Fritz Fränzi
DAS SCHWEIZER
ElternMagazin
Fr. 8.20 9/September 2019

Jesper Juul
Wie der Therapeut lebte und inspirierte

Thomas Minder
Das Klassenzimmer der Zukunft soll auch ein Wohnzimmer sein

MIT SONDERHEFT
Berufswahl
68 SEITEN

Wie Schule gelingt

So bringen Eltern und Lehrpersonen die Schule in Bewegung

9 771424 882008 09

Du bist anders.
Du teilst deinen Erfolg mit mir.

Allein 2019 gibst du deinen Versicherten über 170 Mio. Franken zurück.

vorbehältlich Genehmigung BAG

CONCORDIA
Dir vertraue ich

www.concordia.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Bild: Geri Born

Nik Niethammer
Chefredaktor

Sein Credo war: Eltern müssen nicht konsequent sein, sondern glaubwürdig. Gute Eltern-Kind-Beziehungen fallen nicht vom Himmel – sie müssen gestaltet werden. Und: Kinder brauchen keine Grenzen, sondern Beziehung. **Jesper Juul** hat wie kein anderer in den vergangenen Jahrzehnten Menschen mit seinen Erziehungs- und Beziehungsprinzipien geprägt. Am 25. Juli ist unser Kolumnist im Alter von 71 Jahren nach langer Krankheit gestorben. **Caroline Märki** kannte Jesper Juul persönlich. Die Gründerin von familylab.ch, einem Beratungsnetzwerk für Familien, erinnert sich in ihrem Nachruf an einen Mann und Freund, der «mein Leben unendlich bereichert hat». **Ab Seite 64.**

Caroline Märki mit Jesper Juul in seiner Wohnung in Odder, Dänemark. Das Bild entstand am 7. August 2017.

«Wir möchten nicht, dass so getan wird, als wäre eine Revolution nötig, weil angeblich nichts funktioniert und das System Schule kaputt ist. Wir möchten aufzeigen, wie Lehrpersonen und Eltern Positives bewirken und einen Unterschied machen können.» So beschrieben die Lernexperten **Fabian Grolimund** und **Stefanie Rietzler** vor einem halben Jahr ihr Konzept «Wie Schule gelingt». Nun liegt das Dossier vor. Ihr Fazit: In öffentlichen Schulen tut sich einiges. Und: Wenn Eltern möchten, dass sich noch mehr bewegt, sollten sie die Lehrpersonen ihrer Kinder unterstützen. **«Wie Schule gelingt» –** ein Dossier, das Mut macht. **Ab Seite 10.**

Von **Fabian Grolimund** und **Stefanie Rietzler** erscheint in diesen Tagen ein neues Buch. In **«Geborgen, mutig, frei»** geben die beiden Autoren eine Vielzahl von Tipps, wie Eltern das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen ihrer Kinder stärken können. Getreu ihrer Philosophie: Kinder, die ihre Stärken kennen und nutzen und ihre Schwächen akzeptieren, kommen besser durchs Leben.

Verlag Herder, 240 Seiten, ca. 33 Franken.

Seit dem 1. August ist **Thomas Minder** oberster Schulleiter der Deutschschweiz. Wie sich der Thurgauer das Klassenzimmer der Zukunft vorstellt und wie er über die Abschaffung von Hausaufgaben denkt, hat er meiner Kollegin **Evelin Hartmann** und mir verraten. Auf den neuen Präsidenten des Schulleiterverbandes wartet eine Fülle von Herausforderungen; Ausdauer und ein langer Atem sind gefragt. Für Thomas Minder vertraute Eigenschaften: Der Mann ist leidenschaftlicher Mountainbiker. **Ab Seite 38.**

«Betrachten Sie Ihre Familie als neues spannendes Projekt, dessen einzelne Teilnehmer nicht von vornherein bestens qualifiziert sind.»

Jesper Juul, dänischer Familientherapeut (1948 – 2019)

Für viele Jugendliche hat in diesen Tagen das neue Lehrjahr begonnen. Noch sind Tausende Ausbildungsplätze nicht besetzt. Warum es für viele Betriebe schwieriger geworden ist, Lehrlinge zu finden, wie die Suche nach einer Lehrstelle gelingt und was die Digitalisierung für die Berufswahl bedeutet, sind drei der Themen in unserem 68 Seiten starken **Sonderheft zur Berufswahl.** Es liegt dieser Ausgabe bei.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen.

Herzlichst – Ihr Nik Niethammer

Erfahren Sie mehr zur aktuellen Ausgabe in unserem Coverfilm.

Bild: Privat

Inhalt

Ausgabe **9/September 2019**

Aktuelle Texte, exklusive Kolumnen, Videos und einen direkten Draht zur Redaktion finden Sie auf **fritzundfraenzi.ch** und **facebook.com/fritzundfraenzi**

Erziehung & Schule

38 «Das Schulzimmer der Zukunft ist eine Mischung aus Wohnzimmer und Werkraum»
Thomas Minder, der oberste Schweizer Schulleiter, im Monatsinterview.

44 Mach doch, was dir Spass macht!
Eine sinnvolle Freizeitgestaltung für ein Kind ist das, was es gerne tut.

84 So verstehen Kinder das Familienbudget
Auch Geldthemen gehören an den Familientisch, aber nicht alle.

10

Dossier: Wie Schule gelingt

10 Eine gute Schule: Was ist das?
Wir sollten für die Schule statt gegen das System kämpfen – warum und wie sagen die Fritz+Fränzi-Lernexperten.

28 Lehrpersonen müssen in Führung gehen
Eine Klasse demokratisch zu führen braucht Mut, aber zahlt sich für alle aus.

33 «Wer geliebt werden will, ist im Lehrerberuf verloren»
Pädagogin Maike Plath sagt, die Schule habe gute Biografien zu ermöglichen.

Bild: Franziska Messner-Rast

Cover
Wann Schule gelingt, wissen Schülerinnen und Schüler am besten. Wir haben für dieses Dossier viele junge Experten befragt und in drei Klassen fotografiert.

Bilder: Franziska Messner-Rast, Anne Gabriel-Jürgens / 13 Photo, ZVG, Westend61 / Getty Images

Thomas Minder weiss aus Erfahrung, wie einsam die Rolle des Schulleiters ist. Er fordert, den Job attraktiver zu machen.

Wie nimmt man Abschied vom eigenen Kind? Reportage über eine betroffene Mutter und die Arbeit einer Bestatterin.

Der Frühling ist für vom Heuschnupfen geplagte Kinder eine Leidenszeit. Der Herbst ist die Zeit, um etwas dagegen zu tun.

Reportage

66 Kinderbestattungen: Wenn jedes Detail zählt
Eine Familientrauerbegleiterin und eine Mutter erzählen vom Umgang mit dem Verlust eines Kindes.

Psychologie & Gesellschaft

50 Warum Mütter nach der Geburt wieder arbeiten und warum nicht
Investitionen in Betreuungsplätze entlasten auch den Staatshaushalt.

52 Wie Familie gelingt: Eltern sein – Paar bleiben
So bleibt die Paarbeziehung im Familientrubel intakt.

Digital & Medial

58 Die Leere nach den Likes
Kolumnist Thomas Feibel über soziale Netzwerke und Gefühle.

60 Wenn Eltern und Kinder nicht auf derselben Wellenlänge surfen
Konflikte um die Mediennutzung hängen oft mit unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen zusammen.

62 Sieben Apps, die den Schulalltag erleichtern
Diese Anwendungen machen das Smartphone zum Lernhelfer.

Ernährung & Gesundheit

76 Proteinkonsum und Muskelwahn
Fitness-Nahrungsmittel sind mit Bedacht zu geniessen.

78 So kommen Kinder besser durch die Heuschnupfenzeit
Wen im Frühling die Pollen plagen, der sollte im Herbst vorbeugen.

Rubriken

6 Entdecken

36 Michèle Binswanger
Wie unsere Kolumnistin im Zimmer ihres Sohnes eine Putzattacke erlitt.

46 Leserbriefe & Kommentare

64 Nachruf
Wie Jesper Juul mein Leben veränderte
familylab-Gründerin Caroline Märki erzählt, wie ihre Begegnungen mit unserem Kolumnisten sie prägten.

74 Elterncoaching
Zu viel elterliche Sorge lädt einem Kind Druck auf, schreibt unser Kolumnist Fabian Grolimund.

Service

35 Im nächsten Heft

36 Verlosung

86 Ein Wochenende in …
… den Schweizer Jugendherbergen.

88 Sponsoren / Impressum / Abo

89 Buchtipps
Ein fesselnder Mailwechsel zweier Schwestern wider Willen.

90 Eine Frage – drei Meinungen
Der Sohn will sich eine Shisha kaufen und zu Hause mit Freunden rauchen. Erlauben oder verbieten?

Die nächste Ausgabe erscheint am **1. Oktober 2019.**

3 FRAGEN

an Jill Aeschlimann, Verantwortliche bei elternsofa.ch

«Man kann sich ohne grosse Erklärungen verstanden fühlen»

Eltern als Experten – darauf setzt das neue Angebot Elternsofa von insieme. Die Selbsthilfeorganisation engagiert sich für und mit Menschen mit geistiger Behinderung. Sie sorgt für gute Lebensbedingungen, informiert und berät Betroffene, Eltern, Freunde und Fachkreise, bietet Weiterbildung sowie vielfältige Freizeit- und Förderangebote in allen Regionen der Schweiz an.

Interview: Florina Schwander

Frau Aeschlimann, was genau ist das Elternsofa?
Das Elternsofa ist ein virtueller Treffpunkt: Die Website www.elternsofa.ch will Eltern von Kindern mit geistiger und mehrfacher Behinderung vernetzen. Über die Suchfunktion können Väter und Mütter andere Eltern in ähnlichen Situationen suchen und um Rat bitten oder sich austauschen. Wie genau das geht, ist völlig individuell: Manche treffen sich persönlich im Café, andere schreiben via Whatsapp oder Mail. Auch wichtig: Man kann sich auch einfach mal ohne grosse Erklärungen verstanden fühlen.

Warum hat insieme das Elternsofa ins Leben gerufen?
Eltern eines Kindes mit geistiger Behinderung sind mit besonderen Situationen konfrontiert. Wie gehe ich die Integration meines Kindes in den Kindergarten am besten an? Was tun gegen nervige Blicke im Bus? Was bringt die Rechen-App «mathildr» für Kids mit Down-Syndrom? Der Weg zur Fachstelle ist oft aufwendig und das Wissen der Experten nicht immer leicht umzusetzen im eigenen Alltag. Das Elternsofa bietet hier praxiserprobte Tipps – von Eltern zu Eltern. Vielen Müttern und Vätern eines Kindes mit geistiger Behinderung tut es manchmal auch einfach gut, sich mit Eltern in einer ähnlichen Situation auszutauschen, sich nicht gross erklären zu müssen und sich verstanden zu fühlen. Oftmals ist es auch motivierend zu sehen, wie andere Eltern mit der Behinderung ihres Kindes umgehen.

Was sind häufige Fragen von Eltern mit geistig behinderten Kindern?
Die meisten Eltern haben das Bedürfnis, sich ganz allgemein mit anderen Müttern und Vätern und ihren Familien zu treffen und zu plaudern. Bei spezifischen Fragen geht es beispielsweise um die Integration in die Regelschule. Oder um Fragen, wie man die Kinder frühfördern kann oder was getan werden kann, wenn das Kind Mühe hat, Freunde zu finden. Auch Tipps bei gesundheitlichen Problemen sind immer wieder gefragt.

www.elternsofa.ch

Bilder: ZVG

Hilfe geht durch den Magen

Seit zwei Jahren unterstützt die feine und liebevoll verpackte Lunchbox von Nannette Keller Familien mit einem kranken Kind oder Elternteil in Bern. Neu sind die Essenspakete in der ganzen Schweiz erhältlich. Für betroffene Familien kostet eine gelieferte Mahlzeit 10 Franken pro Person, Aussenstehende bezahlen 20 Franken. Die erste Bestellung ist für Betroffene kostenlos und wird von Spenden finanziert. Gekocht wird das Essen von La Cultina, einem integrativen Schulrestaurant für junge Menschen aus Krisengebieten.

www.nanas-lunchbox.ch

Wer ist Wuschel?

Ein Fuchs-Paar adoptiert ein kleines Tierbaby, das lieber Gras als Spitzmäuse isst und dessen wuscheliges Fell einfach nicht rot werden will. Das neue SJW-Heft von Janine Bruneau und Marina Rosset ist liebevoll gezeichnet, und die Geschichte vom herzigen Wuschel regt zum Nachdenken an. Ab 6 Jahren.

«Was ist mit Wuschel los?», SJW Schweizerisches Jugendschriftenwerk 2019, Nr. 2603, ca. 6 Fr., *www.sjw.ch* oder im Buchhandel.

www.volkswagen.ch

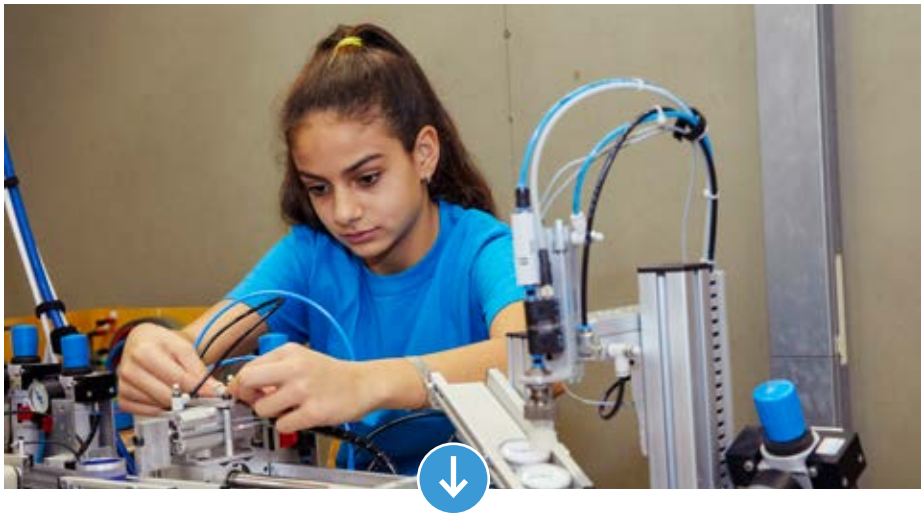
Der neue Passat.

24h TESTEN& ERLEBEN

Aussen Klassiker. Innen Fortschritt.

Geht es in Ihrer Familie gerne drunter und drüber? Der neue Passt mit seinen intelligenten Assistenzsystemen ist der ideale Begleiter für Gross und Klein und macht jede Fahrt zu einem Komfort-Erlebnis. Testen Sie Ihren neuen Familienbegleiter und melden Sie sich bis zum 24. September 2019 für eine exklusive 24-Stunden-Probefahrt an: 24hpassat.ch.

Volkswagen



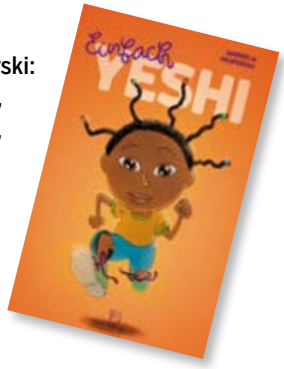
Berufsluft schnuppern Am 14. November findet der nationale Zukunftstag statt. Unter dem Motto «Seitenwechsel» können Mädchen und Jungs der 5. bis 7. Klasse in verschiedene Berufe reinschnuppern oder an Spezialprojekten teilnehmen. Wenn sich eine ganze Schulklasse für einen Seitenwechsel interessiert, kann sie am Wettbewerb teilnehmen und mit etwas Glück 1000 Franken gewinnen.

Die Anmeldung für die Plätze startet am 26. August (Spezialprojekte Jungs) und 2. September (Spezialprojekte Mädchen). Alle Infos: www.nationalerzukunftstag.ch

Einfach anders

Yeshi ist «abotiert» und teilt die Zeit in Schuhschachteln statt Pizzastücke ein. Die Hauptfigur aus Gabriela Kasperskis Kinderroman «Einfach Yeshi» hat man nach wenigen Sätzen ins Herz geschlossen. Das Abenteuer des adoptierten Mädchens mit einer Zahlen- und Leseschwäche ist für grosse und kleine Leser spannend und sorgt an mehr als einer Stelle für feuchte Augen oder Lachfalten.

Gabriela Kasperski: «Einfach Yeshi», Arisverlag 2019, ca. 25 Fr., ab 8 Jahren.



«Wann haben Sie schon mal einer Zapfsäule gedankt, nachdem Sie getankt haben?»

Der Psychologe Philipp Ramming vergleicht Eltern mit Tanksäulen und Kinder mit Tankenden: Die Eltern dürfen keine Dankbarkeit erwarten, sagt er.
Quelle: Talk im Kulturpark der Stiftung Elternsein am 24. Juni

Das Video des Talks im Kulturpark und die Highlights der Veranstaltung finden Sie unter: qr.fritzundfraenzi.ch/erziehung

Jede zweite Familie knüpft die Einführung des Jugendlohns an neue Regeln. 85 Prozent halten diese Abmachungen schriftlich fest. Von allen Befragten erhalten 51 Prozent einen Jugendlohn von 101 bis 200 Franken. 12 Prozent erhalten bis 100 Franken, 2 Prozent mehr als 500 Franken.

Der Jugendlohn wird für Kinder ab 12 Jahren empfohlen. Tipps zur Einführung und Berechnung unter www.jugendlohn.ch.
Quelle: Jugendlohn: Evaluation zu Zugang, Umsetzung und Nutzen für Jugendliche und Familien. www.jugendlohn.ch > Wissenswertes > Evaluation 2018

Heidi: Big in Japan

Die neue Ausstellung im Landesmuseum in Zürich geht Heidi als interkulturellem Star nach. Sie zeigt die Entstehung von Heidi in der Schweiz und wie sie als Buch nach Japan kam, um schliesslich zu einer der berühmtesten Anime-Serien zu werden.

Heidi in Japan, 17. Juli bis 13. Oktober, Landesmuseum Zürich, www.nationalmuseum.ch

Bilder: Philipp Zinniker

BACK TO SCHOOL

SCHÜLERAGENDA A5
1 Woche/2 Seiten
9.95

SCHÜLERETUI
14-teilig
19.95

CARAN D'ACHE FARBSTIFTE
«SCHOOL LINE»
12 Stück
11.95

ETUIBOX
6.95

SCHÜLERAGENDA
5.95

RUCKSACK
9.95

RUCKSACK ROLLTOP
34.95

TURNBEUTEL
15.95

SCHLAMPERETUI
7.95

Alle Angebote gültig solange Vorrat. Aufgrund Umbau sind Angebote im St. Annahof nicht verfügbar.

coop city
Für mich und dich.

Eine gute Schule: Was ist das?

Über das heutige Bildungssystem wird gern und oft diskutiert – und geschimpft. Viele Fachleute wünschen sich ein Schulmodell nach skandinavischem Vorbild für die Schweiz, andere halten an Traditionen fest. Für dieses Dossier haben sich die Fritz+Fränzi-Lernexperten darüber Gedanken gemacht, wie Schule gelingen kann. Ihre Bilanz macht Mut. *Text: Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler Bilder: Franziska Messner-Rast*

Für die Bilder in diesem Dossier besuchte die **Fotografin Franziska Messner-Rast** drei Primar- bzw. Sekundarschulklassen. Wir danken den Lehrpersonen Nadia Serruya (Uster), Maya Bär-Senn (Andeer) und Susanne Hunziker-Kläusli (Winterthur) für ihre Unterstützung. Alle im Heft gezeigten Jugendlichen sind mit der Veröffentlichung der Bilder einverstanden.

Rund 2000 Mal macht sich ein Kind morgens auf zum Kindergarten oder in die Schule, bis es die obligatorische Schulzeit abgeleistet hat. Es sind 2000 Tage, die den weiteren Lebensweg erheblich mitprägen. Was sollen Kinder aus dieser Zeit mitnehmen?

Uns treibt diese Frage seit Jahren um. Untersuchungen wie die Pisa-Studien oder die gross angelegte Hattie-Analyse, in die Daten von 250 Millionen Schülerinnen und Schülern einflossen, erachten wir als unzureichend: Sie fokussieren fast ausschliesslich darauf, welche Testergebnisse Kinder und Jugendliche zu einem bestimmten Zeitpunkt in einem bestimmten Bereich erzielen.

Was eine erfolgreiche Schulzeit auch ausmacht

Neben der Leistung erscheinen uns andere Kriterien als mindestens ebenso wichtig. So finden wir es wertvoll, wenn junge Erwachsene auf ihre Schulzeit zurückblicken und sagen können:

- Ich habe vieles gelernt, das für mich persönlich relevant war und mich auf meinen weiteren Lebensweg vorbereitet hat.
- Ich weiss, wie man lernt, bin mir bewusst, dass Hindernisse dazugehören und habe in der Schule das notwendige Vertrauen in meine Fähigkeiten mitbekommen, um mich auch zukünftig an Herausforderungen zu wagen und Neues zu lernen.
- Ich habe mich in der Schule sicher und wohlgefühlt. Ich war Teil einer Gemeinschaft und habe erfahren, dass wir alle weiter kommen, wenn wir zusammenarbeiten und sich jeder mit seiner Persönlichkeit und seinen Fähigkeiten einbringen darf.

Für dieses Heft haben wir zahlreichen Kindern und Jugendlichen aus dem deutschsprachigen Raum Fragen rund um die Schule gestellt und ihre Meinungen eingeholt. Ihnen scheint über alle Schulstufen hinweg insbesondere der letzte der obigen Punkte wichtig zu sein, wie die Interviews zeigen.

Berührend klare Vorstellungen der Kinder

Mit einer berührenden Klarheit berichten Kinder und Jugendliche, was die Schule leisten sollte: David, 8 Jahre, antwortet auf die Frage nach seiner Wunschschule: «Es wäre niemand gemein. Alle Kinder würden zusammen spielen und lachen. Keiner wäre alleine. Niemand würde plagen und hauen und lügen. Die Lehrer würden zuhören und zuschauen und einem glauben. Alle wären lieb zueinander.» Und Eliane, 14, ist es wichtig, «dass man respektiert wird, nett ist und sich gegenseitig hilft». >>>

E
1 Reading the
2 words
3

Zur Schule geht man gerne, wenn man verständnisvolle, geduldige, humorvolle Lehrpersonen hat.

>>> Fragt man Kinder und Jugendliche, was ihnen an der Schule nicht gefällt, kommen immer wieder dieselben drei Aspekte zur Sprache:

- Zurückweisung und Mobbing, wie am Beispiel von Lina, 17, deutlich wird: «Ich wurde von meiner damaligen Klasse mehrere Jahre stark gemobbt. Das war so stark, dass sich soziale Ängste entwickelt haben und ich letztendlich nicht mehr zur Schule gehen konnte. Als wir dann die Schuldigen anzeigen wollten, hat mir der Lehrer gedroht, dass durch eine Anzeige alles schlimmer werden würde.»
- Leistungsdruck und Angst vor Bewertung. Simon, 9, sagt, dass er am liebsten nicht mehr zur Schule gehen würde: «Jeden Tag Prüfungen und schlechte Noten.»
- Eine angespannte Beziehung zur Lehrperson. David, 8, beschreibt seine Lehrerin so: «Wenn jemand etwas nicht versteht oder Fragen stellt, dann packt sie die Kinder und zerrt sie in den Gang. Sie schreit auch immer.»

Natürlich haben Schülerinnen und Schüler auch ihre Vorstellungen von gutem, spannendem Unterricht. Dieser sollte, wie ein Grossteil der interviewten Kinder und Jugendlichen betont, morgens später beginnen. Janis, 12, wünscht sich einen «Forscherclub», Ilias, 8, würde gerne «mehr draussen experimentieren» und Josephina, 16, möchte «keine Hausaufgaben, mehr Teamwork und Themen erarbeiten – nicht so viel Theorie». Ela, 9, hätte sogar gerne ein neues Fach: «Ich möchte Kindern in armen Ländern und Heimen helfen. Es wäre schön, wenn es ein Fach gäbe, in dem man für arme Kinder bastelt, Sachen verkauft und das Geld immer armen Kindern schickt.»

Auch gemeinsame Unternehmungen wie Exkursionen, Projektwochen, lokale Einsätze für die Umwelt, Klassenlager, Ski- und Wandertage werden sehr geschätzt. Ihre Ansprüche an eine gute Schule bringen die Kinder und Jugendlichen deutlich zum Ausdruck: Zur Schule geht man gerne, wenn man verständnisvolle, geduldige, humorvolle Lehrpersonen hat, sich in einer Klasse akzeptiert und unterstützt fühlt, auf eine anregende Lernatmosphäre mit Freiräumen und Mitbestimmungsrecht bauen darf und keine Angst vor Abwertung und schlechten Noten haben muss.

Eine «produktive Unzufriedenheit» treibt viele Lehrpersonen an

In unserem Alltag treffen wir auf viele inspirierende Lehrpersonen und Schulleitende, deren Vision von Schule erstaunlich ähnlich klingt wie die der Schülerinnen und Schüler – und die täglich daran arbeiten, diesen Zielen näher zu kommen. Was uns dabei überrascht: Es sind sehr unterschiedliche Menschen, die ihren Unterricht auf sehr eigene Art gestalten.

Manche setzen fast ausschliesslich auf Frontalunterricht, andere stellen das selbstorganisierte Lernen ins Zentrum. Was sie verbindet, ist eine innere Haltung. Sie sind >>>

>>> neugierig, suchen nach eigenen Wegen und haben oft etwas an sich, das wir als «produktive Unzufriedenheit» bezeichnen: Sie sehen die Probleme, wissen aber gleichzeitig, wie bedeutsam ihr Beruf ist und wie viel Handlungsspielraum sie haben, den sie zugunsten der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen ausschöpfen möchten. Und sie investieren viel Zeit und Energie in die Beziehungen – zwischen ihnen und den Lernenden, aber auch innerhalb der Klasse.

Lehrpersonen unterrichten im Wesentlichen Menschen

Wo können wir ansetzen, damit sich Schulen in eine positive Richtung entwickeln? Unserer Meinung nach kann das nur gelingen, wenn wir den Emotionen, die das Lernen begleiten, mehr Beachtung schenken.

