht das Familienoberhaupt markieren, sondern Partnerschaft in der Ehe vorleben,
- nicht nur Computer und Fußball mit ihren Söhnen spielen, sondern sich auch fürs Schmusen und Trösten zuständig fühlen,



- Gefühle zeigen und Niederlagen eingestehen können,
- Kochen und Bügeln nicht als niedere Aufgaben, sondern als ein Stück Selbstständigkeit begreifen,
- ihre Söhne auch erziehen – damit nicht immer nur Frauen ihnen Grenzen setzen müssen.

Das Modell „Macho“ beschert Jungen deshalb auf die Dauer nur Probleme. Wer seine wahren Gefühle ständig unterdrückt und nur auf die Wirkung nach außen bedacht ist, erhöht damit vor allem seine Chancen auf einen frühen Herzinfarkt.

## SCHULE

## Mobbing im Klassenzimmer



Zuerst ist es nur eine Spöttelei über den „Babyturnister“. Kinderkram! Dann gehen Federmäppchen und Trinkflasche verloren. Schusselei? Aber warum wirkt das Kind neu-erdings so bedrückt, geht es so mürrisch zur Schule, meidet es Kontakte zu Gleichaltrigen? Spätestens jetzt müssen Eltern hellhörig werden. Mobbing auf dem Schulhof?

Klar: So etwas gab es immer schon. Dass Kinder über andere tuschelten – so, dass die Betroffenen es sehr wohl merkten. Dass sie

andere hänselten, beim Schulsport nur auf ausdrückliche Anordnung des Lehrers in ihrer Staffel duldeten und hämisch erklärten: „Dich lade ich nicht zum Kindergeburtstag ein.“ Die Opfer waren oft Kinder, die irgendwie anders waren: die Dicken, die Neuen, die Braven. Vor allem: die Wehrlosen. Von „Mobbing“ sprach damals noch niemand. Vielmehr hieß es: So sind Kinder eben – grausam.

Gut, dass inzwischen klar ist: Mit harmlosen Hänseleien hat systematisches Mobbing nichts zu tun. Denn die ausgegrenzten Kinder leiden massiv. Viele haben Alpträume oder „unspezifische“ Bauchschmerzen; ihr Selbstbewusstsein geht gegen Null, die Schulleistungen lassen nach. Alleine kommen sie da nicht heraus; sie brauchen Hilfe.

### Was Eltern tun können:

- zuhören. Gerade jetzt müssen Kinder spüren: Meine Eltern nehmen meinen Kummer ernst und stehen hinter mir.

Vorsicht deshalb mit Verhaltenstipps; sie könnten bei den Kindern den Eindruck wecken, dass sie bisher etwas falsch gemacht haben und selbst an ihren Problemen schuld sind.

- das Selbstvertrauen der Kinder stärken. Dazu gehören Aufgaben in der Familie, an denen sie sich bewähren können, sowie Interesse und Anerkennung für ihre Hobbys. Auch ein Selbstsicherungs-training kann helfen.
- die Klassenlehrerin informieren. Das soziale Klima im Klassenzimmer ist Sache der Schule! Je sachlicher und vorwurfs-freier Eltern dabei ihre Beobachtungen und Sorgen schildern, desto eher lassen sich Lehrer ins Boot ziehen.

Dagegen verspricht es wenig Erfolg, die „Täter“ oder deren Eltern direkt zur Rede zu stellen. Möglicherweise fühlen sich die Mobber dadurch sogar herausgefordert, ihre Attacken auf das „Mamakindchen“ noch zu verstärken.

## Pausenlos am Computer



Natürlich, Kinder sollen den Umgang mit dem Computer kennen lernen; das gehört heute beinahe zur Grundbildung wie das Lesen und Rechnen. Doch die Gründlichkeit, mit der mancher Grundschüler sich dem Computer widmet, ist vielen Eltern nicht mehr geheuer: Beherrscht am Ende eher der Computer unser Kind als umgekehrt?