Lerninhalte und das didaktische Vorgehen haben in der Aus- und Weiterbildung einen so hohen Stellenwert, dass sich Lehrpersonen zwar viele Gedanken dazu machen, wie sie etwas vermitteln und die Stunden konzipieren möchten, sich aber zu selten fragen, wie die Schülerinnen und Schüler sich während des Unterrichts fühlen.

Die Lehrerin und Theaterpädagogin Maike Plath (siehe Interview S. 33) schreibt dazu in ihrem Buch «Spielend unterrichten und Kommunikation gestalten»: «Lehrerinnen und Lehrer sind Experten in ihren studierten Fächern und in Fragen der Didaktik. Dabei wird aber vergessen, dass sie nicht einfach nur Mathematik, Geschichte oder Englisch unterrichten – im Wesentlichen unterrichten sie Menschen.»

Um diesen Aspekt zu verdeutlichen, nutzen wir bei Lehrerfortbildungen eine etwas gemeine Übung: Wir stellen den Lehrpersonen in der Gruppe simple Rechenaufgaben wie «26 + 34 = ?» oder «7 × 8 = ?». Es dauert meist nicht lange, bis sich Unruhe und Unwohlsein ausbreiten, einzelne Teilnehmende nervös auf den Stühlen herumrutschen und eine der unerwartet aufgerufenen Personen mit knallrotem Kopf murmelt: «Äh … ich kann überhaupt nicht nachdenken!»

An dieser Stelle brechen wir das Kopfrechnen ab und sprechen in der Gruppe darüber, welche Gedanken und Gefühle die Übung ausgelöst hat und an welche Erfahrungen sie erinnert wurden. Dabei wird deutlich, dass sich bei vielen Lehrpersonen sich ein Gedankenkarussell in Gang setzt: «Alle starren mich an», «Ich kann das nicht», «Was denken meine Kollegen, wenn ich das nicht lösen kann?», «Oh Gott, wie peinlich, das ist genauso wie damals, als wir diese furchtbaren Rechenspiele im Unterricht machen mussten».

Negative Gefühle stehen dem Lernprozess im Weg

Es handelt sich durchwegs um Aufgaben, die die Lehrpersonen problemlos lösen könnten. Doch die aufkommende Angst und Scham blockiert viele von ihnen so stark, dass sie nicht mehr klar denken können. Neben dem Inhalt wird somit immer auch abgespeichert, welche Gefühle ein bestimmtes Fach in uns auslöst – mit teilweise schwerwiegenden Auswirkungen auf komplexe Denkprozesse oder die Kreativität.

Auf die Frage, wie sie ihre eigene Schulzeit erlebt haben, hören >>>

Schulen können sich nur in eine positive Richtung entwickeln, wenn wir die Emotionen, die das Lernen begleiten, stärker beachten.

Heartbeat
COOL
Vibes

>>> wir in Weiterbildungen von Lehrpersonen immer wieder ähnliche Aussagen. Zum Beispiel: «Unser Matheunterricht hat mir in erster Linie gezeigt, dass Mathe Begabungssache ist, ich sowieso zu langsam und zu blöd dafür bin. Unser Lehrer hat mit den vier begabten Klassenkameraden den Unterricht gestaltet und wir anderen haben uns irgendwann ausgeklinkt.» Oder: «Ich hatte acht Jahre Französisch. Wir haben vom Subjonctif bis zum Passé simple so ziemlich alle Spezialfälle der Grammatik durchgekaut. Ich kann Bücher von Albert Camus lesen, bin aber so gehemmt und darauf fixiert, keine Fehler zu machen, dass ich mir in Frankreich nicht einmal einen Kaffee bestellen kann.»

Vielleicht wurden diese Lektionen minutiös durchgeplant, auf den Lehrplan abgestimmt und die Prüfungen sorgfältig korrigiert. Wenn aber das, was davon bei den Schülerinnen und Schülern hängenbleibt, ein Gefühl von Widerwillen, Inkompetenz, Angst und Scham ist, hat all der Einsatz mehr geschadet als genützt.

Es ist hart, sich dies einzugestehen und erfordert Mut, sich der Frage zu stellen: Was lernen die Kinder und Jugendlichen in meinem Unterricht wirklich? Was erfahren sie über sich und ihre Fähigkeiten? Welche Beziehung bauen sie zu meinem Fach auf? Habe ich in meiner Klasse ein Klima herstellen können, das es Kindern erlaubt, sich ohne Hemmungen zu melden und den Unterricht mitzugestalten?

Lehrpersonen sind oft starken Sachzwängen ausgesetzt: «Ich muss den Lehrplan durchkriegen!», «Ich brauche noch Noten fürs Halbjahreszeugnis», «Die ganze Bürokratie erstickt mich». Dadurch gerät das Wichtigste regelmässig in den Hintergrund.

Genau an diesem Punkt ist die innere Haltung entscheidend. Im Gespräch mit Lehrpersonen und Schulleitenden, die wir schätzen, fällt uns immer wieder auf, dass sie sich von diesen Sachzwängen freimachen und ihre Prioritäten bewusst anders ausrichten.

Es erfordert Mut, sich der Frage zu stellen: Was lernen die Kinder in meinem Unterricht wirklich? Was erfahren sie über sich und ihre Fähigkeiten?

Das fängt oft bei den Zielen an. Diese Lehrpersonen wissen, was ihnen wichtig ist und verschreiben sich Zielen wie: «Im Turnunterricht will ich den Kindern Freude an der Bewegung vermitteln.» Oder: «Ich will, dass jedes Kind in seinem Tempo lernen kann und Fortschritte erleben darf.»

«Es ist mir wichtig, Zuversicht zu vermitteln»

Eine dieser Lehrpersonen ist Renate Jaggi. Sie unterrichtet an einer integrativen Schule in Biel und definiert ihre Aufgabe wie folgt: «Das Wichtigste, das ich meinen Schülern und Schülerinnen mitgeben möchte, ist möglichst viel Zuversicht: die Zuversicht, dass vieles, oft mehr als gedacht, möglich ist und werden kann. Die Zuversicht, selbst etwas bewirken, verändern zu können. Die Zuversicht, dass nebst der Familie in der Schule immer auch noch andere, Erwachsene und Kinder, da sind, die einen mit Wohlwollen und Interesse an positiver Entwicklung begleiten und unterstützen.»

Dafür hat Renate Jaggi eine Vielzahl von Methoden entwickelt. Sie erzählt: «Wir stellen uns beispielsweise morgens unsere erwünschte Zukunft vor, indem wir über- >>>

Alle Lehrpersonen, die aktiv an einem guten Klassenklima und der Beziehung zu den Schülern arbeiten, betrachten dies als Investition, die sich auszahlt.

>>> legen, was wir abends am Tisch zu Hause gerne erzählen würden, wobei wir auf konkret umsetzbare, kleine Schritte setzen. Die Kinder mögen und beherrschen dieses ‹So-tun-als-ob›. Zum Beispiel: ‹Heute ist es mir gelungen, ruhig zu bleiben und den Auftrag ein zweites Mal zu lesen, anstatt gleich die Lehrerin zu fragen. Das war nützlich, weil …› Oft ist die Wirkung frappant, was für mich enorm berührend ist.»

Willkommen seien bei den Schülerinnen und Schülern auch sogenannte Gratistipps, erzählt die Lehrerin weiter, kleine Hinweise, die sich die Kinder gegenseitig geben,

damit ihnen diese Schritte gelingen. Jaggi: «Eine gemeinsame Sammlung hilfreicher Strategien in besonders heiklen, anspruchsvollen Situationen zur Verfügung zu haben, erachte ich als viel wirksamer als jedes Belohnungs- und Bestrafungssystem, erleichtert es uns doch, unsere Würde zu erhalten beziehungsweise wieder zu finden, Fehlverhalten in Ordnung zu bringen und untereinander wieder in positive Beziehung zu treten. Dies gilt im Übrigen nicht nur für die Kinder, sondern auch für mich selbst. Besonders nützliche Tipps für schwierige Situationen haben wir gemeinsam kreiert, aufgeschrieben und beispielsweise in einen umgebauten Kaugummi-Automaten gesteckt. Wer nicht weiterkommt, kann sich einen Tipp aus dem Automaten holen. Wir trainieren in der Klasse auf verschiedenste Weise, uns selbst und andere wertschätzend zu beobachten, als ‹Ressourcen-Detektive› gegenseitig Fähigkeiten zu entdecken, Anstrengungen und Fortschritte – und seien sie noch so klein – zu bemerken und diese letztlich auch einander rückzumelden.»

Wenn wir von solchen Beispielen erzählen, kommt fast unmittelbar der Einwand von anderen Lehrpersonen: «Das ist ja schön und gut, aber dafür fehlen mir die Zeit und die Ressourcen.» Das ist ein Trugschluss. Durch die Bank alle Lehrpersonen, die aktiv an einem guten Klassenklima, der Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern und dem Aufbau von Kompetenzen im sozial-emotionalen Bereich arbeiten, betrachten dies als Investition, die sich auszahlt.

«Wir wollten keine Ghettoisierung»

Der Förderlehrer Werner Fessler, den wir über sein Lehrmittel «Atlas Mathematik» kennengelernt haben, stellte gemeinsam mit zwei >>>

GUCCI

Wenn wir eine Schule möchten, die die Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt, sollten wir nicht gegen das System kämpfen, sondern für die Schule.

>>> weiteren Lehrpersonen den gesamten Unterricht auf individualisiertes, entwicklungsorientiertes Lernen um. Sie entwickelten eigenständig Material, das es jedem Kind erlaubt, an Aufgaben zu arbeiten, die seinem Leistungsstand entsprechen. Ein ungeheures Unterfangen! Er sagt dazu: «Wir wollten keine ‹Ghettoisierung› oder Diskriminierung, wie das manchmal mit Sonderklassen oder der Sek C passiert ist. Das waren Sammeltöpfe für schwierige, randständige Kinder. Von denen gab es bei uns viele, und die konnten bei uns gerne und in aller Ruhe in die Schule kommen. Die Kombination aus Altersdurchmischung und einer konsequenten Ausrichtung auf individualisierten, entwicklungsorientierten Unterricht hat Vorteile gebracht: Disziplinarisch wurde es ruhiger, Unterrichtsstörungen und Gewalt nahmen ab. Das war für alle eine tolle Erfahrung.»

Wir alle sind «das System», das sich schwer tut mit Veränderungen

Einfacher wird es, wenn die Schulleitung solche Bestrebungen unterstützt. Daniel Weibel, Schulleiter in Ersigen BE und Vorstandsmitglied im Berufsverband VSL Bern betont: «Hier sind Schulleitungen unbedingt gefordert. Die Überforderung können sie massgeblich minimieren, indem sie Prioritäten setzen, Freiräume nutzen und Ballast entsorgen. Eine Lehrer- und Lehrerinnenkonferenz, zum Beispiel, sollte einen klaren Gewinn für alle bedeuten, sonst muss sie gestrichen werden.»

Oft hören wir von Eltern die Klage, dass sich «das System» nicht ändere und es «doch nicht sein kann», dass sich die Schule nicht schneller wandelt. Dabei wird oft übersehen, dass es eine Aufbruchstimmung bei vielen Menschen im schulischen Kontext gibt, dass sich der Wandel an vielen Orten vollzieht und gleichzeitig wir alle «das System» sind, das sich schwer tut mit Veränderungen.

Fast alle progressiven Menschen, die wir in den letzten Jahren kennenlernen durften, mussten sich gegen teils massive Widerstände von Seiten ihrer Kollegen, Behörden, vor allem aber der Eltern durchsetzen. Es verlangt Mut, Ausdauer, ein dickes Fell, Selbstvertrauen und Engagement, um über das Bestehende hinauszugehen.

«Bei mir können alle so lange lernen, bis sie es können»

Der mittlerweile pensionierte Mathematiklehrer und Professor für Mathematikdidaktik Peter Geering, der das Programm «Atlas Mathematik» mitbegründet hat, erinnert sich: «Freiräume hat man, wenn man sie sich nimmt. Meine Schüler haben früher bei einem Misserfolg in Mathematikprüfungen oft gesagt ‹das war Pech› oder ‹ich hatte einen schlechten Tag›, und damit war das Thema erledigt. Irgendwann habe ich entschieden, dass sie Prüfungen wiederholen können, wenn sie mit der Note unzufrieden sind. Dadurch konnte ich ihnen antworten: Ja, da hattest du einen Misserfolg. Versuche es doch noch einmal. Wenn du magst, helfe ich dir bei der Vorbereitung. Dafür wurde ich natürlich auch angegriffen. Ein Aufsichtskommissionsmitglied wollte mir das nicht durchgehen lassen, weil ich in meiner Klasse in der Probezeit keine ungenügende Durchschnittsnote in Mathe vergeben hatte. Ich sagte dem >>>

>>> Herrn: «Das ist so – bei mir können alle so lange lernen, bis sie es können.»

Nicht jedem ist es gegeben, sich auf diese Art bei Vorgesetzten unbeliebt zu machen. Wie herausfordernd ein Wandel im Schulsystem ist, zeigt sich auch bei zwei Forderungen, die wir persönlich gerne unterstützen: Die Abschaffung der Hausaufgaben und der Noten in den ersten Schuljahren.

Der Diskurs darüber, was gute Schule leisten sollte und wie der Weg dorthin aussehen kann, muss immer wieder neu geführt werden. Dabei sollten wir uns nicht blind auf «Bildungsexperten und -expertinnen» stützen, die lediglich Idealbilder beschwören, ohne praktische Wege aufzuzeigen. Vielmehr sollten auch die Stimmen derer eingefangen werden, die diese Themen tagtäglich in der Praxis betreffen: Lehrpersonen, Lernende und Eltern.

Auch Eltern können einen Beitrag zum Wandel der Schule leisten

Wenn wir eine Schule möchten, die den Bedürfnissen der Kinder Rechnung trägt, sie da abholt, wo sie stehen, sich an ihren Stärken und Interessen orientiert, dann sollten wir nicht «gegen das System» kämpfen, sondern für die Schule. Für gute Ideen, konkrete, praktische Schritte, und eine Politik, die den Schulen das zur Verfügung stellt, was sie braucht. Für ein gesellschaftliches Klima, das jungen, idealistischen Menschen Lust macht, die Lehrerausbildung in Angriff zu nehmen und das die engagierten, erfahreneren Lehrpersonen soweit unterstützt und wertschätzt, dass diese bis zur Pensionierung im Beruf bleiben möchten.

Als Eltern darf man sich ab und zu selbstkritisch fragen: «Wann habe ich zuletzt einer engagierten Lehrperson eine positive Rückmeldung gegeben oder sie vor anderen verteidigt? Habe ich bei der letzten Wahl darauf geachtet, Politi- >>>

Eltern dürfen sich ab und zu selbstkritisch fragen: «Wann habe ich einer engagierten Lehrperson zuletzt eine positive Rückmeldung gegeben?»

>>> ker beziehungsweise Politikerinnen zu wählen, die meine Interessen im Bereich Bildung vertreten und bereit sind, die nötigen finanziellen Mittel zur Verfügung zu stellen? Inwiefern bringe ich mich positiv in die Entwicklung der Schule meines Kindes ein, indem ich mich zum Beispiel im Elternrat engagiere, Gesprächsanlässe nutze, Projektwochen unterstütze oder Veranstaltungen mitorganisiere? Gebe ich der Schule meiner Kinder eine Chance, Neuerungen und Experimente zu wagen oder gehöre ich zu den Eltern, die sofort den Teufel an die Wand malen und Unterschriften sammeln, wenn jemand etwas bewegen möchte?

Den Lehrerinnen und Lehrern unter Ihnen möchten wir das folgende Zitat von Maike Plath mit auf den Weg geben: «Lehrkräfte sollten sich nicht länger als Opfer eines Systems begreifen, sondern als die Akteurinnen und Akteure der nächsten relevanten Emanzipationsbewegung. Dafür sollten wir uns zusammentun und kooperieren, statt einsam jeden Tag das Unmögliche zu versuchen.» <<<

Stefanie Rietzler

Fabian Grolimund

sind Psychologen, Autoren («Clever lernen», «Geborgen, mutig, frei») und leiten die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Sie geniessen es, dass sie ihre Freundschaft mit der Arbeit verbinden können.

Auf diese zehn Fragen sollte auch Ihre Schule Antworten finden

Schulen haben in der Schweiz einen grossen Gestaltungsfreiraum. Dies bietet ihnen die wunderbare Möglichkeit, sich als lernende Organisationen zu begreifen, die sich immer wieder neu erfinden, an aktuelle Begebenheiten anpassen und ein eigenes Profil ausbilden. Lehrpersonen und der Schülerschaft eröffnet dies die Chance, die Schule zu ihrer Schule zu machen.

Text: Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

In unserer Arbeit werden wir häufig gefragt, wie die optimale Schule aussieht. Unsere Antwort darauf lautet jeweils: sehr unterschiedlich. Gute Schulen erkennt man daran, dass sie sich die richtigen Fragen stellen und kontinuierlich daran arbeiten, eigene Antworten zu finden. Fragen der folgenden Art eignen sich als Ausgangspunkt für die Schulentwicklung:

1. Was trägt dazu bei, dass wir alle, Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Schulleitung, morgens gerne hierherkommen?
2. Wie sorgen wir für eine kooperative Stimmung und ein gutes Klassenklima?
3. Wie unterstützen und entlasten wir uns gegenseitig im Team?
4. Wie vermitteln wir unseren Schülerinnen und Schülern im Alltag, dass sich ihre Bemühungen auszahlen und sie sich durch Anstrengung verbessern können?
5. Welche Werte sind uns wichtig? Woran erkennen wir im Alltag, dass diese gelebt werden?
6. Was sollen die Schülerinnen und Schüler und deren Eltern am Ende ihrer Zeit bei uns über diese Schule sagen? Über die Lehrpersonen? Über die Klasse? Und worauf können wir im Alltag achten, um dem näherzukommen?
7. Wenn es eine einzige Sache gäbe, die ich an dieser Schule ändern könnte – welche wäre das?
8. An welchen Stellen kommt es immer wieder zu Reibereien, Konflikten, Unklarheiten? Wo müssen wir klarer kommunizieren, Erwartungen transparenter machen, Kompromisse finden oder uns weiterbilden?
9. Welche bürokratischen Aufgaben empfinde ich als unsinnig? Wie lassen sich diese umgehen oder auf ein Minimum reduzieren?
10. Welche ein bis zwei Fragen oder Themen wollen wir innerhalb des kommenden Schuljahres in den Fokus rücken? In welcher Form?

Damit derartige Fragen zu echten Veränderungen führen, müssen sie mit der nötigen Ernsthaftigkeit und Offenheit immer wieder neu aufgerollt werden. Es geht nicht darum, ein Leitbild zu erstellen, das dann an der Wand vergilbt, sondern kleine, konkrete Schritte zu vereinbaren, im Alltag umzusetzen und auszuwerten.

Lehrpersonen müssen in Führung gehen

Wie sorgen wir dafür, dass unsere Lernenden uns als Führungspersonen anerkennen und uns **Respekt entgegenbringen?** Diese Frage beschäftigt viele Lehrpersonen immer wieder von Neuem. Auf der Suche nach Antworten können gerade die Schülerinnen und Schüler selbst wertvolle Impulse liefern. *Text: Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund Bild: Franziska Messner-Rast*

In Kommentarspalten zu Online-Artikeln rund um aktuelle Schulprobleme finden sich immer wieder die gleichen Aussagen: «Früher hatten die Schüler noch Respekt vor den Lehrern.» – meist mit der Forderung, «man müsse wieder hart durchgreifen» oder die «Eltern sollten ihre Kinder gefälligst wieder gescheit erziehen».

Oft steht dahinter die irrige Vorstellung, dass die Kinder früher vom Elternhaus praktisch «fertig erzogen» in die Schule kamen, wo sie von den Lehrpersonen lediglich unterrichtet werden mussten.

Das war nie so: In der Regel sorgten die meisten Lehrpersonen dafür, dass die herrschenden Regeln eingehalten wurden – mit teilweise traumatisierenden Methoden.

Dass Lehrpersonen, die sich nicht durchsetzen konnten oder wollten, auch früher mit Disziplinproblemen zu kämpfen hatten, erfährt man, wenn man mit Senioren über ihre eigene Schulzeit spricht. Da ist von üblen Streichen die Rede – von Klebstoff und Reissnägeln auf dem Lehrerstuhl, von Juckpulverattacken und nach vorne fliegenden Turnschuhen.

Die vielgelobte Disziplin und Ordnung wurden mit Einschüchterung und teils mit nackter Gewalt erzwungen. Es ist ein Riesenglück, dass unsere Kinder in eine Schule gehen dürfen, in der sich die Erwachsenen nicht mehr auf diese Art durchsetzen.

Viele Strategien, die Lehrpersonen früher nutzten, um sich Respekt zu verschaffen, werden heute durchschaut und als lächerlich empfunden.

Die Kinder wünschen sich Führung, Klarheit und Struktur

Heute wissen die meisten Lehrpersonen um die Bedeutung einer guten Lehrer-Schüler-Beziehung und sorgen aktiv für einen wertschätzenden Umgang. Ela, 9, ist eines der Kinder, die wir für dieses Dossier befragt haben. Sie schwärmt von ihrer Grundschullehrerin: «Sie lacht viel und hilft, wenn es Kindern nicht gut geht. Sie schreibt auch schöne Sachen unter die Hefteinträge. Sie singt mit uns vor den Proben: ‹Ich schaff das schon, ich schaff das schon, ich schaff das ganz alleine, ich komm bestimmt, ich komm bestimmt, auch wieder auf die Beine.› Das gibt mir Kraft.»

Auch Emil, 11, hat Grund zur Freude: «Meine Lehrerin ist nett und hat für jeden Verständnis! Und eine Menge Geduld, wenn sie mir Mathe erklärt. Sie hat Humor und ist lustig … und sie ist fair und gerecht!»

Neben dem Wunsch nach Beziehung wird anhand der Aussagen der Schülerinnen und Schüler auch deutlich, dass sie sich Führung, Klarheit und Struktur wünschen: Sie erwarten von den Lehrpersonen, dass sie für ein ruhiges Arbeitsklima mit klaren Aufträgen sorgen, auf störendes Verhalten reagieren und Sicherheit gewährleisten, indem sie gegen Mobbing Stellung beziehen.

So ärgert sich der 11-jährige Cyrill darüber, wenn seine Mitschüler «die Lehrerin ärgern und wir nicht weiterkommen im Unterricht. Es wird langweilig! Ich finde das nur doof». Man brauche eben «eine gute Klasse, Regeln und die Lehrerin, die diese auch durchsetzt – aber in einem guten Umgangston statt im Befehlston», damit man sich in der Schule wohlfühlen kann, meint Lucy, 7. Ähnlich sieht es die 14-jährige Joan, für die eine gute Lehrerin «sehr nett ist, aber wenn es darauf ankommt, bleibt sie ernst».

Dass neben Herzlichkeit und Bestimmtheit auch Struktur gefragt ist, zeigt das Beispiel von Jan. Auf seine Traumschule angesprochen, antwortet der 9-Jährige: «Da gäbe es Wochenpläne, bei denen ich genau weiss, was ich machen soll.»

Immer wieder finden sich auch Aussagen von Kindern wie Laura, 10, denen es zusetzt, dass ihre Lehrkräfte bei sozialen Problemen wegsehen: «Als einer aus der Klasse angefangen hat, mich ‹fette Sau› zu nennen, haben andere Kinder mitgemacht, und kein Lehrer hat geholfen. Nur meine Lieblingslehrerin

hört mir zu und sagt mir nicht, dass ich solche Sachen mit den Kindern selber klären soll.»

Je älter die Schülerinnen und Schüler sind, desto häufiger taucht der Begriff «Respekt» in ihren Äusserungen auf. Wir waren erstaunt, wie kritisch und differenziert viele Jugendliche ihre Lehrpersonen unter die Lupe nehmen. Sie erwarten ein echtes Interesse an ihnen als Person: Béryl, 16, beschreibt, dass er Lehrpersonen nicht mag, die «keinen Respekt haben und meinen, dass sie immer alles über die Schüler wissen, dabei wissen sie nichts über uns». Und Jana, 14, antwortet auf die Frage nach ihrem perfekten Schulalltag: «Das wäre, wenn sich die Lehrer auch für mich als Person und nicht nur für meine Leistungen interessieren würden.»

Möchte man wissen, welches Verhalten Jugendliche bei Lehrpersonen ablehnen, trifft man immer wieder auf dieselben Beschreibungen: mangelnde Fairness, Vorurteile, ständiges Nörgeln und Kritisieren, Blossstellungen und Beleidigungen, herablassende Sprüche, Besserwisserei und fachliche Inkompetenz. Viele Strategien, die Lehrpersonen früher nutzten, um sich Respekt zu verschaffen, werden heute von Schülerinnen und Schülern durchschaut und als lächerlich empfunden.

Autorität nicht durch Machtausübung geltend machen

Dies zeigt sich beispielsweise bei Sophie, 14: «Wenn eine Lehrkraft gleich beim ersten Mal vor einer neuen Klasse den Boss markieren will, macht sie etwas grundlegend falsch. Jugendliche fangen in der Pubertät an, die Welt beziehungsweise ihr Umfeld zu hinterfragen. Sie wollen auch etwas zu sagen haben, ihre Wünsche, Träume und Ideen äussern und verwirklichen. Wenn eine Lehrkraft sich so benimmt, testen die Jugendlichen aus, wie weit sie gehen können. Sie ist dann wie ein Magnet für Provokationen, sozusagen ein Versuchsexemplar.»

Aus den vielen Stimmen der Kinder und Jugendlichen kristallisiert sich ein deutliches Plädoyer für einen demokratischen Führungsansatz in der Schule heraus.

Gefordert wird ein Klima, in dem die Lehrperson als Führungsperson in Erscheinung tritt, ihre Autorität aber nicht durch Machtausübung geltend macht. Vielmehr soll sie gemeinsam mit der Klasse Ziele aushandeln, ihre eigenen Erwartungen klar äussern, aber auch die Stimmen der Schülerinnen und Schüler einfangen und ernst nehmen. Regeln sollen weder von >>>

Hauptpartnerin der Schweizer Wanderwege

>>> oben nach unten durchgegeben noch stillschweigend vorausgesetzt werden.

Kinder und Jugendliche wollen in den Prozess der Regelfindung miteinbezogen werden und spüren dürfen, dass diese einem gemeinsamen Ziel nützen, hinter dem sie stehen können. Sie erwarten, dass Regeln wie «wir gehen respektvoll miteinander um» oder «wir sind pünktlich» für die Lehrpersonen genauso gelten wie für sie und dass solche Abmachungen alle schützen: Lehrende und Lernende. Dazu gehören auch Vereinbarungen wie «die Würde jedes Einzelnen wird geachtet».

Dies impliziert, dass die Schülerinnen und Schüler einander nicht lächerlich machen, die Kinder der Lehrperson Respekt erweisen und diese niemanden durch überraschendes Aufrufen oder negative Kommentare vor der Klasse blossstellt oder Kinder an die Tafel ruft, die diese Situation ängstigt.

Kinder wollen in den Prozess der Regelfindung einbezogen werden. Sie erwarten, dass Regeln für die Lehrpersonen genauso gelten wie für sie.

Eine Lehrperson, die demokratisch führt, tritt mit ihren Schülerinnen und Schülern in einen Dialog und diskutiert mit ihnen immer wieder Fragen der folgenden Art:

- In welchen Momenten fühle ich mich wohl in der Schule, wann nicht?
- Was benötige ich von der Lehrperson und den Mitschülerinnen und Mitschülern, damit ich lernen kann und vorankomme?
- Was darf in der Schule nicht passieren? Was trägt dazu bei, dass ich morgens nicht gerne in die Schule komme?
- Welche Regeln sind wem wichtig und warum?
- Wir haben die Regel «wir achten einander und aufeinander» – wer

kann dazu etwas erzählen, das sie/ihn gefreut hat?
- Was hat bei der Gruppenarbeit gut funktioniert? Was nicht? Was ist nötig, damit die Zusammenarbeit noch besser klappt?
- Wie habt ihr die letzten Stunden erlebt? Was fandet ihr besonders spannend? Was nehmt ihr daraus mit? Was hat euch gefehlt?

Vier demokratische Führungsjoker

In diesem Zusammenhang spricht uns das Konzept der vier demokratischen Führungsjoker besonders an, welches die Lehrerin und Theaterpädagogin Maike Plath (siehe Interview S. 33) in ihrem Buch «Befreit euch!» beschreibt. Sie entwickelte ihr Unterrichtskonzept an einer Berliner Brennpunktschule, als all ihre bisherigen Methoden versagten.

Die vier demokratischen Führungsjoker erlauben es den Geführten, auf die Führung Einfluss zu nehmen, indem sie unmittelbare Rückmeldungen geben. Es handelt sich dabei um vier Signalwörter, die jeder Schüler, jede Schülerin während des Unterrichts zu jedem Zeitpunkt aussprechen darf, um sich einzubringen.
- Der Joker «Tempo» zeigt an, dass es zu langsam geht und sich einzelne Schülerinnen und Schüler oder die Klasse gelangweilt fühlen. Damit lässt sich beispielsweise eine ausufernde Diskussion unterbrechen, wenn mehrere Klassenmitglieder das Signalwort «Tempo» aussprechen und damit verdeutlichen, dass sie nun mit dem Stoff weitermachen möchten.
- Der Joker «Klarheit» meldet der Lehrperson oder einem Mitschüler zurück, dass eine Erläuterung oder ein Auftrag nicht nachvollzogen werden kann und man eine Präzisierung oder andere Erklärung benötigt. Dieser Joker basiert auf der Grundhaltung: «Wer führt, trägt die Verantwortung dafür, dass alle verstehen, was die Führung vermitteln will.»
- Der Joker «Veto» erlaubt es den Geführten, eine Anweisung auszuschlagen. Sie dürfen, müssen dies aber nicht begründen. Durch das Aussprechen des Signalworts «Veto» würde es beispielsweise einem Schüler, einer Schülerin ermöglicht, eine Frage nicht zu beantworten oder die Aufforderung, zur Abfrage an die Tafel zu kommen, zu verweigern.
- Der Joker «Verantwortung» bietet Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, Einspruch zu erheben, wenn sie jemand anderen schützen möchten und das Gefühl haben, dass sich diese Person gerade unwohl fühlt, sich aber nicht selbst zur Wehr setzen oder zu einem «Veto» durchringen kann.

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich vorzustellen, dass diese Art von Führung an einer öffentlichen >>>

Erfolgreich ins neue Schuljahr!

Die besten Lernstrategien für Jugendliche ab 11 Jahren:

Mehr Motivation, weniger Hausaufgabenstress – der Ratgeber für Eltern von Kindern mit ADHS und ADS:

10 Minuten pro Tag für sichere Grundlagen im Lesen, Schreiben und Rechnen:

hogrefe

>>> Schule funktionieren kann. In diesem Fall möchten wir Sie dazu einladen, mit uns darüber nachzudenken, welche Auswirkungen dieses Vorgehen konkret auf Ihre Schulzeit gehabt hätte.

Wir glauben, dass unsere Klassen nicht unentwegt von diesen Jokern Gebrauch gemacht hätten. Aber in Momenten, in denen sich tatsächlich Probleme auftun oder Verletzungen entstehen, hätten wir diese Signalwörter aussprechen und damit Einfluss nehmen können. Es war uns als Schülern klar, dass unsere Lehrpersonen dem Lehrplan folgen müssen und wir zur Schule gehen, um etwas zu lernen. Aber wenn eine Klassenkameradin, die schlecht Englisch spricht und soziale Ängste hat, vor der Klasse steht, unter Tränen ihr Referat in einer Fremdsprache hält und am Ende noch vor allen zusammengestaucht wird, hätte diese Situation mit einem «Veto» oder «Verantwortung» verhindert werden können.

Die Lehrperson macht sich verletzlich, wenn sie auf diese Weise führt. Sie benötigt Mut, Neugier und Vertrauen in die Klasse. Aber es würde der Lehrperson die Möglichkeit geben, ihren Unterricht unmittelbar zu reflektieren und die Schülerinnen und Schüler ernst zu nehmen. Die Lernenden könnten offenlegen, was sie beschäftigt oder verletzt, anstatt es der Lehrperson hintenrum heimzuzahlen. Wir sind überzeugt, dass dadurch alle gewinnen würden. <<<

Die demokratisch führende Lehrperson macht sich verletzlich. Aber sie erhält die Möglichkeit, ihren Unterricht unmittelbar zu reflektieren.

«Wer geliebt werden will, ist im Lehrberuf verloren»

Lehrpersonen an Brennpunktschulen sind oft mit besonders schwierigen Lehrsituationen konfrontiert. **Lehrerin und Buchautorin Maike Plath** über die Frage, wie auch Lehrpersonen anderer Schulbetriebe von diesem reichen Erfahrungsschatz profitieren können. *Interview: Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler Bild: Franziska Messner-Rast*

Frau Plath, Sie haben einige Jahre als Lehrerin an einer Schule in Neukölln gearbeitet, einem Bezirk Berlins, der als «sozialer Brennpunkt» bekannt ist. Wie haben Sie Ihre Zeit an dieser Schule erlebt?
Für mich war die Situation nach vorherigen acht Jahren an einer musisch orientierten Gesamtschule nahe Hamburg im Vergleich absurd. In meiner damaligen Wahrnehmung waren an der Berliner Schule 90 Prozent der Jugendlichen «nichtdeutscher Herkunft» und insgesamt die Zustände chaotisch. Mir erschien es so, als ob die Lehrkräfte versuchten «Schule zu spielen», aber die Jugendlichen spielten nicht mehr mit. Das, was ich als «Unterricht» bezeichnet hätte, war nicht möglich. Den Jugendlichen waren Noten egal, sie verweigerten den Unterricht, tobten durch die Gegend, pöbelten sich gegenseitig an und waren kaum ansprechbar. Gewalt lag in der Luft, es flogen auch hin und wieder Möbel aus dem Fenster und Dinge gingen zu Bruch.

In den Medien wird immer wieder gefordert, die Schule müsse in solchen Situationen hart durchgreifen, um den Jugendlichen Respekt beizubringen.
Ich glaube, es ergibt Sinn, sich zu fragen, warum Jugendliche «keinen Bock» auf Schule haben, und die eigene Perspektive auf das «Chaos» zu hinterfragen. Diese Jugendlichen an der Hauptschule fühlten sich als Menschen zweiter Klasse abgestempelt, und zwar nicht unbedingt von einzelnen Lehrkräften – zu denen hatten sie teilweise sogar ein gutes Verhältnis –, sondern vom System Schule.

Wie meinen Sie das?
Ich glaube, dass diese Schülerinnen und Schüler ununterbrochen verwundert und gelangweilt sind von der Art und Weise, wie und was sie lernen sollen. Sie wehren sich gegen die ständige Bevormundung und die aus ihrer Sicht irrelevanten Lerninhalte, weil sie für sich sowieso keine Chance sehen, in diesem System erfolgreich sein zu können. Meiner Erfahrung nach empfinden sehr viele Jugendliche die Schulzeit als eine Phase, die sie irgendwie durchhalten müssen, die ihnen aber persönlich oder gar für ihre Zukunft nicht viel bringt. Darunter litten auch die Lehrkräfte an meiner Schule. Sie hatten das Gefühl, den Schülerinnen und Schülern individuell nicht gerecht werden zu können.

Und daraus ergibt sich eine feindselige Stimmung?
Richtig. Die Aggressionen oder die innere Emigration der Jugendlichen sehe ich als Reaktion auf die Demütigung, als Versager behandelt zu werden. Die Lehrkräfte begegnen den Jugendlichen in ihrer Hilflosigkeit oft autoritär, was das Gefühl der Demütigung aber nur noch verstärkt. Deren Reaktion darauf – damals an der Brennpunktschule – war wiederum, die Lehrkräfte zu beleidigen und zu demütigen, und so entstand ein Teufelskreis, in dem alle Beteiligten der Schule ununterbrochen damit beschäftigt waren, Herabsetzung, Frust und Kränkung zu kompensieren: sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Lehrerinnen und Lehrer. >>>

«Die Augenhöhe, durch die Lernen gelingt, ist nicht möglich, wenn Lehrkräfte über Angst, Strafe und Belohnung von oben herab regieren.»

>>> **Also wehrten sich die Schüler gegen die Unterdrückung, gegen die Gesellschaft, das Lernangebot, die Zukunft, die man ihnen in Aussicht stellt, und die Art, wie man mit ihnen umgeht.**

Ja. Irgendwann habe ich verstanden, dass ein rebellierendes Kind ein gesundes Kind ist: Denn es wehrt sich noch gegen die ständige Verletzung seiner Würde. Es gab auch Kinder, die bereits aufgegeben hatten, nur noch apathisch rumsassen oder die Schule schwänzten. Das fand ich noch viel schlimmer. Aber in diesem ganzen systemischen Dilemma fand ich es beeindruckend, dass sich trotz allem immer wieder individuell menschliche Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern entwickelten, und dass überhaupt nur dann kleine Momente von konstruktivem Lernen möglich wurden. Diese Erfolge wurden aber häufig dadurch wieder zunichte gemacht, dass die Lehrkräfte dann wieder Noten geben mussten und der Kreislauf der Demütigung dadurch von Neuem in Gang gesetzt wurde.

Was braucht es, damit die Zusammenarbeit möglich ist?

Lehrkräfte haben, glaube ich, eine grosse Sehnsucht, menschlich zu agieren und den ihnen anvertrauten Jugendlichen reale Chancen auf ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu eröffnen. Ich glaube, dass wir grundsätzlich unterscheiden müssen zwischen autoritärem, normenbasiertem «Herrschen» auf der einen Seite und menschlicher Führung auf der anderen Seite. Die berühmte und angestrebte Augenhöhe, durch die ein wertschätzender und demokratischer Umgang miteinander und in der Folge dann auch Lernen gelingt, ist nicht möglich, wenn über Angst, Strafe und Belohnung beziehungsweise Noten von oben herab regiert wird.

Was wäre die Alternative?

Das Wichtigste ist, sich mit den Kindern und Jugendlichen – und deren Eltern – zu solidarisieren und ihre Perspektive einzunehmen. Es geht nicht darum, die Menschen in Raster einzuhegen, sondern herauszufinden, wo ihre individuellen Bedürfnisse und Stärken sind, und uns – als Lehrkräfte – als Experten dafür zu begreifen, erfolgreiche Biografien zu ermöglichen.

Wie schafft man das als Lehrperson?

Indem wir unsere Führungsaufgabe wahrnehmen. Das heisst: sowohl streng als auch liebevoll sein können, je nachdem, was individuell und situativ notwendig ist, um einem Kind den nächsten Entwicklungsschritt ermöglichen zu können. Vor allem aber müssen die Schülerinnen und Schüler stärker mit einbezogen werden! Derzeit sind die Demokratien in der Welt gefährdet. Meiner Meinung nach ist unsere wichtigste Aufgabe im Bereich Bildung derzeit, die Grundlagen für demokratisches Denken und Handeln in einer sehr veränderten Welt wieder neu und gleichzeitig konkret erfahrungsbasiert zu vermitteln. Dafür muss auch der Führungsstil demokratisch und partizipativ ausgerichtet sein.

Wie kann man sich das im Alltag vorstellen?

«Lehrkräfte sollten sich nicht als Opfer des Systems begreifen, sondern als Handelnde der nächsten relevanten Emanzipationsbewegung.»

Es gibt in unserer Arbeit beispielsweise die «Veto-Regel»: Jede Person im Raum kann jederzeit «Veto» sagen und eine Anweisung – ohne Begründung – verweigern. Erst dadurch entsteht der innere Freiraum, sich auf Neues und Fremdes einzulassen und sich zu trauen, Risiken einzugehen.

Das Thema Führungsverantwortung nimmt in Ihren Büchern viel Raum ein.

Der Lehrerberuf erfordert Führungskompetenz. Das heisst: sowohl die Fähigkeit, anderen Menschen individuell und zugewandt zu begegnen und sich in andere einzufühlen, als auch deutlich Grenzen zu setzen und Entscheidungen zu verantworten, die unter Umständen auch mal grosse Widerstände bei den Jugendlichen auslösen.

Inwiefern wird man in der Ausbildung darauf vorbereitet?

In der Ausbildung lernen Lehrkräfte häufig nur, dass sie «wertschätzend» mit den Schülerinnen und Schülern umgehen sollen, was natürlich richtig ist, aber oft dazu führt, dass Lehrkräfte sich nicht trauen, konsequent zu führen. Was wir alle uns fragen müssen, ist: Wo ist unsere Einfühlsamkeit einer Harmoniebedürftigkeit geschuldet? Bin ich freundlich, weil ich «geliebt» werden will oder weil ich es – auf das übergeordnete Ziel bezogen – verantworten kann? Wer geliebt werden will, ist im Lehrberuf verloren. Das habe ich persönlich spätestens in Berlin-Neukölln gelernt.

Was wünschen Sie sich für die Schule?

Der Lehrerberuf ist einer der wichtigsten Berufe überhaupt. Es ist absurd, dass ausgerechnet Lehrkräfte sich überfordert, gefrustet und fremdbestimmt fühlen. Sie sollten erkennen, dass unsere Zukunft nicht unwesentlich von ihrem individuellen alltäglichen Handeln abhängt. Lehrkräfte sollten sich nicht länger als Opfer eines Systems begreifen, sondern als die Akteurinnen und Akteure der nächsten relevanten Emanzipationsbewegung. Dafür sollten wir uns zusammentun und kooperieren, statt einsam jeden Tag das Unmögliche zu versuchen. <<<

In der September-Ausgabe 2020 widmen wir dem Thema «Kooperation Schule – Elternhaus» ein eigenes Dossier.

Zur Person

Maike Plath ist Autorin, Theaterpädagogin und Lehrerin. Als konstruktive Antwort auf ihre Erfahrungen im Berliner Schulalltag entwickelte Plath während ihrer neunjährigen Tätigkeit an einer Brennpunktschule ihr partizipatives künstlerisches Konzept, das so genannte Mischpult-Prinzip. Dieses vermittelt selbstbestimmte und individuelle Strategien demokratischer Führung und ist über die Theaterarbeit hinaus auf andere Kontexte übertragbar.
Weitere Informationen:
www.act-berlin.de, www.maikesblog.de

Bild: iStockphoto

Im nächsten Heft:

Smartphone

Wie lernen Eltern und Jugendliche, das Handy achtsam in ihren Lebensalltag zu integrieren? Und warum fällt uns das so schwer? Antworten in unserem Oktober-Dossier.

Kolumne

Episches Staubsaugergefecht

Michèle Binswanger
Die studierte Philosophin ist Journalistin und Buchautorin. Sie schreibt zu Gesellschaftsthemen, ist Mutter zweier Kinder und lebt in Basel.

Auch früher schon schätzte der Sohn es wenig, wenn ich mit Staubsauger und Putzlappen anrückte – nicht nur wegen des Lärms, sondern auch wegen der damit verknüpften Aufforderung, den Saustall aufzuräumen. Eine Aufgabe, die er erst nach ausgefeilten Wortgefechten in Angriff nahm, immer neue Ausflüchte erfindend, warum das gerade jetzt eine besonders schlechte Idee sei, später aber nachgeholt werden könne.

Aber das gehört der Vergangenheit an. Jüngst verkündete der zum Jüngling herangewachsene Sohn, er werde sein Zimmer von nun an selber putzen. Zunächst war ich misstrauisch. Die Strategie liegt auf der Hand: das Zimmer zum eigenen Hoheitsgebiet erklären, um es dann nach Lust und Laune vergammeln zu lassen. Aber er sagte «Easy Mann» und bewies mir das Gegenteil: Für einige Wochen räumte er schneller und gründlicher auf als jeder andere. Auch den Schrank. Und die Schuhe. Also liess ich mich auf den Deal ein und überliess ihm vertrauensvoll die Hoheit.

Verlosung

Jetzt gewinnen!

Fritz+Fränzi verlost …

10 × 1 Familienticket (2 Erwachsene / 2 Kinder) für den Familytrail im Wert von je 79 Fr.

Städte entdecken. Abenteuer erleben. Kindern helfen!

Manchmal liegen ferne Länder ganz schön nah. Auf dem Familytrail entdecken kleine und grosse Abenteurer neue Welten und fremde Kulturen – gleich nebenan in Zürich, Bern oder Basel.

Auf einer spannenden Schnitzeljagd in Zusammenarbeit mit Foxtrail folgen Sie mit Ihren Kindern geheimen Wegweisern, lösen knifflige Rätsel und erleben dabei hautnah mit, wie das Kinderhilfswerk World Vision Schweiz arbeitet. Sie möchten dabei sein?

Mehr Infos auf: **familytrail.ch**

Wettbewerbsteilnahme auf www.fritzundfraenzi.ch/verlosung
Teilnahmeschluss: 29. September 2019

World Vision
SCHWEIZ · SUISSE · SVIZZERA

Doch so stark er angefangen hatte, so stark liess er nach. Ich ahnte Böses, hütete mich aber, das Zimmer genauer zu inspizieren. Obschon er sich in der Testphase als prima Aufräumer erwiesen hatte, schien er jetzt eher wie ich als Teenager: Es gelang mir, sogar während des Aufräumens neues Chaos zu produzieren. Erst viel später entdeckte ich die zen-artige Wirkung, die Putzen auf mich hat, weshalb ich heute eine emsige Hausfrau bin.

Eines Tages kroch ich an meinem Putztag mit dem Staubsauger auf dem Wohnzimmerboden herum, da hörte ich einen leisen Ruf aus dem Zimmer. Kein echter Ruf, eher ein Sirenengesang, ein Locken. Der Sohn war beim Vater, hatte zwar wieder einmal versprochen, am Sonntag noch aufzuräumen, aber ob er das auch tun würde? Ich packte meinen Staubsauger und schritt auf das Zimmer zu, mit dem vagen Vorsatz, nur schnell zu gucken. Ich wollte mich zurückhalten, seine Privatsphäre nicht verletzen. Mit dem Fuss stiess ich die Türe auf, doch der Anblick, der sich mir bot, liess meinen Vorsatz schnell vergessen. Ich packte den Staubsauger wie ein Schwert und meine emsige Hausfrauennatur ging mit mir durch. Ich war nicht mehr zu bremsen.

Auf Einzelheiten kann ich diskretionshalber nicht eingehen. Nur so viel: Ich fegte wie ein mit Putzlappen und Holzpolitur bewehrter Hurrikan durch, klopfte hustend Matratzen auf, es war ein episches Staubsaugergefecht. Am Ende liess ich mich erschöpft in eine Ecke fallen, unsicher, ob ich das Richtige getan hatte. Ich rief den Sohn an und sagte, dass ich sein Zimmer geputzt habe, weil die vorgefundenen Zustände meiner Hausfrauennatur zu sehr zugesetzt hätten. Er antwortete, wie ein pubertierender männlicher Teenager heute antwortet: «Easy Mann.» Und ich beschloss, es easy zu nehmen.

Schulen & Institute

Kloster Kappel

Ein Herz und zwei Seelen. Verschieden und nahe sein mit Sina Bardill und Christof Arn, 21. – 22. 9.

Jedes Wort wirkt. Mit bewusster Sprache den Beziehungsalltag gestalten mit Eva Woodtli, 11. – 13.10.

Das 2 x 1 der Liebe und die Grundregeln der Paarkommunikation mit Hans-Peter Dür und Melanie Bischofberger, 2. – 3. 11.

Informationen und weitere Kurse: www.klosterkappel.ch
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30

Praktische Ausbildung
Behindertenbetreuung
Infos unter www.ibk-berufsbildung.ch
Institution Barbara Keller

Lernstudio
FIT FÜR SCHULE, GYMI UND ZUKUNFT.
Unsere Tagesschulen und Kurse unterstützen gezieltes Lernen in kleinen Klassen. Für anhaltenden Lernerfolg.
An 7 Standorten in Zürich, Winterthur und Pfäffikon (SZ).
KALAIDOS **www.lernstudio.ch**

Schalten Sie hier Ihre Anzeige.

Anzeigenverkauf Tel. 044 277 72 65

Fritz Fränzi DAS SCHWEIZER ElternMagazin

Doppelrolle: Thomas Minder leitet die Schule in Eschlikon, die seine Kinder besuchen.

«Das Schulzimmer der Zukunft ist eine Mischung aus Wohnzimmer und Werkraum»

Seit dem 1. August ist Thomas Minder der oberste Schulleiter der Deutschschweiz. Der Thurgauer über **akuten Schulleitermangel,** Quereinsteiger im Lehrberuf und sein Ziel, grösseren Einfluss auf die Politik zu nehmen.

Interview: Evelin Hartmann und Nik Niethammer Bilder: Anne Gabriel-Jürgens / 13 Photo

Wer sich am Bahnhof Eschlikon verabredet, findet sich schnell. Nur wenige Fahrgäste steigen aus dem Zug. Thomas Minder winkt seinen Besuchern zu, führt sie zum nahe gelegenen Parkplatz. «Wir führen das Gespräch am besten in der Schulverwaltung. Das ist nicht weit», sagt der neue Präsident des Dachverbands Schulleiterinnen und Schulleiter VSLCH. Dort angekommen staunen Fotografin und Journalisten nicht schlecht: Thomas Minders Arbeitsort ist eine 130 Jahre alte elegante Villa mit toskanischen Formen und aufwändigem Dekor. Nach einer kurzen Besichtigungsrunde kann das Interview beginnen.

Herr Minder, was macht einen guten Schulleiter aus?
Ganz einfach, der- oder diejenige muss die eierlegende Wollmilchsau sein. Nein, im Ernst, Gesprächsführung, Geduld, Empathie, Konfliktlösefähigkeit sind wichtige Eigenschaften eines Schulleiters. Darüber hinaus muss er oder sie sich auch abgrenzen können, Probleme nicht zu sehr an sich heranlassen. Dann kommen noch betriebswirtschaftliche Aspekte hinzu und Führungskompetenzen.

Würden wir Ihre Kollegen fragen, was Sie als Schulleiter auszeichnet, welche Antwort bekämen wir?
Ich bin einer, der sein Kollegium unterstützt, ein offenes Ohr für die Anliegen der Lehrpersonen hat. Einer, der dazu stehen kann, wenn er Fehler gemacht hat und das Gespräch sucht.

«Eine Lehrperson soll auch in einer sehr belastenden Situation gesund ihre Arbeit machen können.»

Sagen wir, an Ihre Schule kommt eine neue Schülerin, mit der es an ihrer vorhergehenden Schule schwierig war. Auch die neuen Lehrpersonen haben Probleme mit dem Mädchen. Welche Aufgabe kommt Ihnen als Schulleiter zu?
Meine Aufgabe bestünde darin, ein Netzwerk aufzubauen, damit es nicht zur Eskalation kommt. Vor allem auf der Belastungsseite der Lehrpersonen. Denn obwohl die Situation unheimlich belastend ist, sollen sie gesund ihre Arbeit machen können. Auch wenn das bei uns im Schulhaus sehr selten vorkommt: Es gibt diese Kinder, die einfach ausflippen. Und das ist für Lehrpersonen extrem anspruchsvoll.

Verstehen Sie sich als eine Art Schlichtungsstelle?
Es gibt Situationen, in denen ich mich mit Eltern und Lehrpersonen an einen Tisch setze. Dann höre ich den Eltern zu und nehme ihre Anliegen auf, aber ich fühle mich eher der Organisation Schule verpflichtet. Ich kenne die Lehrpersonen und ihre Stärken und Schwächen, und wenn Eltern Kritik anbringen, dann geht es oft um etwas, woran wir sowieso schon arbeiten. Es wäre unprofessionell, dies öffentlich zu kom- >>>

>>> mentieren. Und nur weil Eltern in dieser Sache nichts weiter von mir hören, heisst das nicht, dass wir intern nicht daran arbeiten.

Ist der Beruf des Schulleiters im Vergleich zu früheren Zeiten anspruchsvoller geworden?

Im Bereich Kommunikation mit Sicherheit. Die Geschwindigkeit, mit der sich Nachrichten verbreiten, nimmt zu, ebenso wie die Taktung. Eltern hören ein Gerücht und tauschen sich darüber mit anderen Eltern via Whatsapp aus.