Die Faszination, mit der Achtjährige manchmal stundenlang vor dem PC hocken und darüber Hausaufgaben und Abendessen vergessen, kommt nicht von ungefähr. (Gute) Computerspiele entführen sie in andere Welten, die oft filmreif gestaltet sind und in denen sie sich bald zu Hause fühlen. Sie stellen Aufgaben, an denen die Spieler sich „sportlich“ messen und wachsen können. Sie meckern nicht und lachen nicht über Misserfolge und erlauben geduldig den nächsten Versuch. Und „Fortgeschrittene“ können bei Online-Spielen weltweit Kontakte knüpfen und eine Anerkennung finden, die vielen im „wirklichen“ Leben versagt bleibt.



Genau das ist jedoch der Punkt: Die Welt der Computerspiele ist nicht das wirkliche Leben. Was können Väter und Mütter tun, damit ihr Nachwuchs über der virtuellen Welt die reale nicht vernachlässigt?

■ Die populärste Lösung ist zugleich die untauglichste: „Jeden Tag nur eine halbe Stunde ...“. Gerade anspruchsvolle Spiele erfordern nämlich oft mehr Zeit. Sinnvoller sind deshalb Zeitgutscheine, die Kinder nach eigenem Gutdünken einlösen können; an einem verregneten Wochenende dürfen's gerne auch mal drei Stunden am Stück sein.

■ Mitspielen! Das heißt zunächst: sich über gute Computerspiele informieren, zum Beispiel in Datenbanken wie [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de) oder [www.feibel.de](http://www.feibel.de). Mütter oder Väter, die die Spiele ihrer Kinder auch selbst mal ausprobieren, können deren Attraktivität umso eher begreifen und besser mit ihnen darüber reden.

■ Zu einem angemessenen Umgang mit dem Computer gehört auch, dass Kinder ihn nicht nur als Spielzeug kennen lernen, sondern zusammen mit den Eltern erfahren, wozu er sonst noch gut ist: den Großeltern E-mails zu schreiben, mit der Patentante über „Skype“ zu telefonieren, die Urlaubsfotos zu bearbeiten und zu ordnen, übers Internet Informationen zu sammeln ... (Wichtige Infos und Hilfen zum Surfen mit Kindern finden Eltern im Internet unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) und [www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern).)

■ Vielleicht am wichtigsten: Kinder brauchen spannende Aufgaben abseits des Computers. Gut deshalb, wenn Väter und Mütter ihre Kontakte zu Freunden sowie ihre sportlichen, musischen und andere Interessen unterstützen und selbst ihre Freizeit so gestalten, dass die Kinder gerne dabei sind.

Kluge Eltern sind also keine Spielverderber, die ihren Kindern den Computer bloß magisch machen. Sondernt Entwicklungshelfer, die ihnen zeigen, wie sie diese faszinierende Maschine sinnvoll nutzen können. ■

### Atem-Pause

Du Jesus  
wenn Du der Weg bist  
dann führe mich hinaus  
aus der schrecklichen Enge  
meiner Zerrissenheit

Du Jesus  
wenn Du die Wahrheit bist  
dann erhelle mit Deinem Licht  
das undurchdringliche Dickicht  
widerstrebender Ansprüche  
in mir

Du Jesus  
wenn Du das Leben bist  
lass mich schlafen  
in Deinem Schatten  
und stärke mich neu  
durch den Charme  
Deiner mitreißenden  
Zärtlichkeit

Marianne Willemsen

### Impressum

Herausgeber: Elternbriefe du + wir e.V.  
Geschäftsstelle: Mainzer Str. 47, 53179 Bonn,  
Tel. 02 28/93 29 97 95 (vormittags),  
[info@elternbriefe.de](mailto:info@elternbriefe.de), [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)  
Verantwortliche Redakteurin: Andrea Kipp  
Aktualisierung 2012: Josef Pütz  
Fotos: iStockphoto, Fotolia  
Illustrationen: Renate Alf  
Adressenänderungen  
bitte mit Geburtsdatum des Kindes an:  
Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128,  
52085 Aachen, Tel. 02 41/16 85-0,  
Fax 02 41/16 85-253, [adresse@elternbriefe.de](mailto:adresse@elternbriefe.de)