Eltern sind heute besser vernetzt.

Aber diese Vernetzung nutzen sie nicht, um ihre Kinder besser zu begleiten.

Wie meinen Sie das?

Ich halte es in dieser Sache mit dem israelischen Psychologen Haim Omer, der sagt: Wenn es Probleme mit dem Kind gibt, sollten Mütter und Väter das ganze Unterstützungssystem nutzen, das die Institution Schule anbietet, Lehrpersonen, Schulleiter, Schulsozialarbeiter und Psychologen, aber auch die Peers und deren Eltern.

Und das tun Eltern zu wenig?

Grundsätzlich machen es die meisten Eltern sehr gut. Es gibt aber Mütter und Väter, die dieses Unterstützungsnetz nicht oder zu wenig in Anspruch nehmen, die regen sich lediglich gemeinsam mit anderen Eltern auf.

Welche Instanzen können Schulleiter um Unterstützung beziehungsweise Hilfe bitten?

Ich nutze beispielsweise das kollegiale Netzwerk bestehend aus anderen Schulleitern, hole Meinungen ein oder erkundige mich nach Fachpersonen. Die Anlaufstelle für Schulleiter ist in der Regel der Präsident des kantonalen Schulleiterverbandes. Dieser verschickt die Anfragen via Mail an sein Netzwerk und bittet um Rückmeldung an den Absender.

Sie führen eine Primarschule in einer eher ländlich geprägten Region. Man kennt sich aus Vereinen, Ihre Frau trifft Väter oder Mütter Ihrer Schüler beim Einkaufen. Fällt es in diesem Fall schwerer, sich abzugrenzen?

Es ist auch eine Chance, wenn man in einer kleineren Gemeinde, in der man lebt, arbeitet. Aber ja, meine Frau hat sicher lernen müssen, sich abzugrenzen. Als ich die Stelle als Schulleiter angetreten habe, waren meine Kinder noch klein. Jetzt gehen sie in die Schule, und die Eltern meiner Schüler kennen mich auch als Vater. Das macht einen menschlicher und entspannt die Situation um einiges.

«Wenn es Probleme gibt, sollten die Eltern das ganze Unterstützungssystem der Schule nutzen.»

Ihre Kinder gehen in die Schule, an der Sie Schulleiter sind?

Ja, ich wollte nicht, dass meine Kinder anders behandelt werden. Auch wenn es für die Lehrpersonen nicht immer ganz einfach ist. So haben sie mich als Chef und Vater im Nacken.

Seit dem 1. August sind Sie Präsident des Verbands Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz. Dafür haben Sie Ihr Pensum als Schulleiter auf 60 Prozent reduziert.

Bisher hatte ich zwei Schulstandorte unter mir, einen konnte ich an einen jüngeren Kollegen abgeben. Er war mein Wunschkandidat für den Posten. Es ist nicht selbstverständlich, eine Schulleitungsposition aus den eigenen Reihen besetzen zu können.

Sie spielen auf den Schulleitermangel an.

Der meiner Meinung nach noch gravierender ist als der Lehrermangel. Ich finde es nicht glücklich, wenn «nur» von einem qualitativen Man-

Thomas Minder über …

… Noten

Ich würde Noten wirklich gerne abschaffen. Aber ich weiss nicht genau wie. Es braucht ein Monitoring-System, etwas Motivierendes, bei dem auch der Schüler sieht, ich habe etwas gut gemacht. Aber die klassische Notengebung scheint mir nicht der richtige Weg: Da baut der Lehrer eine Beziehung auf, dann gibt er eine schlechte Note und kappt sie wieder. Denn das Kind fragt sich sofort: Gibt er mir schlechte Noten, weil er mich nicht gern hat?

… Hausaufgaben

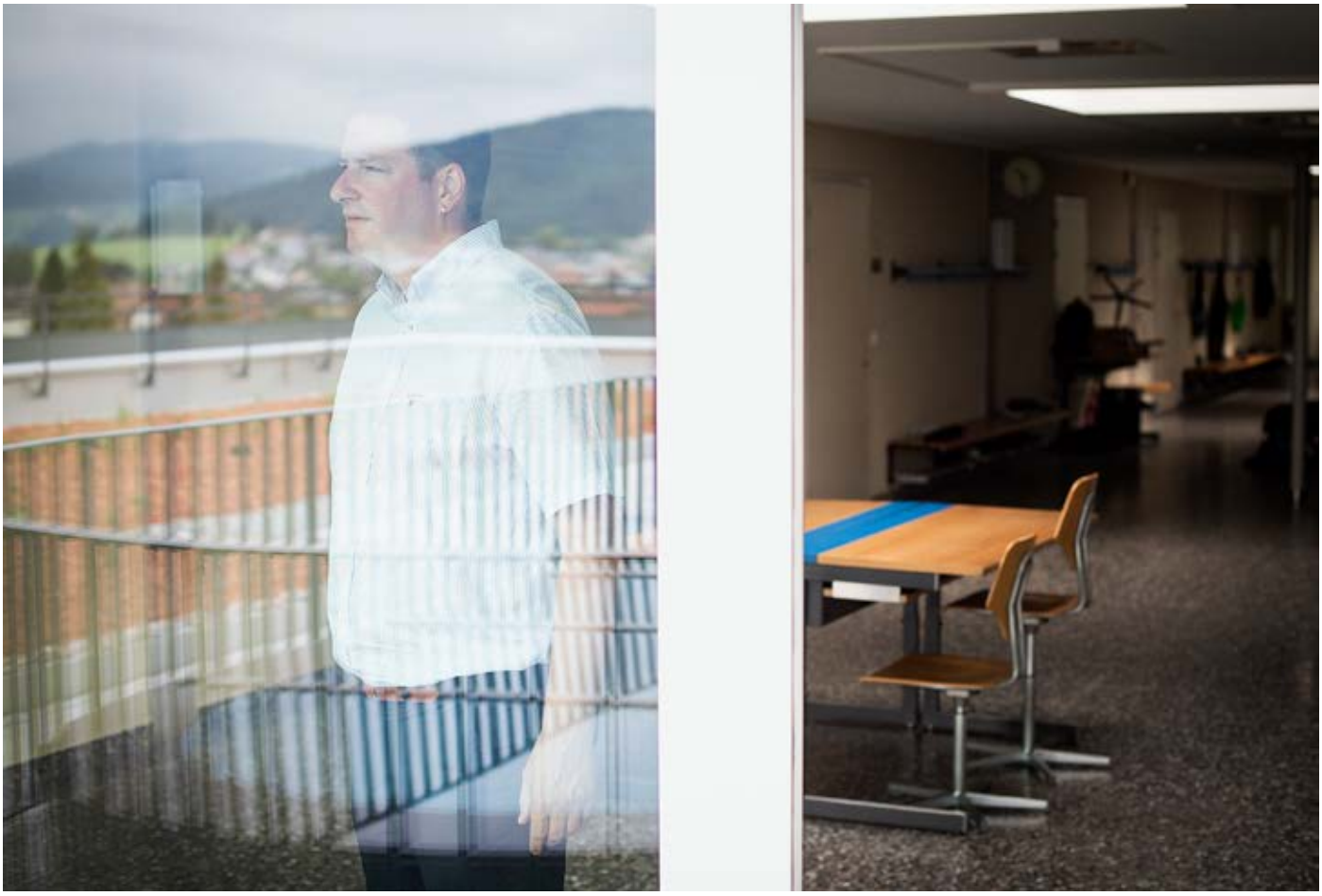
Der empirische Nutzen von Hausaufgaben ist nicht erwiesen. Also kann man sie auch abschaffen. Es gibt Themen, bei denen es nicht schlecht ist, wenn man sie daheim anschaut. Aber Grundsätzlich würde ich Hausaufgaben stark reduzieren oder abschaffen.

… einen späteren Schulbeginn

Das würde in der Oberstufe wirklich Sinn ergeben, doch wo hängt man die Zeit an?

… das digitale Klassenzimmer

Der Umgang mit neuen Medien ist allgemeinbildend. Wir müssen dafür sorgen, dass auch die Kinder damit in Berührung kommen, deren Eltern zu Hause nicht so gut mit digitalen Geräten ausgestattet sind. Aber digitale Schule heisst nicht, dass man möglichst viele digitale Geräte einsetzt. Computational Thinking geht auch auf Papier. Der zukünftige Erwachsene, der bei uns jetzt Schüler ist, bewegt sich gut in der digitalen Welt, wenn er genug Erfahrungen in der analogen Welt gesammelt hat.



gel gesprochen wird – anstatt von einem grundsätzlichen Lehrer- beziehungsweise Schulleitermangel. Das bedeutet ja, dass mit dem letzten Aufgebot Stellen besetzt werden, und das ist keine gute Ausgangslage für eine Schulgemeinde, die die ideale Person finden und nicht die letzte verfügbare nehmen muss.

Warum fehlen geeignete Schulleiter? Ist die Position nicht attraktiv?

Es ist eine einsame Rolle. Ich bin bis vor einem Jahr der Vorgesetzte von 50 Personen gewesen. Das ist unheimlich anspruchsvoll. Jeder Einzelne hat Anliegen an seinen Chef, dazu kommt die Kommunikation mit den Eltern und der Schulbehörde. Kaum ein Schulleiter bewältigt seinen Job in einem Vollzeitpensum, viele unterrichten nebenher. Die Pensen sind oft zu knapp bemessen.

Was ist zu tun?

Die Ausbildung attraktiver zu machen, genügt nicht, respektive es ist der falsche Ansatz. Der Job des Schulleiters müsste attraktiver sein.

«Es gibt Lehrpersonen, die können nicht mit Menschen. Die sind im falschen Beruf.»

Ein Faktor wäre dabei sicher, den Schulleitern für die anfallenden Aufgaben genügend Zeit zu verschaffen. Da ist die Politik gefordert.

Wie stehen Sie zu Quereinsteigern?

Natürlich wäre es einfacher, wenn eine Lehrperson, die das System kennt, zum Schulleiter wird. Doch wichtiger ist es, eine Person zu wählen, die eine Leidenschaft für Menschen hat. Es ist ein geflügeltes Wort, aber es ist so: Eine Lehrperson wie auch ein Schulleiter muss Menschen mögen, sonst ist man am falschen Ort. Es gibt Lehrpersonen, wenn auch wenige, die können nicht mit Menschen, die sind dummerweise im falschen Beruf gelandet. Als Schulleiter muss man dafür brennen, gute Situationen zu schaffen, mit den Menschen, die dort arbeiten, für die Kinder, die zu uns kommen.

Verstehen Sie Lehrpersonen, die Mühe mit Quereinsteigern haben?

Natürlich. Sie meinen, der- oder diejenige habe kein Verständnis >>>

Die Beziehung zwischen Lehrperson und Schüler ist für Schulleiter Minder die Basis des Unterrichts.

>>> für ihre Situation, weil er oder sie das System nicht kennt. Ich selbst bin als Sekundarlehrer Schulleiter auf Kindergarten- und Primarstufe geworden. Mir ist man anfangs auch mit Skepsis begegnet.

Haben Sie Fehler gemacht?

Ja, ich glaube aber nicht zu gravierende. Für den Kindergarten habe ich einmal einen Fragebogen entworfen, auf dem die Schülerinnen und Schüler ankreuzen sollten: «trifft zu», «trifft manchmal zu», «trifft gar nicht zu». Die Kindergartenlehrperson hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass die Kinder das noch gar nicht verstehen. Sie arbeite auf dieser Stufe mit Smileys. Als Quereinsteiger macht man vielleicht zwei bis drei Anfängerfehler, doch wenn man selbst grossmütig ist und sein Umfeld einem grossmütig begegnet, schafft man das miteinander.

Was werden die grossen Themen Ihrer Amtszeit als VSLCH-Präsident sein?

Zum einen habe ich es mir zum Ziel gesetzt, eine bessere Vernetzung der einzelnen kantonalen Schulleiterverbände voranzutreiben. Zum anderen will ich Tools, wie Positionspapiere oder ein Kommunikationskonzept, zur Unterstützung der kantonalen Bildungsarbeit erarbeiten. Darüber hinaus möchte ich den Schulleiterdachverband und seine Arbeit bekannter machen. Unserem Land fehlt eine Vorstellung davon, wie Schule in Zukunft aussehen soll. Dahingehend möchte ich Einfluss nehmen auf die politischen Verantwortlichen und Verbände.

«Der Schweiz fehlt eine Vorstellung davon, wie die Schule in Zukunft aussehen soll.»

Wie stellen Sie sich die Schule der Zukunft vor?

In meiner Vorstellung wird das perfekte Schulzimmer eine Mischung aus Wohnzimmer, Werkraum und Küche – ein Ort, wo man an einem grossen Tisch zusammenkommt und gemeinsam produktiv wird.

Dann sind Sie ein Befürworter von jahrgangsübergreifenden Klassen und individualisiertem Unterricht?

Schule wird sich dahingehend verändern. Davon bin ich überzeugt. Das preussisch geprägte Schulsystem, der Lehrer als Autoritätsperson vorne an der Tafel, der seinen Schülern Wissen eintrichtert, ist passé.

Diese Vorstellung überfordert einige Lehrpersonen.

Und ich kann diese Kollegen auch verstehen. Aber es geht nicht darum, jedem einzelnen Schüler, jeder einzelnen Schülerin sofort ein passendes Programm zu bieten, sondern vielmehr darum, zuzulassen, dass die Kinder und Jugendlichen selbst etwas kreieren. Manche Kinder werden das sehr gut und eigenverantwortlich leisten können, andere werden dabei stärker begleitet werden müssen. Und dafür braucht es gute Lehrpersonen, sie sich als Motivator beziehungsweise Coach verstehen sollten. Die Zeiten, in denen die Kinder aufgestanden und strammgestanden sind, weil die

Zur Person

Die Fritz+Fränzi-Redaktoren Evelin Hartmann und Nik Niethammer sprachen mit **Thomas Minder.** Der heute 43-Jährige begann nach der Matur ein Studium der Ingenieurwissenschaften und arbeitete danach als Flugbegleiter bei der Swissair, bevor er in St. Gallen das Studium als Sekundarlehrer phil II. abschloss und Lehrer wurde. Seit 12 Jahren leitet Thomas Minder die Volksschulgemeinde Eschlikon auf Stufe Kindergarten und Primarschule, viereinhalb Jahre lang präsidierte er den Thurgauer Verband der Schulleitenden VSLTG. Seit August ist er Präsident des Verbands VSLCH, in dem rund 2200 Schulleiterinnen und Schulleiter organisiert sind. Thomas Minder ist verheiratet und Vater dreier Kinder im Alter von 11 bis 14 Jahren.

Lehrperson die Klasse betreten hat, sind vorbei. Heute geht es um den persönlichen Kontakt zu jedem einzelnen Schüler, um Empathie und um Beziehung.

Aber es gibt vielleicht Kollegen, die können und wollen sich nicht mehr auf diese neue Situation einstellen.

Das ist richtig. Die Aufgabe einer Schulleitung wird auch sein, solche Kollegen anständig in die Pension zu begleiten. Ihre Art zu unterrichten ist ja auch nicht per se schlecht. Aber ich bevorzuge den persönlichen Kontakt zu den Schülern.

Gelingt es Ihnen immer, eine gute Beziehung zu Ihren Schülern aufzubauen?

Es ist stets mein Ziel. Aber ich hatte immer wieder Schülerinnen und Schüler, bei denen ich gedacht habe: Die brauchen eigentlich jemand anderen als mich. Wenn man ein System hätte, in dem Kinder frei wählen könnten, bei welchem Lehrer sie Unterricht haben, jemanden, der ihnen guttut, dann könnte man mit diesen Kindern auch anders arbeiten. Natürlich besteht unsere Aufgabe nicht ausschliesslich darin, Wünsche zu erfüllen. Eine gewisse Allgemeinbildung tut not. Aber im Grunde geht es darum, die individuellen Stärken der Kinder zu fördern.

«In den Kindern steckt so viel Kreativität, und wir schaffen es doch immer wieder, diese im Keim zu ersticken.»

Wenn sich Ihre drei Kinder etwas vom obersten Schulleiter der Schweiz wünschen könnten, was wäre das?

Sie würden sich wünschen, die Unterstützung zu bekommen, um ihre eigenen Ideen umsetzen zu können. In den Kindern steckt so viel Kreativität, und wir schaffen es doch immer wieder, diese im Keim zu ersticken. <<<

Mach doch, was dir Spass macht!

Nutzen junge Menschen ihre **Freizeit und Ferien** sinnvoll oder beschäftigen sie sich nur mit Aktivitäten, die zwar Spass machen, aber keinen Lerneffekt haben? Eltern und Kinder haben oft sehr unterschiedliche Ansichten darüber. Die Kinder haben aber meist recht. *Text: Lukrecija Kocmanic*

Fürsorgliche Eltern möchten unbestritten nur das Beste für ihre Kinder. Sei es in Sachen Bildung, Ernährung oder bei der Freizeitgestaltung. Letztere wird oft wie eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt: viel Gemüse, viel Proteine, etwas Kohlenhydrate und möglichst keinen Zucker. Die vermeintlich ideale Freizeitgestaltung sieht dann in etwa so aus: viel Sport, viel musische Bildung, etwas Fremdsprachenunterricht und möglichst keine Computerspiele. Doch eine ausgleichende Freizeit gibts nicht auf Rezept, und nicht alle Kinder brauchen dasselbe. Viel wichtiger ist, dass Kinder und Jugendliche das machen können, was ihnen Spass macht. Ihre Bedürfnisse, gerade wenn es darum geht, wie sie ihre Freizeit gestalten möchten, gilt es ernst zu nehmen.

Bild: Kostas Maros / 13 Photo

Diese Haltung hat aber nichts mit antiautoritären, alternativen Erziehungsmethoden zu tun, sondern mit neurobiologischen Prozessen – sie ergibt aus wissenschaftlicher Sicht durchaus Sinn. Der deutsche Neurobiologe und Autor Gerald Hüther beschreibt den Prozess des Lernens als eine Veränderung von Netzwerken im Gehirn. Diese Veränderung komme durch positive Erlebnisse zustande. Um einen Lerneffekt zu erzielen, müssen im Gehirn die emotionalen Zentren aktiviert werden. Das passiert nur dann, wenn uns etwas begeistert.

Raum zum Probieren und Scheitern

Dann schüttet das Mittelhirn neuroplastische Botenstoffe aus, die neue Verbindungen schaffen. Mittlerweile ist bekannt, dass das Gehirn für einen nachhaltigen Lernerfolg zwingend Pausen braucht, ja, sich regelrecht langweilen muss. Nur so können die neuen Verknüpfungen im Gehirn ausgebaut und gestärkt werden. Der Mensch braucht also gleichermassen Begeisterung und Entspannung, wenn er sich weiterentwickeln will. Daher setzt Hüther

auf Kreativität und Begeisterung anstatt auf Leistungsdruck und Stress.

Eine «sinnvolle Freizeitgestaltung» kann also ganz unterschiedlich aussehen. Sinnvoll ist das, was das Kind gerne tut – und ihm natürlich nicht schadet. Freude und Freiwilligkeit sind dabei wichtige Faktoren. Angst und Zwang lassen den Menschen erstarren und ersticken jegliche Kreativität. Insbesondere Kinder müssen den Raum erhalten, ausprobieren zu können, nach neuen Wegen zu suchen und vor allem scheitern zu dürfen, ohne die stete Angst im Nacken zu haben, dass ein vermeintlicher Misserfolg negative Konsequenzen haben könnte. Wir Erwachsenen müssen lernen, die Kinder so anzunehmen, wie sie sind, und nicht, wie wir sie haben wollen. Das erhöht deren Selbstwert ungemein, was wiederum eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches und glückliches Erwachsenen- beziehungsweise Berufsleben ist. Die Wahl eines Hobbys sollte also nicht von den Eltern für die Kinder getroffen werden.

Doch Freizeit und Ferienaktivitäten sollen Jugendliche nicht nur in ihrer kognitiven Entwicklung fördern, sondern auch in ihrer sozialen und persönlichen Entfaltung. Soziale Kontakte sind für junge Menschen besonders wichtig. Sie wollen sich einer Gemeinschaft zugehörig fühlen und für sie als zukünftige Erwachsene ist es wichtig, verantwortungsbewusste und partizipierende Mitglieder einer solchen Gemeinschaft zu werden. Auch dafür brauchen sie Zeit, um sich in ihren Gruppierungen oder Vereinen zu engagieren. Die Teilhabe an einer Freizeitbeschäftigung in einer Gruppe fördert den Gemeinschaftssinn, die Empathie und kann, je diverser solche Gruppen zusammengesetzt sind, Vorurteile gegenüber anderen abbauen. Das sind wichtige Voraussetzungen für ein friedliches Zusammenleben.

An der Digiweek gemeinsam Roboter bauen

Die Stiftung Kinderdorf Pestalozzi versucht mit verschiedenen Formaten, Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung aufzuzeigen und zu bieten. Ein Beispiel dafür ist die Digiweek, eine Lagerwoche für Kinder zwischen 12 und 15 Jahren. An der Digiweek bauen die teilnehmenden Mädchen und Jungen unter fachmännischer Anleitung Roboter und erfahren, was diese alles können. Konzipiert als Labor der Zukunft ist diese Themenwoche ein ganz besonderes Projekt. Es verbindet die erlebnispädagogischen Erfahrungen der Stiftung Kinderdorf Pestalozzi mit dem Wissen zu Digitalisierung und Robotik von mint & pepper, einem an der ETH Zürich entstandenen Projekt. In dieser Woche arbeiten die Kinder an den grossen Fragen der Zukunft und versuchen zu verstehen, wie Roboter funktionieren und wie die künftige Welt entsprechend gestaltet werden kann. Frei nach dem ursprünglichen Gründungsmotto der Stiftung «Bauen wir eine Welt, in der Kinder leben können» werden die Kinder an der Digiweek nun begleitet, eine Welt zu kreieren, in der sie leben möchten.

Die Themenwoche findet vom 7. bis 11. Oktober 2019 im Kinderdorf Pestalozzi in Trogen statt.

Es ist keinerlei Vorwissen in Robotik oder Programmieren nötig. Kostenbeitrag: 150 Franken alles inklusive (Finanzierungshilfe bei Bedarf). Geleitet wird die Projektwoche von Lukrecija Kocmanic und ihrem Team aus Pädagoginnen sowie den RobotikexpertInnen von mint & pepper. Informationen gibt es auf der Website ***www.pestalozzi.ch***, per Mail unter bildung@pestalozzi.ch oder telefonisch unter 071 343 73 51. Anmeldefrist: 8. September 2019.

Lukrecija Kocmanic

ist Leiterin Freizeit im Kinderdorf Pestalozzi.

«Eine offene Beziehung braucht Respekt und viel Liebe»

«Das öffentliche Ausleben stelle ich mir für das Kind belastend vor»

«Der Sex mit anderen Partnern hat unsere Ehe gerettet», Reportage in Heft 7-8/19

Ich finde euren Artikel über das Paar mit Kind, welches eine offene Beziehung lebt, sehr mutig. Im Lehrerzimmer an einer meiner Schulen gab es grosse Diskussionen über diesen Artikel. Ich finde es gut, dass über dieses Thema gesprochen wird. In meiner Arbeit als Schulsozialarbeiterin ist die Trennung der Eltern neben Medien mittlerweile das Hauptthema der Schüler. Wenn Eltern respektlos miteinander umgehen und sich bekriegen, wird dies zu einer extrem grossen Belastung für das Kind. Ein Kind, so wird es im Artikel sehr schön beschrieben, möchte geliebt sein, und solange es sich der Liebe seiner Eltern sicher sein kann, geht es ihm gut, dann ist vermutlich auch vieles möglich. Ich kenne viele Patchworkfamilien, die super funktionieren, weil gut kommuniziert und das Wohl der Kinder, aber auch das der einzelnen Partner, geachtet wird.

Was ich in dem Fall des Paares speziell finde, ist, dass sie sich zu Hause mit anderen Partnern treffen und dass sie auf der Strasse Arm in Arm mit ihnen unterwegs sind. Dass die Eltern darüber stehen, kann ich mir noch gut vorstellen, aber ob das Kind von anderen Kindern nicht vielleicht doch etwas ausgegrenzt wird? Natürlich muss das Kind informiert sein, aber das Ausleben so öffentlich stelle ich mir für das Kind doch belastend vor. Vielleicht irre ich mich, ich kenne aktuell keine Familie, die so lebt.

Sabine, via Online-Kommentar

«Es ist ein so tabuisiertes Thema, dass man sich sehr allein fühlt, wenn man so lebt»

Ich führe mit meinem Mann eine langjährige Beziehung – monogam und treu; seit zwei Jahren versuchen wir, uns zu öffnen. Ich war deshalb sehr gespannt auf Ihren Artikel. Ich finde ihn toll, fühle mich in vielen Aussagen gespiegelt. Die Aussage des Paartherapeuten – ihm seien noch nie Paare begegnet, die gute Erfahrungen mit offenen Beziehungen gemacht hätten – stimmt mich zwar traurig. Aber ich kann es verstehen. Es braucht einiges, dass es funktionieren kann. Am allermeisten braucht es Respekt und viel, viel Liebe füreinander. Vielen Dank für Ihren Mut, diesen Text zu drucken! Es ist so ein tabuisiertes Thema, dass man sich sehr alleine fühlt, wenn man so lebt. Es ist alles ein eigenes Austesten und Ausprobieren. Und es betrifft ja nicht nur die eigene Person, sondern auch den Partner. Ich muss zugeben, einfach ist es nicht, aber es bereichert ungemein und es ist ein extrem spannender Lebensabschnitt. Mein Mann und ich – unsere Kinder wissen nicht, dass wir andere Partner haben – würden zurzeit keine einzige Minute zurückwollen in «unsere Monogamie», und wir sind verliebter denn je ineinander. Ich bin sehr gespannt, was die Zukunft bringt.

B. B. (Name der Redaktion bekannt), per Mail

«Treue bildet den Boden, in dem Kinder sich verwurzeln können»

Was die elfjährige Tochter einer Bekannten auf dem Heimweg, zusammen mit ihren Freundinnen, in Fritz+Fränzi gelesen hat, schockierte die Schülerinnen. Egal, wie positiv man Kindern solche Lebensentwürfe zu «verkaufen» versucht: Kinder wollen keine Eltern, die mit anderen Personen Sex haben, denn Treue bildet den Boden, in dem Kinder sich sicher verwurzeln können. Während der Artikel Kinder abschreckt, ermutigt er Eltern in Krisen genau zu dem, was Kinderseelen tief verunsichert und verletzt.

Fritz+Fränzi überschreitet mit dem Artikel meines Erachtens eine Grenze. Ein Elternmagazin, das an öffentlichen Schulen abgegeben wird, muss eine angemessene Neutralität gewährleisten. Dass Kinder zu den potenziellen Erstlesern gehören, erhöht den Anspruch an einen einigermassen kindgerechten Inhalt zusätzlich.

Regula Lehmann, Herisau, per Mail

«Haarsträubende Notfallmassnahmen gegen den Lehrermangel»

«Es gibt keinen Lehrermangel», Monatsinterview mit Beat W. Zemp, dem langjährigen Präsidenten des Dachverbands der Schweizer Lehrpersonen, Heft 7-8/19

Nein, der Mangel ist nicht nur qualitativ, sondern eben genauso quantitativ vorhanden! Dies ist das Resultat der ständigen «Verakademisierung» der Schulen bzw. Ausbildungen. Im Widerspruch zu Beat W. Zemps Aussagen hier stehen ja teils haarsträubende Notfallmassnahmen im Raum, wie er ein paar Tage später gegenüber SRF sagte. Ich erkenne hier vor allem folgende Tatsache: Es gibt eine stetige Überforderung der Lehrpersonen, der Eltern, leider auch der Kinder und offensichtlich auch bei Herrn Zemp. Was nützt ein ständiger Lehrplanwechsel, wenn doch das System an sich schon krankt?

Michel L., per Mail

«Woran ich wirklich verzweifle, sind die Teenagerjahre»

«Jenseits von Worten», Kolumne von Michèle Binswanger, Heft 6/19

Es scheint immer nur um Mütter mit kleinen Kindern zu gehen. Es hat mich nie gestört, mit drei Kindern schlaflos, windelwechselnd und gebunden zu sein. Theoretisch wusste ich ja, worauf ich mich damals einliess. Woran ich heute wirklich verzweifle, sind die Teenagerjahre, in denen kaum mehr ein Lächeln über das Gesicht deines Kindes huscht, du überhaupt nicht mehr am Leben deines Kindes teilnimmst, und es auch kein Interesse am Familienleben zu haben scheint. So gesehen stimmt der Spruch «kleine Kinder, kleine Sorgen – grosse Kinder, grosse Sorgen» umso mehr, und auch ich habe mir zwischendurch schon mal gewünscht, keine Kinder zu haben.

Die Haderin, via Online-Kommentar

>>>

«Hinter Lese-Unlust kann sich ein wirkliches Problem verbergen»

Eine Frage, drei Meinungen: «Mein Sohn weigert sich zu lesen», Heft 7-8/19

Hinter einer Lese-Unlust kann sich aber auch ein wirkliches Problem verbergen, nämlich das Irlen-Syndrom, eine Überempfindlichkeit gegenüber gewissen Lichtfrequenzen. Leider ist das in der Schweiz nur wenig bekannt, weshalb nie die eine wichtige Frage gestellt wird: Was geschieht auf dem Papier, wenn du liest? Oft berichten die Kinder, dass es blitzt und blinkt, blendet oder sich die Zeilen und Buchstaben ständig bewegen.

Daniela Rota, via Facebook

«Mein Sohn hat einzelne Buchstaben nicht gesehen»

Es gibt aber auch noch eine Winkelfehlsichtigkeit. Mein Sohn hat einzelne Buchstaben innerhalb eines Wortes nicht gesehen, und der Augenarzt hatte bei den normalen Tests nichts bemerkt. Bis wir bei einem Optiker, der darauf spezialisiert war, getestet haben. Vorgängige Beschwerden: Buchstaben nicht sehen, Kopfschmerzen, schnelles Ermüden beim Lesen und dadurch nicht mehr lesen wollen.

Nicole Dietz, via Facebook

«Warum dürfen wir unseren Kindern das Smartphone nicht verbieten?»

Ich mag eure Artikel sehr, habe aber eine Frage. Wieso wird immer betont, dass es nicht richtig wäre, unseren Kindern das Smartphone zu verbieten? Wir als Eltern könnten uns nicht dagegen entscheiden, weil wir sonst unsere Kinder ausgrenzen würden. Seit wann haben wir die Freiheit verloren, zu entscheiden, welche Mittel uns gut scheinen und welche nicht? Ich erkenne die guten Seiten der sozialen Netze oder von Videogames, die Nachteile scheinen mir aber deutlich grösser. Zu behaupten, dass alles von der Nutzung abhängt, scheint mir naiv. Die sozialen Netze sind nicht neutral. Wenn 20 Nachrichten in 30 Minuten per Whatsapp kommen, dann gewöhnt sich das Gehirn daran, ständig Impulse zu bekommen. Geduld und tiefes Versenken werden nicht trainiert. Und was sind die Folgen davon, sich ständig sofort äussern zu können, ohne warten zu müssen und die eigene Meinung oder Impulse reifen zu lassen?

Unser grösstes Kind ist jetzt 8 Jahre alt – die Frage stellt sich noch nicht – aber wir sprechen schon viel darüber. Vielleicht werden wir dann einen anderen Weg gehen … Aber zurzeit ist unsere Meinung folgende: kein Smartphone. Ich träume von einer neuen Dynamik: Ein Kind hat kein Smartphone mit 13, dann sind es zwei, drei Kinder, und schon sind sie nicht mehr ausgegrenzt. Und langsam wird es cool, kein Smartphone zu haben. Als ich Teenager war, war es eben cool, anders zu sein.

Nicole Gianoli, per Mail

Schreiben Sie uns!

Ihre Meinung ist uns wichtig. Sie erreichen uns über: *leserbriefe@fritzundfraenzi.ch* oder Redaktion Fritz+Fränzi, Dufourstrasse 47, 8008 Zürich

Heute lieber Zuwendung schenken als Ravioli füllen?

Anna's best Kocht für dich.

MIGROS
Ein M besser.

Warum Mütter nach der Geburt eines Kindes wieder arbeiten – und warum nicht

Die Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt ist eng mit der Mutterschaft verbunden. Eine von Pro Familia Schweiz in Auftrag gegebene Studie zeigt den Zusammenhang zwischen **Kinderbetreuungsmöglichkeiten und Erwerbsquote** von Müttern in konkreten Zahlen und zeigt Verbesserungsmöglichkeiten auf. *Text: Philippe Gnaegi*

Im nachfolgenden Text konzentrieren wir uns auf denjenigen Teil der Studie, der von der Universität Neuenburg verfasst wurde und sich auf zwei zentrale familienpolitische Themen fokussiert: Erwerbsunterbrüche von Frauen nach der Geburt eines Kindes und Beweggründe, warum Mütter wieder arbeiten – und warum nicht.

Lange Berufspausen

Während sich viele ausländische Studien mit den Auswirkungen von Karriereunterbrüchen auf das Gehalt befassen, sind für die Schweiz in diesem Zusammenhang noch keine Daten verfügbar. Die hier vorgestellte Studie schliesst diese Lücke. Für betroffene Frauen geht ein mutterschaftsbedingter Arbeitsunterbruch mit einer verlangsamten Steigerung des Gehalts und der beruflichen Erfahrungssammlung einher.

Die Dauer der Berufspausen in der Schweiz ist beachtlich: Frauen, die ihre Karriere unterbrechen, tun dies durchschnittlich für 9,2 Jahre – der durchschnittliche Unterbruch für Personen mit Hochschulabschluss beträgt 6,7 Jahre; für Frauen ohne Ausbildung 12,1 Jahre. Frauen mit tertiärem Bildungsabschluss unterbrechen ihre Karriere weniger häufig (38 Prozent gegenüber einem Durchschnitt von 50 Prozent aller Frauen). Die Dauer der Unterbrechung hängt unter anderem von der Anzahl der Kinder ab. So kehren Mütter mit einem Kind durchschnittlich 4,9 Jahre nach dem Verlassen des Arbeitsmarktes an ihren Arbeitsplatz zurück.

Paradoxerweise scheinen Lohneinbussen hauptsächlich Frauen zu betreffen, die über einen Hochschulabschluss verfügen. Für Hochschulabsolventinnen beträgt die Lohneinbusse 3,2 Prozent pro Jahr der Unterbrechung bzw. 21,7 Prozent für die gesamte Dauer der Unterbrechung. Geht man von einer 25-jährigen Karriere aus, entspricht dies rund einer halben Million Franken. Aus volkswirtschaftlicher Betrachtung wird der Produktions- und Einkommensverlust auf 800 Millionen Franken jährlich geschätzt. Dieser Verlust könnte durch verbesserte Kinderbetreuungsmöglichkeiten ausserhalb der Familie weitgehend vermieden werden.

Nach der Geburt eines Kindes unterbrechen Frauen in der Schweiz im Durchschnitt während 9,2 Jahren ihre Karriere.

Kosten und Verfügbarkeit von Kindertagesstätten

Ein zentrales Ziel dieser Studie war es, den Zusammenhang zwischen den Kosten der Kinderbetreuung sowie der Verfügbarkeit von Kinderbetreuungsplätzen und der beruflichen Tätigkeit von Müttern in der Schweiz zu messen. Die Studie hat einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Verfügbarkeit von Betreuungsplätzen und der Erwerbsquote von Müttern festgestellt. Kurz gesagt: Eine Politik, welche den Zugang von Fami-

Wird das Angebot an Betreuungsplätzen um 30 Prozent erhöht, so erhöht sich der Beschäftigungsgrad der Frauen in der Folge um mehr als 70 Prozent.

lien zu Kinderbetreuungsplätzen fördert, ermöglicht Müttern von Vorschulkindern, die Erwerbsquote zu erhöhen.

Was das Betreuungsangebot anbelangt, führt ein 10-prozentiger Anstieg der vorhandenen Plätze zu einer Erhöhung der geleisteten Arbeitsstunden der Mütter von 6 Prozent. Eine Erhöhung des Angebots an Kinderbetreuungsplätzen um 30 Prozent würde Müttern von Vorschulkindern eine durchschnittliche Erwerbsquote von etwas mehr als 70 Prozent ermöglichen. Dies ist ein wichtiges Resultat, da ein Beschäftigungsgrad von durchschnittlich 70 Prozent über die gesamte Laufbahn hinweg das Armutsrisiko im Ruhestand deutlich reduzieren würde.

Finanzielle Konsequenzen

Die Erhöhung des Angebots an Kinderbetreuungsplätzen – ohne Tarifanpassungen für die Familien – wurde ebenfalls analysiert. So würde ein um 30 Prozent erhöhtes Angebot an Kinderbetreuungsplätzen (plus 18 000 Plätze in Kindertagesstätten) zu jährlichen Betriebskosten von rund 500 Millionen Franken führen, von denen ein Drittel (166 Millionen) von der öffentlichen Hand getragen würde. Die Steuereinnahmen, welche durch die Zunahme der beruflichen Tätigkeit der Mütter (rund 250 Millionen) generiert werden könnten, würden jedoch die Ausgaben der öffentlichen Hand übersteigen. Kurz gesagt: Der Staat würde mit dieser Investition sogar einen Gewinn machen.

Studie

Die Studie wurde von Pro Familia Schweiz – in Zusammenarbeit mit den Universitäten Neuenburg und Freiburg – sowie mit der Beteiligung der Fédération des Entreprises Romandes Genève FER, Avenir Suisse, dem Schweizerischen Gewerkschaftsbund, ARTIAS und der Schweizerischen Kader Organisation SKO durchgeführt. Für die familienpolitische Literatur stellt diese Studie einen klaren Mehrwert dar, indem sie bisher nicht vorhandene Daten sowie eine interdisziplinäre (vor allem soziale und ökonomische) Sichtweise auf dieses Fachgebiet liefert. Die Studie existiert ausschliesslich in französischer Sprache und kann auf der Website von Pro Familia Schweiz gratis heruntergeladen werden:
www.profamilia.ch/publikationen.html

Philippe Gnaegi

ist Ökonom, Direktor von Pro Familia Schweiz und arbeitet als Dozent an der Uni Freiburg. Er ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern.

Wie Familie gelingt

Die Serie

Die Familie ist ein System aus Menschen mit besonderen Rollen, Normen und Anforderungen. In ihr suchen wir Liebe und Abgrenzung, Nähe und Distanz, sie gibt und nimmt Kraft. Wie beeinflusst das Familienleben die Entwicklung ihrer Mitglieder? Welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen prägen das Familienleben und wie bestimmen institutionelle Strukturen das Leben in Familien mit? Diesen Fragen gehen wir in einer **zehnteiligen** Serie nach. Die Texte entstanden in Zusammenarbeit mit dem Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg unter der Leitung von Dr. Gisela Kilde und Dr. Annette Cina.

Bild: Kirsten Lewis

Eltern sein – Paar bleiben

Wer eine Familie hat, dem bleibt weniger Zeit für sich und **für die Beziehung** – vor allem, wenn die Kinder noch klein sind. Was Eltern beachten müssen, damit sie trotz Nachwuchs auch Paar bleiben.

Text: Annette Cina

Eine intakte elterliche Beziehung ist auch für Kinder wichtig: Eltern, die es gut miteinander haben, tragen weniger Konflikte aus, streiten seltener und sind in der Erziehung ruhiger.

Damit sich jeder in der Familie wohlfühlen kann, braucht es gute Beziehungen zwischen allen Familienmitgliedern. Insbesondere der Beziehung zwischen den Eltern kommt eine spezielle Bedeutung zu. Einerseits ist es für das Wohlbefinden beider Eltern wichtig, sich als Paar zu spüren und die Beziehung zwischen Mann und Frau leben zu können. Dies gibt Ruhe, Kraft und Zufriedenheit.

Andererseits ist eine intakte elterliche Beziehung auch für Kinder wichtig: Eltern, die es gut miteinander haben, tragen weniger Konflikte aus, streiten seltener und sind in der Erziehung ruhiger. Niemand mag es, wenn zu Hause ständig Ärger und Missmut herrschen, Kinder ebensowenig wie Eltern. Ruhe und Stabilität sind Grundbedürfnisse, die die meisten Menschen haben. Daher ist es wichtig, dass Eltern nicht nur Eltern sind, sondern auch Paar bleiben.

Die Partnerschaft verändert sich

Es ist nicht immer einfach, dem Leitsatz «Eltern sein – Paar bleiben» zu folgen. Mit Kindern verändern sich die Prioritäten im Leben: Das junge Menschenleben verlangt enorm viel Aufmerksamkeit. Ein Kind ist von seinen erwachsenen Bezugspersonen abhängig und braucht während Jahren Liebe, Zuwendung, Begleitung und Zeit.

Ein Kind stellt die gewohnten Abläufe eines Paares gewaltig auf den Kopf. Elternsein wirkt sich auf viele Bereiche der Lebensführung aus: Schlafrhythmen und eingespielte Zeitabläufe verändern sich, Karriere und Beruf müssen den Bedürfnissen der Familie angepasst werden. Freizeit wird zu einem kostbaren Gut. Neue Rollen müssen definiert und ausprobiert werden, was einen die eigenen Grenzen deutlich spüren lässt. >>>

TEIL 1 Beziehung Eltern – Kind
TEIL 2 Eltern sein – Paar bleiben
TEIL 3 Vater, Mutter, Eltern sein
TEIL 4 Sorgerecht der Eltern
TEIL 5 Geschwister – die längste Beziehung des Lebens
TEIL 6 Adoption
TEIL 7 Staat und Familie
TEIL 8 Familienmodelle
TEIL 9 Wurzeln und Flügel
TEIL 10 Kontaktrecht

>>> Während der Entwicklung der Kinder verändern und entwickeln sich auch die Eltern, und damit die Beziehung als Paar. Immer wieder müssen neue Muster und Rituale gefunden werden. Diese Veränderungen zu bewältigen, zu verinnerlichen und sich anzupassen, erfordert Kraft und Energie. Beides scheint für die Beziehung manchmal zu fehlen.

Nicht für alle Probleme ist der Partner oder die Partnerin verantwortlich. Oft ist der Grund für Streitigkeiten die herausfordernde Situation.

Werden Mann und Frau Eltern, nimmt bei den meisten die Qualität der Partnerschaft und die Zufriedenheit ab. Andererseits sind Eltern oftmals glücklicher in ihrem Leben, verglichen mit Paaren ohne Kinder. Ein Kind aufwachsen zu sehen, bereitet in den meisten Fällen Freude und Befriedigung. Kinder werden als Bereicherung erlebt, als Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens. Und über allem: Liebe geben und Liebe bekommen sind Gefühle, die Eltern nicht missen möchten. Die Entwicklungsaufgabe «Eltern werden» beinhaltet Veränderungen, positive wie negative.

Für jeden beinhaltet eine Partnerschaftsqualität etwas anderes. In der Regel verbinden wir damit ein hohes Mass an gegenseitigem Respekt, Liebe, Vertrauen, Verlässlichkeit, Stabilität, Gemeinsamkeit, Ausdruck von Gefühlen und Zärtlichkeit.

Eine Paarbeziehung und damit auch die Beziehungsqualität sind keine fixen Grössen. Beides verändert sich ständig, mit oder ohne Kinder. Die Beziehung und damit die Qualität der Beziehung verändern sich, weil sich die Partner und auch das Umfeld im Lebenslauf ständig neu justieren. Damit die Beziehung lebendig bleibt und die Partner einander nahe bleiben, ist der Austausch von gemeinsamen positiven Erfahrungen von hoher Bedeutung.

Wie Partnerschaft gepflegt werden kann

1. Probleme auseinanderhalten
Nicht für alle Probleme ist der Partner oder die Partnerin verantwortlich. Oft ist der Grund für Streitig-

keiten die herausfordernde Situation. Es hilft, die verschiedenen Ebenen auseinanderhalten: Die Ebene der Eltern (Erziehung, Freizeit der Kinder, Schule), die Ebene als Paar (Beziehung, Unterstützung, Verständnis und Gemeinsamkeit) und die Ebene als Individuum (Beruf, Hobbys, Entspannung, Aktivitäten alleine). Keine dieser Ebenen darf ganz vernachlässigt werden.

Jeder Mensch braucht für seine Zufriedenheit und Energie Zeit für sich selbst, um sich als Individuum wahrzunehmen und sich weiterentwickeln zu können. Wenn eine Ebene zu lange zu kurz kommt, entsteht in der Regel Unzufriedenheit. Die Gefahr droht, den Partner oder die Partnerin dafür verantwortlich zu machen, dass man beispielsweise zu wenig Zeit für sich hat, im Beruf zurückstecken musste oder die geplante Weiterbildung nicht absolvieren konnte.

2. Auf sich achten

Damit wir uns auf jemand anderes einlassen können, müssen wir uns selber spüren, müssen wir wissen, wie es uns geht, was uns beschäftigt und was wir uns wünschen. Das gelingt nicht, wenn im Kopf noch tausend unerledigte Dinge herumgeistern und wir im Stress sind. Unter Stress sind wir sehr viel weniger ruhig und offen. Freie, unverplante Zeit, in der wir das tun, was uns gut tut, ist Entspannung und öffnet den Blick.

Gönnen Sie sich regelmässig Pausen. An jedem Tag sollte es Momente geben, die nur Ihnen gehören: Pausen, in denen Sie das tun, was Sie mögen. In denen Sie keiner Verpflichtung nachgehen, keine Leistung erbringen müssen. Oft reicht ein kurzer Moment. Gönnen Sie sich eine Tasse Kaffee, eine Dusche, ein Entspannungsbad. Auch Sport hilft, den Kopf frei zu bekommen. Oder ein Treffen mit guten Freunden.

Achten Sie auf genügend Schlaf. Schlafmangel ist einer der Gründe, warum man sich manchmal nicht mehr an die guten Seiten des Partners erinnert und alles nur noch grau erscheint. Bei Schlafentzug gelangt man rasch in die Abwärtsspirale Müdigkeit – Gereiztheit – Vorwürfe – Gegenvorwürfe.

Anhaltender Stress kann eine Beziehung zerstören. Er nimmt die zur Versöhnung nötige Kraft weg und vernichtet die Zeit, die für Paargespräche nötig wäre. Eltern sollten sich stets vor Augen halten: Besonders die ersten Jahre mit Kindern sind maximal anstrengend. Aber die Phase geht vorbei.

3. Realistische Erwartungen

Oftmals haben wir zu hohe Erwartungen an uns selbst, an unseren Partner oder unsere Partnerin. Auf zu hohe Erwartungen folgt stets Frust. Der Drang nach Perfektion verhindert, dass wir mit uns im Reinen sind. Passen Sie Ihre Erwartungen an. An das, was machbar und realistisch ist. Lassen Sie >>>

Auf zu hohe Erwartungen folgt stets Frust. Passen Sie Ihre Erwartungen an. An das, was machbar und realistisch ist.

Das Wichtigste in Kürze

- Stress ist einer der grössten Zerstörer von Beziehungen.
- Gönnen Sie sich Auszeiten: alleine, als Paar, als Familie oder mit Freunden.
- Austausch, Absprachen, Unterstützung und Akzeptanz sowie gemeinsame Erlebnisse halten eine Beziehung lebendig.
- Reden Sie regelmässig und offen miteinander.
- Setzen Sie sich zum Ziel, den Partner oder die Partnerin zu verstehen. Das schafft Nähe und Vertrautheit.
- Fairness ist in einer Beziehung von grosser Bedeutung. Gefühlte Ungerechtigkeit führt zu Vorwürfen und Distanz.

Anzeige

Bild: Taylor Hernandez / unsplash

>>> Unwichtiges beiseite und konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen wichtig ist. Bedenken Sie, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin eventuell ebenfalls die eigenen Grenzen der Leistungsfähigkeit erreicht hat und Sie nicht in dem Masse unterstützen kann, wie Sie es sich wünschen.

4. Genaue Absprachen
Sprechen Sie sich ab, wer im Familienalltag welche Aufgaben übernimmt. Sind die Aufgaben verteilt, lassen Sie los. Vertrauen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob die Aufgaben fair verteilt sind. Sprechen Sie eine mögliche Unzufriedenheit offen an.

5. Reden, reden, reden
Viele Paare verkommen zu Managern des Alltags; die Gefühle bleiben auf der Strecke. Beziehung kann aber nicht gelingen, wenn die Partnerschaft nur darauf reduziert wird, den Familienalltag zu organisieren und zu bewältigen. Probleme gemeinsam zu meistern, trägt zwar zur Zufriedenheit in einer Beziehung bei. Das allein genügt aber nicht, um sich als Paar zu fühlen.

Es ist wichtig, dass Sie als Paar miteinander im Gespräch bleiben. Miteinander reden heisst sich öffnen. Von den eigenen Wünschen, Hoffnungen und Sorgen erzählen. Den Partner oder die Partnerin teilhaben lassen am eigenen Leben.

Dabei sollten Sie auch Unangenehmes ansprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Ungelöste Probleme gären und vergiften die Partnerschaft.

6. Gemeinsame Auszeit gönnen
Nehmen Sie sich Zeit füreinander. Entdecken Sie sich als Paar neu. Oft ist es sinnvoll, eine Auszeit nicht in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Übergeben Sie Ihre Kinder einer vertrauenswürdigen Person und erfahren Sie als Paar, dass Sie mehr sind als nur Eltern.

Bild: Lisa Krechting / Plainpicture

7. Veränderungen annehmen
Es braucht Zeit, sich an eine neue Situation zu gewöhnen. Geben Sie ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Zeit, sich mit Veränderungen auseinanderzusetzen und sich wieder zu finden. Trauern Sie nicht Dingen nach, die nicht mehr sind. Nehmen Sie eine neue Situation mutig an und finden für sich heraus, was das für Sie als Paar, als Eltern und für Ihren Familienalltag bedeutet.

Wie sehr wir uns auch eine Sache vornehmen: Manchmal klappt es einfach nicht. Und es bleibt beim Vorsatz.

Bleiben Sie in solchen Momenten gelassen. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Sprechen Sie Probleme offen an und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Eine Prise Humor und soziale Kontakte helfen, in Krisenzeiten den Kopf über Wasser zu halten.

Bis sich nach rund 20 Jahren Ihr Familienalltag wie von Zauberhand selbst beruhigt. <<<

Und wenn mal etwas nicht klappt: Bleiben Sie gelassen. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Sprechen Sie Probleme offen an und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

Annette Cina

ist Psychologin und Psychotherapeutin. Sie arbeitet am Institut für Familienforschung und -beratung als Koordinatorin und Oberassistentin. Zudem ist sie in eigener Praxis als Psychotherapeutin tätig. Die 48-Jährige ist verheiratet und Mutter eines Sohnes und zweier Töchter. £ Sie lebt mit ihrer Familie in Fribourg.

*inkl. Regen- und Bikebekleidung. Angebot gültig vom 27.8. bis 16.9.2019, solange Vorrat.

Jetzt online bestellen unter **sportxx.ch**

SPORTXX MIGROS

Die Leere nach den Likes

Soziale Netzwerke sind persönlicher als andere Netzangebote und darum stärker an Emotionen gekoppelt. Das hat auch negative **Auswirkungen auf die Gefühlswelt** der Jugendlichen, findet unser Kolumnist Thomas Feibel.

Thomas Feibel
56, ist der führende Journalist zum Thema «Kinder und neue Medien» in Deutschland. Der Medienexperte leitet das Büro für Kindermedien in Berlin, hält Lesungen und Vorträge, veranstaltet Workshops und Seminare. Zuletzt erschien sein Elternratgeber «Jetzt pack doch mal das Handy weg» im Ullstein-Verlag. Feibel ist verheiratet und Vater von vier Kindern.

Es ist schwer, mit Kindern ein ernsthaftes Gespräch über soziale Netzwerke zu führen. Oftmals liegt das am mangelnden Grundverständnis von uns Eltern. Selbst wenn wir auf Facebook, Instagram oder Whatsapp aktiv sind, unterscheidet sich unsere Nutzung eklatant vom Medienverhalten unserer Kinder. Während wir Erwachsenen die Ich-Findung weitgehend abgeschlossen haben, befinden sich Kinder und Jugendliche in der Orientierungsphase. Sie nutzen soziale Medien als Instrument, um sich und ihre Wirkung auf andere auszuprobieren.

Aus diesem Grund fühlen sich Heranwachsende häufig unverstanden, sobald wir sie auf etwaige Gefahren sozialer Medien hinweisen wollen. Wenn es um Netzthemen geht, halten sie uns ohnehin für völlig ahnungslos und sich selbst für die Experten. Das kränkt uns Eltern natürlich. Andererseits spüren Kinder und Jugendliche die Macht der Eltern und die Gefahr eines Verbots. Diese unterschiedlichen Positionen machen Gespräche sehr diffizil. Dennoch müssen sie stattfinden, da soziale Netzwerke nicht nur Gefahren bergen, sondern auch grosse Auswirkungen auf die Gemütslage der Kinder haben.

Kinder und Jugendliche sind in der Orientierungsphase. Sie nutzen soziale Medien, um ihre Wirkung auf andere zu testen.

Permanenter Drang nach Bestätigung übers Handy

Durch soziale Netzwerke bauen sich Kinder und Jugendliche eine eigene Präsenz im Netz auf und erschaffen damit eine Sichtbarkeit für ihre Person. Es bedarf schon eines gewissen Mutes, sich der Öffentlichkeit zu stellen – selbst wenn deren Dimension den Kindern meist gar nicht bewusst ist. Anfangs findet diese Selbstdarstellung noch zaghaft statt. Aber mit der einhergehenden unmittelbaren Anerkennung in Form von Likes, Herzchen und lobenden Kommentaren steigt bald die Beherztheit zur Selbstinszenierung: mal hübsch, mal nachdenklich, mal lasziv mit Zigarette oder ausgelassen.

Wegen der Teilnahme von Freunden und Bekannten sind soziale Netzwerke viel persönlicher als andere Angebote im Netz und dadurch näher an die eigenen Emotionen gekoppelt. Die Anerkennung aus dem Freundeskreis tut gut. Sie findet öffentlich statt, also für alle sichtbar, und kann mitunter das Selbstbewusstsein stärken. Bedingt durch Teilhabe und Bewunderung im Netz trauen sich manche Jugendliche auch im echten Leben mehr. Etwa einen Sprung von einem Felsen in den See – doch nur, wenn jemand mitfilmt, um es zu posten.

Illustration: Petra Dufkova / Die Illustratoren

Die Belohnungen über das Netz sorgen im Gehirn für die Ausschüttung von Glückshormonen. Deshalb greift der Nachwuchs permanent zum Smartphone, um dieses Glücksgefühl zu verstetigen. Andererseits können diese Inszenierungen auf Dauer eine innere Leere hinterlassen. Bleiben wir beim Sprung in den See: Ist der Schwimmer nun stolz auf seinen Mut und seine Leistung oder etwa auf die Likes? Gibt es noch authentische Erlebnisse oder werden sie auf ihre Verwertbarkeit im Netz geprüft? Und ist es nicht höchst riskant, sein Selbstwertgefühl von Instagram-Freunden und Followern abhängig zu machen, die einem zum Teil völlig unbekannt sind?

Keine schlechten Erfahrungen in sozialen Netzwerken zu machen, ist fast unmöglich. Nur sind solche Erfahrungen für Heranwachsende schwer zu ertragen. Oft bekommen wir noch nicht einmal mit, wenn sie etwa auf Instagram von Fremden mit eindeutig sexuellen Bemerkungen belästigt werden. Auch die klassische Fehleinschätzung sorgt für schlechte Gefühle: Das als witzig eingestufte Foto löst bei anderen vielleicht nur Hohn und Spott aus. Die entsprechenden Kommentare wachsen sich dann zu handfestem Mobbing aus.

Konflikte mit Eltern, Schlafmangel und verletzte Gefühle

Soziale Netzwerke kosten zudem sehr viel Zeit, die andernorts fehlt, was zu Konflikten führt, etwa wegen der nicht erledigten Hausaufgaben. Viele Mädchen und Jungen schlafen deutlich weniger, weil das Smartphone als ständig bereite Glücksmaschine auch nachts in Griffnähe ist. Doch am meisten verletzt es Kinder und Jugendliche, wenn die Anerkennung ausbleibt oder die Zahl der Likes nicht den eigenen Erwartungen entspricht: Bekommt der beste Freund/die beste Freundin für manches Bild mehr Likes als ich? Sind andere hübscher? Können mich andere nicht mehr leiden? Das macht Druck. Sobald die Zustimmung in sozialen Netzwerken fehlt, wird der stärkste Begleiter der Adoleszenz genährt: der Selbstzweifel.

Inszenierungen in sozialen Medien müssen durchschaut werden

Vom Aufkeimen der Pubertät bis zum Abklingen bleibt der Selbstzweifel fest an ihrer Seite. Wir Erwachsenen wissen, dass er niemals gänzlich verschwindet. Während der Pubertät jedoch kann der Selbstzweifel Trauer, Hilflosigkeit, Verzweiflung oder grosse Aggressionen auslösen. Wird getobt und geschrien, fühlen sich manche Eltern zurückgestossen. Dabei ist es gerade dann besonders wichtig, Kindern und Jugendlichen noch fester zur Seite zu stehen, damit sie lernen, mit dem Selbstzweifel umzugehen.

Doch das ist leichter gesagt als getan. Denn in dieser Entwicklungsphase hilft die Anerkennung seitens der Eltern nicht mehr. Wir können unseren Kindern noch so oft versichern, dass wir sie hübsch, intelligent und mutig finden – es lädt sie nicht auf. Die Bestätigung suchen sie im Freundes- und Bekanntenkreis. So wie wir das seinerzeit auch taten.

Natürlich haben soziale Netzwerke diesen Vorgang vereinfacht. So kann etwa ein Junge einem Mädchen online unauffällig folgen und dabei in Deckung bleiben. Es ist aber auch komplizierter geworden, weil Inszenierungen in sozialen Netzwerken durchschaut werden müssen. Und hier sind wir Eltern als besonnener Beistand gefragt, ohne uns ins Bockshorn jagen zu lassen. Denn fragen wir das betrübte Kind, was los sei, liefert es oft nur die Standardantwort: «Nichts.» Der Grund: Scham, Angst vor Unverständnis oder der Wunsch, alleine mit dem Problem fertig zu werden. Das ist die Situation, in der wir am Ball bleiben müssen, ohne zu bedrängen, damit das Nest zu Hause stärker ist als das Netz.

Sobald die Zustimmung in sozialen Netzwerken fehlt, wird der stärkste Begleiter der Adoleszenz genährt: der Selbstzweifel.

Das Wichtigste in Kürze

- Akzeptieren, dass Kinder und Jugendliche einen anderen Nutzen aus sozialen Netzwerken ziehen als wir.
- Mehr Verständnis für schlechte Gefühle wie Druck, Neid und Enttäuschung.
- Es ist ratsam, den Vergleich zwischen echten Freunden und Netzfreunden zu ziehen.
- Zu wenig Likes zehren am Selbstwertgefühl. Die Verkürzung auf «Likes sind nicht so wichtig» ist dabei nicht hilfreich, weil sie das Kind nicht ernst nimmt.
- Wenn es für ein waghalsiges Foto 200 Likes gibt, wie weit müsste man gehen, um 300 Likes zu erhalten?
- Kinder und Jugendliche müssen zur Ruhe kommen. Über Nacht kein Smartphone im Kinderzimmer.

In der nächsten Ausgabe:
«Meine Tochter hört stundenlang Hörspiele. Gibt es da eine zeitliche Grenze?»

Wenn Eltern und Kinder auf verschiedenen Wellenlängen surfen

Das extrovertierte Kind liebt starke Sinnesreize, die introvertierte Mutter gedämpftes Licht und leise Musik: **Konflikte bei der Mediennutzung** haben oft damit zu tun, dass Erwachsene und Kinder unterschiedliche sensorische Umfelder bevorzugen. Forscher empfehlen, beim Aufstellen von Regeln die Persönlichkeit des Kindes zu berücksichtigen. *Text: Gillian Hayes*

«Für Teenager sind **Online-Freunde** ebenso real und wichtig wie Offline-Freunde.»

Gillian Hayes ist Professorin für Informatik an der School of Information and Computer Sciences, der School of Education und der School of Medicine der University of California in Irvine (USA). Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf Unterstützungs- und Bildungstechnologien und medizinischer Informatik.

Kinder, die sich eher unwohl unter Menschen fühlen, stufen das Internet als wertvoll für intime Selbstoffenbarungen ein.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Doch nicht jeder lebt diese Eigenschaft auf dieselbe Weise aus. Manche von uns fühlen sich in gewissen sozialen Situationen unwohl. Auf die Information, ich sei introvertiert, reagieren meine Gesprächspartner in der Regel überrascht. Meistens scherze ich dann «Ich bin halt gut erzogen» oder «Naja, Südstaatlerin bin ich auch», um das Thema zu beenden. So kann ich mir ausführliche Erklärungen ersparen; etwa, dass introvertiert nicht asozial bedeutet. Gesprächsstoff für ein andermal.

Ich erinnere mich noch gut an den Tag, an dem ich eine meiner heute besten Freundinnen kennenlernte und mir beim Gedanken an das Treffen der kalte Schweiss ausbrach. Damals war ich elf Jahre alt und musste an eine neue Schule wechseln. Das Mädchen war mir als «Buddy» zugewiesen worden, um mir den Einstieg zu erleichtern, und wir hatten uns den ganzen Sommer lang Briefe geschrieben (ja, ich bin alt genug, mit elf Jahren keine E-Mail-Adresse gehabt zu haben!). Ich mochte sie und war überzeugt, dass wir uns anfreunden würden. Und doch sass ich am ersten Schultag im Auto meines Vaters und hatte Panik beim Gedanken ans Einsteigen in den Schulbus, an vierzig neue Kinder – dieses Mädchen und meine anderen Klassenkameraden. Damals fiel es mir leichter, Briefe zu schreiben, als mich mit anderen zu unterhalten – und ich konnte es auch mehr geniessen. Doch schliesslich nahm ich all meinen Mut zusammen, stieg aus dem Auto und kann heute, drei Jahrzehnte später, berichten, dass mein «Buddy» und ich immer noch bestens befreundet sind, auch wenn wir sehr weit voneinander entfernt leben.

Was bitte schön hat all das nun mit Forschung zu Kindesentwicklung und Technologie zu tun, fragen Sie sich?

Das Netz als sichere Umgebung

Haben Sie noch etwas Geduld. Wir überspringen ungefähr zwanzig Jahre und sehen uns eine sehr interessante Studie an, in der es um die Online-Kommunikation von Teenagern und um deren gefühlte Nähe zu ihren Freunden geht. Patty Valkenburg und Jochen Peter haben rund 800 Kinder und Jugendliche untersucht und herausgefunden, dass Freunde, die online kommuni-

zieren, die Nähe zueinander als stärker einstufen. Aus heutiger Sicht überrascht das wenig, doch vor zehn Jahren staunte man darüber.

Dabei fiel auf – und hier kommt wieder meine eigene Geschichte ins Spiel –, dass Studienteilnehmer, die sich unter Menschen eher unwohl fühlen, das Internet als wertvoller für «intime Selbstoffenbarungen» einstuften als weniger unsichere Kinder. Was bedeutet das? Für Kinder, wie ich eines war, bei denen gewisse soziale Situationen Unbehagen, Verwirrung und manchmal richtiggehendes Grauen auslösen, dient das Internet als sichere Umgebung. Vor Kurzem veröffentlichten meine Freundin Stephanie Reich und ihre Studentin Joanna Yau eine Studie, die zeigte, dass Online-Freundschaften für Teenager ebenso real und wichtig sind wie Offline-Freunde.

Es geht nicht um Bildschirmzeit

Und damit sind wir in der Gegenwart angekommen. Ich habe das Glück, mit ein paar tollen Menschen verwandt zu sein: Meine Schwester begann ihr Berufsleben als Anwältin und ist heute Vortragsrednerin, Trainerin und Coach – international bekannt und extrem extrovertiert. Ihre Tochter ist eines der talentiertesten Mädchen, die ich kenne (ja, ich bewerte das subjektiv, und ja, sie ist es trotzdem). Sie hat vor Kurzem die führende Rolle im Schulmusical ergattert, verfügt über eine phänomenale Bühnenpräsenz – und ist sehr introvertiert.

Erst letzten Sommer habe ich verstanden, dass es bei den Streitereien um «Bildschirmzeit» zwischen Mutter und Tochter eigentlich um etwas ganz anderes ging: Meine extrovertierte Schwester wollte sich unterhalten, meine introvertierte Nichte sehnte sich nach Ruhe. Und der Bildschirm war zu einem Symbol für diese Spannung geworden. Wenn Eltern sich sorgen, ihr Teenager verhalte sich nicht sozial genug, dann geht es dabei auch um eine Definition von «sozial», die Eltern sich wünschen oder erwarten. Ich weiss noch, wie ich einmal zu meiner Nichte gesagt habe: «Deiner Mutter bedeutet der Umgang mit Menschen genauso viel wie dir deine Bücher.» Sie blickte mich ungläubig an, ob der Tatsache, dass so etwas möglich sein sollte. Auch mir fällt es schwer, das zu verstehen, doch ich habe es mittlerweile akzeptiert.

Ich will Ihnen noch eine andere Forschungsarbeit vorstellen: 2004 veröffentlichten Psychologen eine kleine Studie mit 40 Teilnehmern, die zeigte, dass introvertierte Menschen ihre Online-Identität als «wahres Ich» ansahen, während sich Extrovertierte stärker mit ihrer Identität in der physischen Welt identifizierten. Diese Forschungsergebnisse lassen darauf schliessen, dass es sinnvoll wäre, wenn Eltern beim Aufstellen von Regeln zur Nutzung von Internet und sozialen Medien die Persönlichkeit ihrer Kinder stärker berücksichtigen würden.

Häufig haben Konflikte zwischen Eltern und Jugendlichen nicht mit der Mediennutzung per se zu tun, sondern damit, dass Eltern und Kinder unterschiedliche sensorische Umfelder bevorzugen. Mein Sohn und ich sind dafür ein gutes Beispiel: Er liebt starke Sinnesreize. Während er im Wohnzimmer fernsieht, möchte er sich gleichzeitig über das Geschehen unterhalten, mit einem lauten, blinkenden Spielzeug spielen und sich mit seinem Bruder beschäftigen. Dieser Sohn sieht sich nun mit einer Mutter konfrontiert, die gedämpftes Licht, leise Musik und ein gutes Buch mag.

Die Kinder besser verstehen

Eltern wissen am besten, was für ihre Familie funktioniert. Doch manchmal brauchen wir ein bisschen Unterstützung, um bestimmte Entscheidungen zu treffen. Seit ich einen Vortrag der Medienpsychologin Kristen Harrison gehört habe, denke ich – als Mutter und Wissenschaftlerin – häufig über ihre Erkenntnisse zu sensorischen Umfeldern nach. Darin beschrieb sie, dass Eltern und Kinder Konflikte um Mediennutzung haben, weil sich ihre Sinneswahrnehmungen stark unterscheiden. Ich habe mich auch intensiv mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen auseinandergesetzt.

Bei der Sorge, ein Teenager verhalte sich nicht sozial genug, geht es oft darum, dass er nicht auf jene Weise sozial ist, welche die Eltern sich wünschen.

Einige Fragen bleiben bestehen, und in Stein gemeisselte Antworten gibt es leider nicht. Doch ich bin froh über alles, das mir hilft, meine Kinder ein bisschen besser zu verstehen und sie weniger oft anzuschnauzen. Entweder das oder ich schicke meine sehr extrovertierten, nach Sinnesreizen lechzenden Söhne eine Zeit lang zu ihrer Tante. Das würde wahrscheinlich auch funktionieren.

Dieser Text erschien zuerst in englischer Sprache auf BOLD – Blog on Learning and Development.

BOLD Blog

Der Blog, eine Initiative der Jacobs Foundation, hat sich zum Ziel gesetzt, einer weltweiten und breiten Leserschaft näherzubringen, wie Kinder und Jugendliche lernen. Spitzenforscher wie auch Nachwuchswissenschaftler teilen ihr Expertenwissen und diskutieren mit einer wissbegierigen Leserschaft, wie sich Kinder und Jugendliche im 21. Jahrhundert entwickeln und entfalten, womit sie zu kämpfen haben, wie sie spielen und wie sie Technologien nutzen.

Mehr lesen: *www.boldblog.org*

Sieben Apps, die den Schulalltag erleichtern

Das Smartphone ist für Schülerinnen und Schüler eine **praktische Hilfe** – und zwar nicht nur für Klassen-Chats oder Internet-Recherchen. Sieben nützliche Apps für den Schulalltag.

Text: Michael In Albon

Bild: iStockphoto

1. Lernen mit virtuellen Karteikarten: «Quizlet»

Zum Lernen von Vokabeln bewähren sich Lernkärtchen seit jeher. Mit Quizlet nutzt man die praktische Lernhilfe auf dem Smartphone. Virtuelle Lernkarten können selbst erstellt oder aus tausenden von Sets anderer Benutzer ausgewählt werden.
Gratis, für iOS und Android.

2. Mathe-Aufgaben lösen: «PhotoMath»

Wie von Geisterhand löst die App PhotoMath Rechenaufgaben und Gleichungen. Dazu muss man nicht mal abtippen, sondern bloss die Kamera auf die Rechnung halten – das funktioniert auch bei (gut leserlichen) handschriftlichen Rechnungen. Damit man dabei auch etwas lernt, wird der Lösungsweg angezeigt.
Gratis, für iOS, Android und Windows Mobile.

3. Mehr Konzentration beim Lernen: «Tide»

Konzentriertes Lernen muss geübt werden. Die App Tide hilft dabei, während 25 Minuten fokussiert zu lernen oder eine Übung zu machen. Danach folgt jeweils eine fünfminütige Pause mit beruhigender Musik.
Gratis, für iOS und Android.

4. Mindmaps anlegen: «Simplemind»

Mit der App Simplemind lassen sich Mindmaps – sogenannte «Gedankenkarten» – am Smartphone, Tablet oder PC erstellen und digital speichern.
Basisversion gratis, Vollversion 7 Fr. Für iOS und Android sowie für Windows-PC und Mac.

5. Orthografie nachschlagen: «Duden – Rechtschreibung»

Für Rechtschreibung ist der Duden noch immer die Instanz. Doch hat man das Buch nicht immer und überall zur Hand. Das Smartphone mit der Duden-App hingegen schon, auch offline.
18 Fr., für iOS und Android.

6. Überblick für Eltern: «SHUBiDU»

Gut organisiert im Schulalltag: Mit der Familienkalender-App können die Schul- und Freizeittermine von allen Familienmitgliedern zusammengefügt werden. Inklusive Synchronisierung und Chat für den Austausch untereinander und mit den anderen.
Gratis, für iOS und Android.

7. Für den Chemieunterricht: «Merck Periodensystem»

Das Periodensystem ist ein wichtiger Begleiter im Chemieunterricht. Gut also, wenn es jederzeit verfügbar ist. Die App informiert über alle wichtigen Werte und Eigenschaften der Elemente.
Gratis, für iOS und Android.

Michael In Albon

ist Beauftragter Jugendmedienschutz und Experte Medienkompetenz von Swisscom.

Auf Medienstark finden Sie Tipps und interaktive Lernmodule für den kompetenten Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag.
swisscom.ch/medienstark

© UBS 2019. Alle Rechte vorbehalten.

Weitsprung nicht gewonnen. Dafür Selbstvertrauen.

Hier startet Grosses. ubs.com/kidscup

UBS KIDS CUP | UBS

Wie Jesper Juul mein Leben veränderte

Caroline Märki über ihre Begegnungen mit dem dänischen Familientherapeuten und wie er ihr Denken und Handeln prägte.

Jesper Juul (1948 – 2019)

Jesper Juul trat 2008 in mein Leben. «Aus Erziehung wird Beziehung» hiess das Buch, das mich so sehr faszinierte, dass ich sofort alle Texte von ihm lesen wollte.

Ein Jahr später erlebte ich Jesper Juul zum ersten Mal live. Sein Vortrag trug den Titel «Grundsteine für die Familie». Jesper plädierte für mehr persönliche Verantwortung statt blindem Gehorsam, er sprach über Selbstgefühl, Integrität, Authentizität und Gleichwürdigkeit – seine Worte berührten mich tief. Jesper sprach mir aus dem Herzen.

Ich begann seine Ideen zu studieren und versuchte, die neuen Erkenntnisse und Zusammenhänge in meinen beruflichen und privaten Alltag zu integrieren. Das bessere Verständnis für die zwischenmenschlichen Prozesse führte dazu, dass ich mich und meine Liebsten besser kennenlernte.

Mehr und mehr gelang es mir, meine Eigenart und die meiner Familie und Freunde zu respektieren. Dadurch konnte ich mehr Verantwortung für meine Werte, meine Integrität und mein Handeln übernehmen; mein Selbstgefühl stieg, meine Lebensqualität verbesserte sich.

Ich erlebte zunehmend befriedigendere Beziehungen. Mein Ziel des gleichwürdigen Zusammenseins war (und ist es noch heute) nicht das Erreichen von Harmonie im Miteinander, sondern das Verringern von destruktiven Konflikten. Die Gleichwürdigkeit gab mir ein Gefühl von Stärke; bei den Kindern konnte ich beobachten, wie sie sich entspannten und wohlfühlten.

Überzeugt von dieser gleichwürdigen Haltung gründete ich 2010 familylab.ch, ein Beratungsnetzwerk für Familien und Fachpersonen, dem heute 160 Seminarleiterinnen und Seminarleiter angehören. Ich kreierte eine Plattform, bei der sich Fachleute, Eltern und Erzieher Rat und Inspiration holen können, um gelingende Beziehungen zu leben.

Im selben Jahr besuchte ich ein 18-tägiges Seminar von Jesper Juul zum Thema Familiencoaching. Tagungsort war die Fraueninsel auf dem Chiemsee. Zum Leidwesen von Jesper wohnten wir im Kloster. Ich erinnere mich gut, wie die strenge Schwester Scholastika mit Jesper schimpfte, weil er im Klostergarten rauchte. Zur Strafe wurde er aus dem Haus verbannt und wurde nur noch zum Unterrichten eingelassen.

Jesper war oft in der Schweiz, hielt für familylab.ch Vorträge und Seminare. Zwischen uns entstand eine spezielle Freundschaft. Mich faszinierte seine authentische Art. Er war immer echt und präsent. Er mochte keinen Smalltalk, war kein Freund schöner Worte. Er konnte gut zuhören, sprach auf den Punkt, überraschend, inspirierend. Ich selber fühlte mich manchmal unsicher in meinem Tun und Handeln und hätte mich über ein aufmunterndes Wort von Jesper gefreut. Von Jesper kam kein Lob. Lob ist die Bewertung einer Leistung. Für ihn ist ein Mensch gut, wie er ist. Es dauerte eine Weile, bis ich mich sicher fühlte – auch ohne sein Lob.

Einmal fuhren wir zu einem Vortrag ins Wallis. Im Auto schlief Jesper regelmässig ein. Ab und zu musste

Illustration: Petra Dufkova / Die Illustratoren

ich für einen Raucherstopp anhalten. Auf der Fahrt erzählte er mir von einer Entzündung am Fuss und wie er den Fuss täglich im Salzwasser baden und salben sollte. Aber das gehe ja nicht, weil er immer auf Reisen sei. In Interlaken hielt ich an und kaufte im Supermarkt ein Becken und Salz. «So, nun kannst du auch in der Schweiz deine Fussbäder machen.» Jesper bat mich, nochmals zurückzugehen und nach Artischockenböden zu fragen. In seinem Land gebe es nur Artischockenherzen. Was für ein Glück – der Supermarkt führte tatsächlich Artischockenböden. Ich musste drei Dosen kaufen. Später, wenn ich Jesper in Kroatien oder in Dänemark besuchte, brachte ich ihm immer Artischockenböden mit.

Nach einem Seminar lud ich Jesper zu uns nach Hause ein. Unsere Kinder waren damals 5, 7 und 9 Jahre alt. Es ging dementsprechend turbulent zu und her. Unsere Tochter weinte, weil ihr Stofftier aufs Hausdach gefallen war. Sie wollte, dass ich die Leiter aus der Garage holte und es vom Dach fischte. Ich hatte aber keine Zeit, war mit Kochen beschäftigt und wollte mit Jesper zusammen sein. Also vertröstete ich unsere Tochter auf später. Wir Erwachsenen sassen am Tisch, als unsere Jüngste plötzlich mit dem Koalabär in der Hand auftauchte. Stolz erzählte sie, wie sie mit ihren Geschwistern via Dachfenster aufs Dach gestiegen sei und ihr Kuscheltier ganz alleine aus dem Dachkennel gefischt habe. Ich war wie gelähmt vor Schreck. Jesper meinte nur: «Es ist ja nichts passiert.»

Seit unserer ersten Begegnung wunderte ich mich, wie oft Jesper Juul über Integrität sprach und wie wenig ihm seine Integrität bedeutete. Er arbeitete viel, reiste, rauchte, liebte Essen und Trinken. Nur in den Sommermonaten gönnte er sich eine Pause in seinem Haus in Kroatien, einem grossen renovierten Bauernhaus mit vielen Schlafzimmern. Er selbst lebte im Pferdestall, den er sehr geschmackvoll umgebaut hatte.

Jesper fühlte sich sehr wohl in Istrien. Dort fanden auch die jährlichen familylab-Treffen statt. Alle familylab-Länder (2009 waren es 9, inzwischen sind es 22), trafen sich zum Arbeiten bei ihm zu Hause. Jesper organisierte für uns Schlafmöglichkeiten und kochte Octopussalat, den besten, den ich in meinem Leben je gegessen habe. Wir tranken Wein und diskutierten bis tief in die Nacht.

2012 erkrankte Jesper an einem Infekt, der ihn brustabwärts lähmte. Dazu quälten ihn unberechenbare höllische Schmerzen. Dass er seine letzten Jahre mit Leid und Schmerz verbringen musste, hat mich sehr betrübt. Jesper hat so viel für ein respektvolles Miteinander in der Familie und der Gesellschaft getan und war am Schluss durch seine Krankheit abhängig von Pflegepersonen und anderen Helfern. Es fehlten ihm die sozialen Kontakte und die Energie zu arbeiten.

«Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach aussen in die Welt tragen, geschehen Wunder.»

Henry David Thoreau, US-amerikanischer Schriftsteller und Philosoph (1817 – 1862)

Das letzte Mal traf ich Jesper im April vor einem Jahr an seinem 70. Geburtstag. Er hatte zu Hause eine kleine Feier organisiert. Trotz grosser Schmerzen nahm er daran teil. Bei meinem Besuch im Juli war Jesper zu schwach, um mich zu sehen. Er lag im Spital, litt an den Folgen einer schweren Lungenentzündung.

Am 25. Juli ist Jesper im Alter von 71 Jahren zu Hause in seiner Wohnung in Odder nahe Aarhus friedlich eingeschlafen.

Ich bin Jesper unendlich dankbar für seine Ideen, seine Inspiration, seine Bücher. Und dass ich ihn kennenlernen durfte. Damit seine Beziehungs- und Erziehungsprinzipien nicht in Vergessenheit geraten, haben wir 2015 mit seinem Einverständnis die familylab-Association gegründet. Sie wird die wertvolle Arbeit von Jesper Juul mit viel Sorgfalt weiterführen.

Caroline Märki, 48, ist Gründerin und Leiterin von familylab.ch, Familienberaterin nach Jesper Juul und Eltern- und Erwachsenenbildnerin mit eidgenössischem Fachausweis. Caroline Märki ist verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und einem Sohn, 16, und lebt in Männedorf ZH.

Kinderbestattungen
Wenn jedes Detail zählt

Nichts kann Eltern, die ein Kind verlieren, den Schmerz nehmen. Umso wichtiger ist es, dass man sie gerade dann liebevoll begleitet. Eva Finkam erlebt dies täglich. Sie ist die einzige Bestatterin in der Deutschschweiz, die auf Beerdigungen von Kindern und Jugendlichen spezialisiert ist.

Text: Bianca Fritz Bilder: Bianca Fritz und Familie Dreier

Diese letzten Tage, in denen der Körper des Kindes noch da ist, brennen sich tief in das Gedächtnis der Eltern ein.

Ihr Leichenwagen ist nicht schwarz, sondern silbern – innen stets in der Lieblingsfarbe des verstorbenen Kindes ausgekleidet. Den Körper eines Babys trägt sie nicht durch den Hinterausgang der Pathologie, sondern legt den kleinen Sarg in eine Stofftasche, damit sie das Spital durch den Haupteingang verlassen kann. «Das ist würdevoller», sagt die Bestatterin aus Attiswil BE.

Diese letzten Tage, in denen der Körper des Kindes noch da ist, brennen sich tief in das Gedächtnis der Eltern ein. Es sei deshalb wichtig, dass die letzten Bilder schöne Bilder sind. «Erinnerungskultur anlegen» nennt Eva Finkam das. Aus diesem Grund sei es nicht egal, ob die Kerzen am Kindersarg gelb oder hellblau sind. Alles muss so sein, dass es dem Kind gefallen hätte.

Was Mütter und Väter in diesen letzten Tagen des Abschiednehmes brauchen, sei sehr unterschiedlich. Aber eines hätten alle gemeinsam: «Sie bereuen hinterher immer nur das, was sie nicht gemacht haben.» Deshalb bietet Eva Finkam den Eltern an, dabei zu sein, Aufgaben zu übernehmen – auch wenn sie im ersten Moment alles von sich weisen. «Viele Eltern trauen sich zuerst nicht zu, den Körper ihres Kindes zu salben, anzukleiden oder den Sarg selbst hinabzulassen. Aber wenn es so weit ist, ändern sie oft ihre Meinung und übernehmen diese letzten Liebesdienste», sagt die Bestatterin. Diese Reaktion ist verständlich. Der Umgang mit Verstorbenen ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabu. Und die Situation eine emotionale Überforderung: Die Hinterbliebenen müssen unheimlich viele Entscheidungen treffen. Und über all dem steht der lähmende Schmerz.

«Der grösstmögliche seelische Schmerz»

Heute ist Dominique Dreier bei Eva Finkam zu Besuch. Wenn die Mutter an die Tage nach dem Tod ihrer Tochter denkt und davon erzählen möchte, muss sie sich stark konzentrieren. Manche Momente hat sie ganz klar vor sich, aber zeitlich verwischt vieles in ihrer Erinnerung. Der Tag, an dem ihre neunjährige Jade auf der Pferdewiese umgefallen ist, liegt neun Monate zurück. Sofort war jemand bei Jade, hielt sie fest und rief die Ambulanz. Was passiert war, hatte niemand gesehen.

Später stellte sich heraus, dass ein Pferd in Jades Bauch getreten und ihre Leber getroffen hatte. Ein tragischer Unfall. Jade liebte nichts mehr als das Zusammensein mit diesen Tieren und wusste, wie sie mit ihnen umgehen musste. Jade starb noch am selben Abend im Spital.

Der Moment, als die Ärzte der Mutter die Nachricht überbrachten? «Ich habe keine Worte dafür», sagt Dominique Dreier – und findet sie dann doch. «Wenn dein Kind geboren wird, ist das der grösstmögliche körperliche Schmerz. Wenn >>>

Zum Gespräch mit Fritz+Fränzi und der Bestatterin hat Dominique Dreier die Urne ihrer Tochter mitgebracht.

Jade mit einem ihrer geliebten Pferde, ihr Gedenkplatz im Freien und ihre Urne im Haus der Familie Dreier. Kinderurnen im Institut von Eva Finkam (l. u.).

Wie spricht man mit Eltern, die ein Kind verloren haben?

Die folgenden Vorschläge stammen von Dominique Dreier, die ihre neunjährige Tochter Jade bei einem Unfall verloren hat. Sie spricht vor allem aus ihrer eigenen Erfahrung und möchte damit anderen Eltern in einer ähnlichen Situation helfen.

Diese Reaktionen tun uns gut

- «Wir fühlen mit euch, es tut uns so leid.»
- «Jade wird immer einen Platz in unserem Herzen haben.»
- «Wie geht es dir / euch heute?»
- «Wir denken an euch.»
- «Wie können wir euch beistehen / euch unterstützen?»
- Konkrete Vorschläge zur Unterstützung (z. B. kochen, Fahrdienste …) sind hilfreich.
- Proaktive Kontaktaufnahme – nicht warten, bis wir uns melden.
- Sprecht mit uns über unser Kind – denn sie wird für immer ein Teil von uns sein.

Diese «Ratschläge» sind unangebracht und schmerzhaft für uns

- «Das Leben geht weiter.» (Für uns steht die Zeit still.)
- «Die Zeit heilt alle Wunden.» (Diese Wunde heilt nicht. Wir müssen lernen, mit der Wunde zu leben.)
- «Geht es euch gut?» / «Alles klar?»
- «Ihr müsst stark sein für eure Kinder.»
- «Ihr habt ja noch zwei Kinder.»

>>> du von seinem Tod erfährst, der grösste seelische.» Mit dem Schrei der Mutter schliesst sich ein Kreis. Viel zu früh.

Der Instinkt von Dominique Dreier sprach in diesem Moment eine klare Sprache: Sie wollte einfach nur bei ihrer Tochter sein. Sie berühren, sie halten. Doch dann hiess es plötzlich, dass sie sie freigeben müsse für die Gerichtsmedizin. Feiertage standen bevor. «Ich hatte keine Ahnung, wann ich Jade wiedersehe», erzählt die Mutter. Sie spricht nicht von einem Leichnam. Sie spricht von ihrer Tochter, die ihr weggenommen wurde.

Einige Tage später konnte sie wieder zu Jade. «Mir waren wichtige Tage mit Jade genommen worden. Ich hatte das Bedürfnis, jede Minute bei ihr zu sein, ihre Nähe zu spüren und sie zu berühren. Ich wollte sie nicht allein lassen.»

Andere Bedürfnisse, als wenn das Grosi stirbt

«Familien, in denen ein Jugendlicher oder ein Kind stirbt, haben andere Bedürfnisse, als wenn ein Grosi mit 90 Jahren friedlich aus einem erfüllten Leben scheidet», sagt Eva Finkam. Deshalb hat sie sich nach ihrer Ausbildung als Bestatterin zur Familientrauerbegleiterin weiterbilden lassen und sich mit «Sternlicht Bestattungen» selbständig gemacht. Heute bietet sie auch Weiterbildungen zum Thema Kinderbestattungen an. «Eine authentische, persönliche und zum Kind in seinem einzigartigen Wesen passende Bestattung ist oft der grösste Wunsch der Familie», sagt sie.

Wenn Eva Finkam die Bestattung organisiert, werden die Kindersärge meist von Familienmitgliedern angemalt. Manchmal sind sie bei der Abdankung über und über mit buntem kindlich-fröhlichem Spielzeug und Selbstgemachtem verziert. Ganz so, wie es die Familie für richtig hält. «Es gibt keine feste Regel, wie ein Abschied sein muss. Er muss einfach zur Familie passen.»

Viele Familien wüssten gar nicht, was möglich ist, und hielten sich deshalb an den üblichen Ablauf, sagt Finkam. Dabei würden genau in diesem Zeitraum die Weichen für eine gute Trauerarbeit gestellt. «Es sind kostbare, nicht wiederholbare Tage.»

Auch für die Eltern und die Geschwister von Jade Dreier standen in den Tagen nach ihrem Tod sehr viele Entscheidungen an. Sollte Jade noch einmal nach Hause kommen? Wo könnten Familie, Schule, Freunde Abschied nehmen? Wie sollte das letzte Fest für die Neunjährige gestaltet werden? Wer bleibt bei den Eltern, damit sie in diesen Tagen nicht alleine sind? Dominique Dreier war froh, dass ihr viele Entscheidungen abgenommen wurden – dass ihnen als Eltern von allen Seiten Beistand zuteil wurde. Denn natürlich hatte sie sich über eine mögliche Bestattung ihrer Kinder nie Gedanken gemacht.

Zu manchen Themen hatten die Eltern von Jade eine klare Meinung: «Wir haben alle klassischen Begriffe abgelehnt», sagt die Mutter. So hiess die Feier für Jade nicht Beisetzungsfeier oder Abschiedsfeier, sondern Lebensfeier. Sie fand nicht auf einem Friedhof, sondern draussen statt, an dem Ort, wo Jade auch getauft wurde. Die Menschen sammelten Steine, Blumen, Holz auf dem Weg dorthin und legten Mandalas. Jades Schulfreunde liessen Luftballons steigen. Die Feier sollte sein wie Jade: >>>

Sie wollte einfach nur bei ihrer Tochter sein. Sie berühren, sie halten. Doch dann hiess es plötzlich, dass sie sie freigeben müsse für die Gerichtsmedizin.

Für Kulturinteressierte
und solche, die es noch
werden möchten.

MEMBER PLUS

Gratis-Eintritt für Mitglieder mit ihrer persönlichen Debit- oder Kreditkarte von Raiffeisen.
raiffeisen.ch/museum

RAIFFEISEN

Buchtipps für trauernde Eltern und Interessierte von Eva Finkam

Mechtild Schroeter-Rupieper: Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Patmos 2018. Ca. 25 Franken

Flor Schmidt: Weiter als das Ende. Wie mit dem Tod meines Sohnes etwas Neues begann. Patmos 2018. Ca. 28 Franken

Links
www.sternlichtbestattungen.ch
www.jasminasoraya.ch

>>> voller Strahlen und verbunden mit der Natur. Bei dieser Feier platzierte das Ehepaar Dreier auch seine eindringliche Bitte an alle Freunde und Bekannten und die Dorfgemeinschaft: «Sprecht mit uns über das, was passiert ist. Unsere Türen sind offen und wir sind dazu bereit.»

Unbeholfenheit und die Angst, etwas Falsches zu sagen

Eva Finkam nickt. Sie kennt die Scheu und die Unbeholfenheit, die viele im Umgang mit trauernden Eltern empfinden. «Sie haben Angst, etwas Falsches zu sagen, und tun gerade deshalb so, als sei alles in Ordnung.» «Ja!», bekräftigt Dominique Dreier. Ein legeres «Gehts gut?» sei verletzend. «Natürlich geht es mir nicht gut! Wir müssen uns komplett neu finden. Worte wie Lebensfreude oder Glücksmomente müssen neu definiert werden. Was bedeutet gut jetzt für uns?»

Viele Menschen hätten Angst davor, Wunden aufzureissen, wenn sie über Jade sprechen würden, sagt Dominique Dreier. «Aber das ist gar nicht möglich. Denn für uns ist Jade immer präsent. Wir werden immer

«Für uns ist Jade immer präsent», sagt Dominique Dreier. «Wir werden immer bereit sein, über unsere geliebte Tochter zu sprechen.»

bereit sein, über unsere geliebte Tochter zu sprechen.»

Dagegen berühre es sie sehr, zu hören, dass Jade in vielen Herzen einen Platz hat. Dass die Kinder ein Pult für Jade im Klassenzimmer gestaltet haben und zu ihrem Gedenkplatz pilgern. «Nichts kann den Schmerz wirklich lindern, aber die Anteilnahme gibt uns das Gefühl, getragen zu werden.» Für Familie Dreier war von Anfang an klar, dass sie auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen würden – zum Beispiel von der Seelsorgerin und einer Trauerbegleitung.

Über die Jasmina Soraya Stiftung suchten sie den Austausch mit anderen Eltern, die ein Kind verloren haben. «Wir werden von vielen Menschen begleitet, die uns immer wieder Sicherheit und Vertrauen geben. Sie sprechen uns Mut zu, unterstützen uns, positive Momente wahrzunehmen und uns als Familie neu zu finden. Denn nichts fühlt sich mehr so an wie früher», sagt Dominique Dreier.

Eigene Rituale tragen zur Heilung bei. So entzündet die Familie jeden Morgen Kerzen auf der Truhe mit Jades Urne und spricht jeden Abend Gutenacht-Worte in Jades Zimmer.

Auch eigene Rituale tragen zur Heilung bei. So entzündet die Familie jeden Morgen Kerzen auf der Truhe mit Jades Urne.

Wenn der Tod eines Kindes nicht plötzlich kommt, sondern eine Krankheit vorausging, haben Eltern und Kinder eine Chance, sich auf die letzten Tage vorzubereiten – auch solche Fälle begleitet Eva Finkam. Sie nimmt in ihrem Bestattungsinstitut eine besonders schön gestaltete Urne zur Hand, eine Sonderanfertigung für ein krebskrankes Mädchen. Dieses habe sich eine Urne gewünscht mit einem Schmetterling, der gleichzeitig aussieht, als ob er abfliegt und als ob er landet. «Es ist diese ganz besondere Weisheit von Kindern, die bald sterben werden, die mich in meinem Beruf oft tief berührt», sagt die Bestatterin.

Zum Gespräch mit Fritz+Fränzi und der Bestatterin hat Mutter Dominique Dreier die Person, um die es geht, mitgebracht: ihre verstorbene Tochter Jade Pearl. In einer perlenförmigen Urne mit einer Kette, an der ein Herz aus Jade-Stein hängt. Die Bestatterin improvisiert sofort, als sie die Urne sieht, und baut ihr auf einem Stuhl einen kleinen Altar, geschmückt mit einem Sternentuch und Kerzen. Die Details eben. <<<

Familientrauerbegleiterin Eva Finkam in ihrem Institut Sternlicht Bestattungen.

Bianca Fritz

leitet die Onlineredaktion von Fritz+Fränzi. Sie war fasziniert von der Stärke und Wärme der beiden Frauen und erstaunt, wie schwer es ihr auch als Kinderloser gefallen ist, diese Zeilen zu Papier zu bringen.

familytrail.ch
powered by foxtrail

Werde
Abenteurer

Erlebe auf der spannenden Schnitzeljagd den ultimativen Spass
und unterstütze nachhaltige Entwicklungsprojekte.
Jetzt mitmachen: familytrail.ch

World Vision
SCHWEIZ · SUISSE · SVIZZERA

«Ich mache mir doch nur Sorgen um dich!»

Eltern, die sich permanent sorgen, setzen ihre Kinder unter Druck. Die Fürsorge wird oft **als Misstrauen empfunden.** Wie man mit der Angst verantwortungsvoll umgeht, weiss unser Kolumnist Fabian Grolimund.

Fabian Grolimund
ist Psychologe und Buchautor («Mit Kindern lernen», «Vom Aufschieber zum Lernprofi»). In der Kolumne «Elterncoaching» beantwortet er Fragen aus dem Familienalltag. Der 40-Jährige ist verheiratet und Vater eines Sohnes, 6, und einer Tochter, 3. Er lebt mit seiner Familie in Fribourg.

www.mit-kindern-lernen.ch
www.biber-blog.com

Sind Sorgen ein Ausdruck von Liebe? Ich denke ja: Als Eltern lieben wir unsere Kinder von ganzem Herzen und fühlen uns für sie verantwortlich. Wir sorgen für ihr Überleben, wünschen uns, dass sie glücklich sind, Freunde finden und ihre Ziele erreichen.

Wenn sie noch klein sind, stehen wir an ihrem Bettchen und werden unruhig, wenn sie still und bewegungslos daliegen: «Atmest du noch?» Vielleicht haben wir Albträume, in denen unseren Kindern etwas geschieht, sind selbst ein wenig nervös, wenn sie in den Kindergarten oder in die Schule kommen und können schlecht einschlafen, wenn sie als Jugendliche oder junge Erwachsene abends mit Freunden unterwegs sind.

Was wir immer wieder überprüfen sollten, ist, wie wir mit unseren Sorgen umgehen und wie sie sich auf unsere Kinder auswirken. Helfen sie dabei, reale Gefahren von unseren Kindern abzuwenden? Oder bewirken sie genau das Gegenteil und setzen unsere Kinder unnötig unter Druck?

Eltern sollten immer wieder überprüfen, wie sie mit ihren Sorgen und Ängsten umgehen und wie sich diese auf ihre Kinder auswirken.

Für das Glück der Eltern zuständig

Viele Eltern haben heute zu ihren Kindern ein sehr enges, liebevolles Verhältnis. Sie möchten ihre Sache gut machen, für ihr Kind da sein, es fördern und unterstützen und fühlen sich verantwortlich für die Zukunft ihres Kindes. In Beratungen und Seminaren versichern mir diese Eltern jeweils, dass sie keinen Druck aufsetzen möchten, sondern nur wollen, dass es ihren Kindern gut geht. Sie trösten das Kind, wenn es mit einer schlechten Note nach Hause kommt und versichern ihm, dass es nächstes Mal sicher besser klappen wird.

Gleichzeitig sind sie selbst verzweifelt. Oft lernen diese Eltern stundenlang mit den Kindern, bereiten sie intensiv auf Prüfungen vor und verstricken sich in Hausaufgabenkämpfe. Sie bauen die Überzeugung auf: Damit es meinem Kind gut geht, muss es in der Schule gut sein. Und es liegt in unserer Verantwortung, dafür zu sorgen!

Die Kinder wiederum spüren: Meine Eltern sind total gestresst, die können nicht damit umgehen, wenn ich einen Misserfolg habe! So bauen die Kinder die unbewusste Überzeugung auf: Ich muss in der Schule gut

Illustration: Petra Dufkova / Die Illustratoren

sein, damit es meinen Eltern gut geht! Ich bin für das Glück meiner Eltern verantwortlich! Das ist eine Bürde, die Kinder nicht auf sich nehmen sollten.

Bitte vertraut mir doch einfach!

Permanente Sorge darum, ob das Kind im Leben Erfolg haben wird, die richtigen Freunde hat und nicht vom rechten Weg abkommt, wird von Kindern und Jugendlichen oft als tiefes Misstrauen erlebt. Lassen Sie den Satz «Ich mache mir doch nur Sorgen um dich!» kurz auf sich wirken. Was bedeutet es für Sie, wenn das jemand zu Ihnen sagt?

Wahrscheinlich werden Sie daraus schliessen, dass Sie dem Gegenüber wichtig sind – aber auch, dass die andere Person das Gefühl hat, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt oder dass sie Ihnen nichts zutraut. Erwachsene, deren Eltern sich viele Sorgen gemacht haben, schildern oft, dass sie andauernd das Gefühl hatten, ihren Eltern etwas beweisen zu müssen und sie das Empfinden, nie gut genug zu sein, bis ins Erwachsenenleben hinein verfolgt.

Was hilft gegen zu viele Sorgen?

«Soll ich mich etwa einfach raushalten, wenn alles den Bach runtergeht?», lautet oft die trotzig-wütende Antwort, wenn jemand darauf angesprochen wird, dass er oder sie sich zu viel sorgt. Manchmal schwanken Eltern auch von einem Extrem ins andere: «Also gut, dann sage ich jetzt einfach gar nichts mehr.» Das ist nicht hilfreich – weder für die Eltern noch für das Kind.

In Beratungen ist mir oft aufgefallen, dass es heilsam ist, wenn Eltern aufhören, sich auf das Ergebnis oder die mögliche Katastrophe zu fixieren und sich stattdessen fragen: Was liegt in dieser Situation in meiner Verantwortung, was nicht? Wie will ich meine Rolle definieren? Was kann ich ganz konkret tun und was kann oder will ich nicht beeinflussen? Und wo springe ich über meinen Schatten, stelle mich meinen Ängsten und gebe ganz bewusst die Kontrolle ab?

Nehmen wir die Schule als Beispiel: Oft vertreten Eltern unbewusst die Ansicht, dass sie nur dann gute Eltern sind, wenn ihr Kind in der Schule erfolgreich ist. Diese Sichtweise führt dazu, dass sie die Noten des Kindes jeweils auch als Spiegel ihrer Erziehungskompetenz ansehen und entsprechend verärgert, enttäuscht oder verunsichert reagieren, wenn die Ergebnisse nicht stimmen.

Am Ende einer Beratung hat eine Mutter für sich definiert: Ich bin dann eine gute Mutter, wenn ich für mein Kind da bin, es auffange, wenn es traurig oder enttäuscht ist. Meine Tochter erlebt in der Schule viele negative Gefühle. Sie braucht zu Hause keine gestresste Nachhilfelehrerin, sondern eine Mutter, die daran glaubt, dass sie auch ohne Glanznoten ihren Weg gehen wird, die darauf achtet, dass genügend Zeit und Raum für ihre Stärken und Hobbys bleiben und die nicht zulässt, dass die Hausaufgaben und die Prüfungsvorbereitung unsere Beziehung vergiften. Wir können gemeinsam 15 Minuten pro Tag lesen, uns nach besseren Lernstrategien umsehen und die Prüfungsvorbereitung planen. Aber ich werde nicht mehr zulassen, dass eine schlechte Note über Tage hinweg unser Familienleben dominiert.

Vielleicht würde Ihr Statement ganz anders lauten, aber: Sobald man überlegt, wofür man die Verantwortung übernehmen will und wo man bewusst loslassen möchte, ist man wieder Kapitän des eigenen Schiffs und gibt den Kurs vor, anstatt ängstlich auf die Wellen zu starren.

Die Angst hat nichts mit dir zu tun

Gerade bei älteren Kindern und Jugendlichen ist es manchmal hilfreich, es offen anzusprechen, wenn man dazu neigt, sich oft und über alles Mögliche Sorgen zu machen. Oft haben gerade sehr angepasste Jugendliche mit feinen Antennen das Gefühl, dass ihre Eltern sich endlich entspannen könnten, wenn sie ihnen nur zur Genüge beweisen, dass all die Sorgen unbegründet sind. Dann kann es entlastend sein, wenn das Kind hört: «Das hat nichts mit dir zu tun! Ich würde mich in jedem Fall sorgen, egal was du tust oder erreichst, weil ich überall Gefahren lauern sehe. Du kannst mich nicht davor beschützen und brauchst das auch nicht zu versuchen.»

Oft vertreten Eltern unbewusst die Ansicht, dass sie nur dann gute Eltern sind, wenn ihr Kind in der Schule erfolgreich ist.

In der nächsten Ausgabe:
«Du gehst jetzt raus,
bis du dich wieder beruhigt hast!»
Wie sinnvoll sind Auszeiten?

Proteinkonsum und Muskelwahn

Vor der Schule, in der Mittagspause, am Abend – Kraftsport kann zu jeder Zeit betrieben werden. Doch für starke Muskeln braucht es starke Nahrung. **Fitness-Lebensmittel** sind im Trend. Was sie wirklich bringen – oder eben nicht. *Text: Vera Kessens*

Bild: iStockphoto

Jonas isst zum Frühstück Magerquark mit Beeren, zum Znüni einen Becher Hüttenkäse und zum Zmittag folgt Poulet mit Reis. Zum Zvieri gibt es nochmals etwas Magerquark und zum Znacht den Eiweissshake nach dem Training. So oder ähnlich ernährt sich der 15-Jährige jeden Tag. Das Essen am Familientisch findet zwar statt, seine Mahlzeiten passt Jonas aber auf seine Bedürfnisse an. Und seine Bedürfnisse ist sind in erster Linie Muskelaufbau und Muskelerhalt. Das Sixpack im Sommer ist das Ziel.

Verzerrte Körperwahrnehmung

Diesen Wunsch nach mehr Muskelmasse teilen viele andere Jugendliche, insbesondere Buben, mit Jonas. Bei einer Umfrage unter 400 Jugendlichen aus der Deutschschweiz stellte sich heraus, dass 60 Prozent der Mädchen den Wunsch äussern, schlanker zu sein und dafür auch schon eine Diät gemacht haben, während 77 Prozent der Buben sich mehr Muskeln wünschen. Etwa zwei Drittel von ihnen trainieren auch für diesen Wunsch. Das Körperbild spielt in allen Altersgruppen eine grosse Rolle. Im Jugendalter ist es besonders wichtig, da sich der Körper aufgrund hormoneller Veränderungen sehr stark verändert. Zudem

haben Jugendliche den grossen Wunsch, dazuzugehören und vergleichen sich dementsprechend stark mit Gleichaltrigen, insbesondere in den sozialen Medien. Spannend zu beobachten ist, dass bereits sehr junge Buben schon sehr genau wissen, was es braucht, um mehr Muskeln zu bekommen. Es sind Kinder, die noch zu jung sind, um ins Fitnesscenter zu gehen oder zu wenig Geld haben, sich Fitness-Nahrungsmittel zu kaufen. Die Informationen holen sich die Kinder und Jugendlichen aus dem Internet. Bei der Suche nach mehr Muskeln gelangt man auf zahlreiche Internetseiten, wo Ernährungspläne, Trainingspläne, Trainingseinheiten und so weiter in Hülle und Fülle zu finden sind.

Für die Eltern von Jonas ist es nicht ganz einfach, das neue Verhalten ihres Sohnes zu deuten. Einerseits finden sie es toll, dass er sich mit der Ernährung und mit Sport befasst und diesen auch regelmässig in seinen Alltag integriert. Andererseits ist es anstrengend, dass Jonas so gar nicht mehr am gemeinsamen Essen teilnimmt, sondern immer eine «Extrawurst» bekommt. Diese Ambivalenz spüren viele Eltern und wissen nicht so recht, ob das Verhalten ihres Kindes noch normal ist. Da diese Fitness- beziehungsweise Muskelsucht noch ein eher neues, aber immer häufiger beobachtetes Phänomen ist und auch sehr unterschiedlich verlaufen kann, gibt es noch eine grosse Unsicherheit im Umgang damit. Wenn Sie sich als Eltern unwohl fühlen und eine besorgniserregende Verhaltensänderung bei Ihrem Kind feststellen, kann es sich lohnen, das Gespräch mit anderen Müttern und Vätern zu suchen oder eine Fachstelle aufzusuchen.

Was braucht mein Körper?

Studien belegen, dass sportliche Jugendliche, insbesondere Buben, immer häufiger zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Diese versprechen einen schnelleren Muskelaufbau, bessere Leistungsfähigkeit und schnellere Regeneration der Muskeln. Risiken solcher Produkte werden von den Jugendlichen nicht wahrgenommen oder nicht beachtet. Zudem konnte festgestellt werden, dass Kinder und Jugendliche, welche im jungen Alter bereits ergänzende Präparate zu sich nehmen, später auch vermehrt zu stärkeren anabolen Präparaten greifen, welche zum Teil illegal sind und dem Körper mehr schaden als nützen.

Das eigentlich spannende an dieser Diskussion ist, dass sportliche und körperbewusste Jugendliche meist aufgrund ihrer erhöhten körperlichen Leistung regelmässig und ausgewogen essen und dadurch ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Das heisst, zusätzliche Präparate sind eigentlich überflüssig und belasten das Portemonnaie.

Interesse und Respekt zeigen

Um als Eltern nicht als Spielverderber dazustehen oder den Kontakt zu den Kindern zu verlieren, ist es wichtig, dass Sie bei Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nachfragen und Interesse zeigen. Sobald eine respektvolle Gesprächsgrundlage vorhanden ist, können Kompromisse ausgehandelt werden, damit das Familienessen weiter gemeinsam stattfindet, aber auch das sportliche Verlangen gestillt werden kann und keine heimlichen Aktionen stattfinden.

Denn Krafttraining ist nicht per se ungesund oder muss in eine krankhafte Richtung führen. Es ist sehr effizient und stärkend in jeglicher Hinsicht und fördert ein gesundes Körpergewicht, was in unserer eher bewegungsarmen Zeit sehr willkommen ist. Sobald das Training und die Ernährung aber eine Art Zwang entwickeln und es zu Stress innerhalb der Familie kommt, ist es wichtig, dass Sie als Eltern den weiteren Verlauf beobachten und Hilfe bei Fachpersonen holen.

Fitness – was nicht mehr normal ist:

- Soziale Isolation: Persönlicher Kontakt mit Freunden wird weniger, Kontakt auf den sozialen Medien wird stärker.
- Ein Tag ohne Fitness bedeutet Stress, Anspannung und schlechte Laune.
- Die konstante Beschäftigung mit dem Körperbild, dem Trainingsplan und der Ernährung.
- Die starke Rigidität in Bezug auf das Essen fördert Essanfälle. Das Verbot von beispielsweise Zucker löst ein noch grösseres Verlangen nach Zucker aus, was zu Essanfällen führen kann und zu noch stärkerer Rigidität.
- Nehmen Sie eine oder mehrere dieser Verhaltensweisen bei Ihrem Kind wahr, wird zuerst empfohlen, dieses zu beobachten und anzusprechen. Verstärkt es sich, sollten Sie eine Fachperson einschalten.

Vera Kessens

ist BSc Ernährungsberaterin SVDE bei Betty Bossi AG.

Betty Bossi

Geniessen statt niesen: So kommen Kinder besser durch die Heuschnupfenzeit

Jedes fünfte Kind in der Schweiz leidet an einer Pollenallergie. Während die Symptome meist im Frühjahr oder Sommer auftreten, empfehlen Ärzte, zur Behandlung die spezifische **Immuntherapie im Herbst** zu starten. Alternativ oder ergänzend dazu gibt es noch eine Reihe weiterer Behandlungsmöglichkeiten, die gut und vor allem nebenwirkungsarm helfen können. *Text: Anja Lang*

Bild: Imgorthand / Getty Images

Auch wenn Heuschnupfen-Symptome relativ harmlos sind, sollten sie frühzeitig ärztlich behandelt werden.

Völlig gerädert tappt Lena ins Bad. Sie hat kaum geschlafen, ihre Nase ist zu, die Augen jucken und sind rot verquollen. Seit letztem Jahr hat die Siebenjährige Heuschnupfen, und wenn die Birkenpollen fliegen, sind die Beschwerden besonders schlimm.

«Erste Symptome um den Einschulungstermin herum sind inzwischen schon fast typisch für den Beginn von Heuschnupfen», weiss Dr. Miriam Hoernes, Kinderallergologin mit Praxis in Zürich. «Heuschnupfen hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen, und die Patienten werden immer jünger.»

Fliessschnupfen, Niesattacken, tränende Augen: Pollen können den Kinderalltag stark belasten.

Antiallergische Medikamente lindern die Symptome

Auch wenn Heuschnupfensymptome vergleichsweise harmlos sind, sollten sie frühzeitig ärztlich behandelt werden. «Zum einen belasten die Beschwerden den Alltag der Kinder stark», sagt Hoernes, «zum anderen kann es zu einem ‹Etagenwechsel› kommen, bei dem sich aus dem allergischen Schnupfen ein allergisches Asthma entwickelt.»

Wie bei jeder Allergie sollten auch Heuschnupfen-Patienten den Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff meiden (siehe Box S. 77). In der Praxis ist das aber nicht immer möglich. «Um die Heuschnupfen-Symptome zu lindern, stehen für Kinder deshalb antiallergische Medikamente in Form von antihistaminhaltigen Augentropfen sowie kortisonhaltigen Nasensprays zur Verfügung, die lokal gut wirken», erklärt Hoernes. «Darüber hinaus kann der Wirkstoff Antihistamin auch als Tablette, Saft oder Tropfen eingenommen werden, um das Auftreten allergischer Symptome, verursacht durch die körpereigene Ausschüttung von Histamin, schnell und langandauernd im ganzen Körper zu unterdrücken.»

Mögliche Nebenwirkungen konventioneller Medikamente

Wie jedes Medikament können aber auch Antiallergika unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. «Kortisonhaltige Nasensprays können auf Dauer die Nasenschleimhaut verändern und Allergietabletten können müde machen», sagt Prof. Ursula Wolf, Direktorin des Instituts für Komplementäre und Integrative Medizin an der Universität Bern. «Deshalb ist es sinnvoll, auch weitere Behandlungsmöglichkeiten zu kennen, die besonders nebenwirkungsarm helfen und ergänzend oder alternativ zur Behandlung mit konventionellen Medikamenten eingesetzt werden können.»

«Als besonders wirksam gegen Heuschnupfen hat sich zum Beispiel ein pflanzliches Medikament >>>

Anzeige

Gesundheit ist Heimat

Pranic Healing®
Energetische Methode nach Master Choa Kok Sui

www.pranichealing.ch
seit 1994 in der Schweiz

Institut Pranic Healing
Schweiz | Suisse | Svizzera

>>> aus Pestwurz erwiesen», erklärt Wolf. «Es wirkt ähnlich wie Antihistaminika, macht aber deutlich weniger müde.» Eingesetzt werden können auch homöopathische Präparate. «Gerade bei kleinen Kindern kann eine deutliche Besserung der Symptome bereits nach zwei bis drei Tagen beobachtet werden.» Positive Erfahrungen hat die Institutsdirektorin auch mit einem anthroposophischen Medikament auf Basis von Zitronen- und Quittenextrakt gemacht. «In einer Studie konnte eine Verbesserung der Symptome bei zwei Drittel der Patienten gemessen werden», so Wolf. «Darüber hinaus können Heuschnupfenbeschwerden auch durch Akupunktur gut und nebenwirkungsarm gelindert werden.»

Kindliche Fantasie unterstützt die Wirkung von Hypnose

Was weniger bekannt ist: Auch Hypnose wird gegen Heuschnupfenbeschwerden eingesetzt. «Die Wirkung beruht auf Autosuggestion, also Selbstbeeinflussung», erklärt Dr. Heinz Rüegg, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin mit Fähigkeitsausweis für medizinische Hypnose. «Gerade Kinder mit ihrer natürlichen Fantasie und Vorstellungskraft reagieren erstaunlich gut, wodurch Symptome gemildert werden können». Die Allergie selbst kann aber Hypnose nicht heilen.

Wer tatsächlich etwas gegen die Ursachen des Heuschnupfens unternehmen möchte, dem bleibt als bislang als einzige Möglichkeit die spezifische Immuntherapie (SIT), auch Hyposensibilisierung genannt. Bei dieser vergleichsweise aufwendigen Behandlung wird der Körper allmählich an den allergieauslösenden Stoff gewöhnt, mit dem Ziel, die allergischen Reaktionen abzuschwächen und bestenfalls komplett auszuschalten. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer Allergieimpfung. «Die SIT kann bei Kindern ab einem Alter von fünf Jahren durchgeführt werden», erklärt Hoernes. «Da Kinder über ein noch lernendes Immunsystem verfügen, zeigen sich bei diesen in der Regel weniger Nebenwirkungen als im Erwachsenenalter.» Ausserdem gibt es Hinweise darauf, dass eine frühe Desensibilisierung das Risiko für weitere Pollenallergien sowie die Entwicklung eines allergischen Asthmas senkt.

Gestartet wird die Immuntherapie immer in der weitgehend pollenfreien Zeit von Oktober bis Januar. «Bis zur nächsten Blütezeit der beschwerdeauslösenden Pollen sollte möglichst ein Abstand von zwei bis drei Monaten bestehen», sagt die Allergieexpertin. «Über neun Wochen wird dann das jeweilige Allergen in ansteigender Dosis einmal pro Woche in den Oberarm gespritzt.»

Ganzjahres- und Kurzzeittherapie über mindestens drei Jahre

Die SIT kann ganzjährig oder bei reinen Pollenallergikern auch als präsaisonale Kurzzeittherapie durchgeführt werden. «Wir bevorzugen bei Kindern mit Pollenallergie die kürzere Variante», sagt Hoernes. «Sicherheitshalber sollten die Kinder nach jeder Injektion etwa 30 Minuten zur Beobachtung in der Praxis bleiben. Körperlich anstrengende Tätigkeiten wie Sport, Sauna et cetera sind an diesem Tag tabu.»

Bei der Ganzjahrestherapie schliesst an die Aufbaubehandlung eine monatliche Auffrischung bis zum Abschluss der Therapie an. Bei der Kurzzeittherapie wird die neunwöchige Behandlung erst im darauffolgenden Herbst/Winter wiederholt. «Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, müssen beide Behandlungsformen mindestens drei Jahre hintereinander durchgeführt werden», betont Hoernes.

Alternativ zur Immuntherapie mit Spritzen, können die Allergene auch in Form von Tabletten oder Tropfen gegeben werden. Das hört sich erstmal vorteilhaft an, hat aber auch seine Tücken. «Um optimal wirken zu können, müssen die Tropfen oder Tabletten zwei bis drei Minuten lang unter der Zunge im Mund belassen werden», erklärt Hoernes. «Das fällt vielen Kindern vor allem bei den Tropfen ziemlich schwer.» Ausserdem müssen die Tropfen oder Tabletten täglich eingenommen werden und zwar die komplette Pollensaison über. «Drittens können im Mund-, Hals- und Magen-Darm-Bereich allergische Reaktionen in Form von Juckreiz auftreten», ergänzt die Aller- >>>

Wie entsteht Heuschnupfen?

Ursache des Heuschnupfens ist ein überempfindliches Immunsystem, das bestimmte, an sich harmlose Pflanzenpollen von Bäumen, Blüten und Gräsern fälschlicherweise als gefährlich einstuft. In der Folge kommt es beim Kontakt mit den allergieauslösenden Pollen zu einer überschiessenden Immunreaktion. Dabei werden im Körper grosse Mengen an Entzündungsstoffen, vor allem Histamine, freigesetzt. Sie lösen die unangenehmen allergischen Symptome aus, die bei Heuschnupfen vor allem die Schleimhäute der Nase und der Augen betreffen.

Gestartet wird die Immuntherapie immer in der weitgehend pollenfreien Zeit von Oktober bis Januar.

Das hilft, die Pollenbelastung zu senken

- Pollenschutzgitter an Fenstern und Türen anbringen.
- Abends duschen und die Haare waschen.
- Tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- Kleidung nicht im Freien trocknen.
- Durch Nasenduschen die Pollen aus der Nase entfernen.
- Im Freien eine Sonnenbrille tragen, um die empfindlichen Augen zu schützen.
- Häufig staubsaugen oder besser noch Böden feucht aufwischen.
- Bei heissem, trockenem und windigem Wetter mit hoher Pollenkonzentration geschlossene Räume bevorzugen.
- Pollenfilter fürs Auto einbauen lassen und die Fenster während der Fahrt geschlossen halten.
- Pollenflugvorhersage beachten.

Leben heisst lernen

Kamillosan®

Vielseitig und natürlich sanft für die ganze Familie!

Kamillosan® hilft bei Schürfungen, aufgesprungener Haut und entzündeten Hautstellen. Sowie in der Säuglingspflege bei Wundsein und bei entzündeten, gereizten Brustwarzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel bez. ein Medizinalprodukt.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

© 2019 MEDA Pharma GmbH,
8602 Wangen-Brüttisellen,
a Mylan company

Mylan

Die Hälfte der Patienten zeigt nach der Immuntherapie deutlich geringere oder gar keine Symptome mehr.

Alternative Therapien gegen Heuschupfen

Die wichtigsten komplementärmedizinischen Möglichkeiten zur Behandlung von Heuschnupfen. Alle Therapien sind anerkannt, die Wirksamkeit konnte jeweils in kleineren Studien nachgewiesen werden.

Hypnose

Methode: Psychotherapeutische Heilmethode, bei der ein Trancezustand erreicht wird, in dem das Unterbewusstsein angesprochen werden kann.
So funktionierts: Über die Vorstellungskraft werden in diesem Zustand positive Bilder und Gefühle erzeugt, mit deren Hilfe allergische Symptome auch im späteren Wachzustand gemildert oder ganz ausgeschaltet werden können.
Wann starten? Zu Beginn der Pollensaison.
Kosten: Medizinische Hypnose durch einen Arzt/eine Ärztin übernimmt die Grundversicherung.
Übrigens: Für Kinder besonders geeignet, da sie noch einen natürlichen Zugang zu Fantasie und Vorstellungskraft haben.

Phytotherapie

Methode: Pflanzenheilkunde.
So funktionierts: Tabletten oder Kapseln zum Einnehmen aus dem Gesamtextrakt der Blätter der Pestwurz. Für Kinder ab 12 Jahren geeignet.
Wann starten? Etwa vier Wochen vor dem erwarteten Auftreten der Beschwerden.
Kosten: Übernahme durch die Grundversicherung.
Übrigens: Phytotherapeutische Arzneien sind besonders gut verträglich, da sie nicht wie konventionelle Medikamente nur auf einem Wirkstoff basieren, sondern als Vielstoffgemisch den Gesamtextrakt der Pflanze/des Pflanzenteils enthalten.

Homöopathie

Methode: Nach dem Ähnlichkeitsprinzip von Hahnemann entwickelte Therapie, wonach Stoffe, die ein Leiden auslösen, in potenzierter (stark verdünnter) Form genau diese Beschwerden heilen.
So funktionierts: Zur Akutbehandlung von Heuschnupfen gelten u. a. die Globuli, Tropfen oder Tabletten «Luffa», «Allium Cepa», «Euphrasia» und «Galphimia» als hilfreich.
Wann starten? Beim Auftreten der Beschwerden.
Kosten: Übernahme durch die Grundversicherung bei ärztlicher Behandlung.
Übrigens: Neben der Akuttherapie mit Einzelmitteln haben sich auch Komplexpräparate bewährt, die mehrere Wirkstoffe in einem Mittel vereinen.

Anthroposophische Medizin

Methode: Geisteswissenschaftliche Erweiterung der Schulmedizin, die den Menschen und die Entstehung von Krankheiten auf insgesamt vier Ebenen betrachtet.
So funktionierts: Zur Behandlung von Heuschnupfensymptomen hat sich vor allem ein Medikament aus Zitronen- und Quittenextrakt bewährt, das gespritzt, inhaliert bzw. lokal als Nasenspray oder -salbe verwendet wird.
Wann starten? Etwa ein bis zwei Monate bevor die Beschwerden auftreten.
Kosten: Übernahme durch die Grundversicherung. Kosten der Heileurythmie übernimmt die Zusatzversicherung.
Übrigens: Vor allem bei Kindern gelten auch spezielle Bewegungsmuster aus der Heileurythmie, einem Teilgebiet der anthroposophischen Medizin, als sehr hilfreich.

Akupunktur

Methode: Komplementärmedizinisches Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).
So funktionierts: Stimulation von Akupunkturpunkten durch Nadeln, Laser oder Samen.
Wann starten? Etwa vier Wochen vor dem erwarteten Auftreten der Beschwerden.
Kosten: Übernahme durch die Grundversicherung bei ärztlicher Behandlung.
Übrigens: Bei Nadelangst kann die Akupunktur auch mit speziellen Samenpflastern durchgeführt werden, die aufs Ohr geklebt werden.

>>> gologin. «Viele Patienten entscheiden sich dann doch lieber für die Behandlung mit Spritzen.»

Auch Symptombekämpfung kann nachhaltig wirken

Die SIT wird insgesamt gut vertragen und ist nachweislich wirksam. «Gemäss unseren Erfahrungen in der Praxis zeigen sich bei 25 Prozent der Patienten keine Symptome mehr, bei bis zu 25 Prozent deutlich weniger Symptome und bei weiteren 25 Prozent zumindest leichte Verbesserungen», sagt Hoernes. Nur ein Viertel der behandelten Patienten verspürt keinerlei Wirkung. «Grundsätzlich besteht hier die Möglichkeit, die spezifische Immuntherapie mit einem eventuell besser passenden Substrat in anderer Zusammensetzung zu wiederholen», erklärt Hoernes. Alternativ zu dieser Behandlung bleibt Betroffenen die Möglichkeit, die Symptome zu bekämpfen. Ursula Wolf: «Gerade bei der Anwendung komplementärmedizinischer Verfahren werden die Beschwerden oft von Jahr zu Jahr besser.» <<<

Weitere Informationen

Allergiezentrum Schweiz aha!
www.aha.ch

Anja Lang

ist langjährige Medizinjournalistin. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von München.

HILFE PUBERTÄT!

PUBERTÄT VERSTEHEN: FREITAG, 25. OKTOBER 2019
19.30 BIS 21.45 UHR IM HOTEL BANANA CITY, WINTERTHUR

Ein **Informations- und Diskussionsabend für Betroffene und Interessierte** zum Thema «Durch die Pubertät mit Diabetes». Die Pubertät ist eine grosse Veränderung. Kommt noch eine chronische Krankheit hinzu, sehen sich Eltern und Jugendliche vor zusätzliche Herausforderungen gestellt.

Erfahren Sie mehr darüber, wie die Bedürfnisse und Veränderungen der Jugendlichen innerhalb der Familie unterstützt werden können. Fachpersonen und Ärzte versuchen Fragen und Probleme zu erläutern und zu beantworten.
Anmeldung: **tanja.puccio@swissdiabeteskids.ch**

Weitere Informationen auf www.swissdiabeteskids.ch

Swiss Diabetes Kids
...und dennoch scheint die Sonne

So verstehen Kinder das Familienbudget

Die Sommerferien sind vorbei. Einige Familien haben eine Fernreise unternommen, andere die Zeit zu Hause genossen. Das ist ein guter Zeitpunkt für ein Gespräch über das Familienbudget. Dabei gilt: Eltern müssen gegenüber ihren Kindern nicht alle **finanziellen Details** offenlegen.

Text: Kathrin Wehrli

Bild: iStockphoto

Lena hat das bessere Handy, Jan war dieses Jahr nicht in den Ferien, Antonio trägt die neusten Turnschuhe. Häufig entstehen Geldfragen aus dem Vergleich mit Freunden. Kinder erkennen, dass jede Familie Geld unterschiedlich ausgibt. Das ist nicht immer einfach zu verstehen und wirft die Frage auf: Warum ist das so?

Für ein besseres Verständnis lohnt es sich, das Tabuthema Geld in der Familie zu diskutieren – auch wenn das nicht immer leicht ist. Denn nur wer mit Kindern über Geld spricht und Erfahrungen teilt, kann sie für den Umgang mit dem zukünftig eigenen Geld vorbereiten. Dabei gilt allerdings der Grundsatz: Alle finanziellen Details müssen Eltern nicht offenlegen. Gerade, wenn es um das Familienbudget geht und insbesondere darum, warum sich die Familie nicht immer alles leisten kann, ist besondere Sorgfalt gefragt.

«Kinder sollen sich nicht den Kopf über das Budget der Familie zerbrechen, sondern sich auf die Schule, Freunde und auf die eigene Entwicklung konzentrieren», sagt Daniel Betschart, Verantwortlicher für Schuldenprävention und Konsum bei Pro Juventute. Dennoch kommen Kinder ab einem gewissen Alter mit dem Thema Geld in Berührung. Erklärungen von Eltern helfen ihnen, Budget- und Kaufentscheidungen besser einzuordnen und zu reflektieren.

Wie können Eltern ihren Kindern helfen, Verständnis für Geld und das Budget der Familie zu entwickeln? Daniel Betschart rät, das gemeinsame Einkaufen als Anlass zu nehmen: Kinder erleben dabei, dass sich ihre Eltern für bestimmte Produkte auch aufgrund des Preises entscheiden. Oder sie verzichten einmal auf den teuren Käse, weil bereits der teure Aufschnitt im Einkaufskorb liegt. Beim nächsten Einkauf kommt der Käse aber wieder in den Wagen.

Tipp 1: Vorrechnen und erklären

Warum ist das so? Ihre Entscheidungen für oder gegen einen Kauf können Eltern ihren Kindern auf Augenhöhe vorrechnen und erklären. «Bereits kleine Kinder begreifen, dass Produkte unterschiedlich viel kosten und man abwägen muss, ob man sich etwas leisten möchte oder nicht», so Betschart.

Dieses Vorrechnen und Erklären können Eltern dem Alter des Nachwuchses entsprechend anpassen. Während für jüngere Kinder die Beispiele während des Einkaufens gut verständlich sind, rät Daniel Betschart, mit älteren Kindern auch intensiver über das Familienbudget und die Fixkosten der Familie zu sprechen: Miete, Krankenkasse, Kosten für Telefon und Internet – all das muss die Familie jeden Monat bezahlen. So lernen die Kinder den Umfang aller anfallenden Kosten kennen und sehen, was bei der Budgetplanung Priorität haben sollte.

Tipp 2: Werbung thematisieren

Selbst für Erwachsene ist es manchmal schwer, allen Versuchungen zu widerstehen: «Eigentlich kann ich es mir nicht leisten, aber …» Vor allem durch Werbung werden Kaufanreize geschaffen. «Es lohnt sich deshalb, mit älteren Kindern und Jugendlichen über Werbung zu sprechen», sagt Daniel Betschart.

Diese weckt nicht nur Wünsche, sie verschleiert häufig auch den wahren Preis eines Angebots. Das «Smartphone für einen Franken» klingt verlockend und wäre sogar vom Taschengeld bezahlbar. Dass hier ein teures Handy-Abonnement mitgekauft wird, steht nur im Kleingedruckten und ist für Kinder schwer zu verstehen.

Tipp 3: Sparziele einführen

Wenn also das neue Smartphone warten muss, ist es hilfreich, sich Sparziele zu setzen. Dieses Konzept können Eltern ihren Kindern schon früh beibringen und auch vorleben: Die Familie spart zum Beispiel für eine grosse Reise und die Eltern gehen deshalb sehr bewusst mit dem Familienbudget um.

So funktioniert das auch mit dem Taschengeld und dem Sparen für das neue Smartphone. Gemeinsame Sparziele machen es ausserdem leichter, vermeintliche Einschränkungen zu akzeptieren.

Mit Kindern über das Familienbudget und über Konsum zu sprechen, ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich. Kinder lernen dabei früh, vernünftig mit Geld umzugehen und können später bewusster Kaufentscheidungen treffen.

Diese Geldthemen sollten tabu bleiben

Die Finanzerziehungsexpertin Beth Kobliner rät, die folgenden drei Geldthemen nicht mit Kindern zu besprechen:

1. **Ihr Lohn:** Die exakte Summe ist für Kinder nicht von Bedeutung. Besser: Durchschnittszahlen nennen.
2. **Welcher Elternteil mehr verdient:** Diese Information ist für Kinder nicht relevant und könnte falsche Signale aussenden.
3. **Preise von Geschenken:** Wenn bei jedem Geschenk dessen Preis erwähnt wird, kann schnell die Freude verloren gehen. Ausserdem wirkt das Sackgeld unverhältnismässig klein.

Je älter Kinder sind, desto offener können Eltern mit ihnen auch diese Punkte diskutieren. Dadurch lernen sie, Informationen besser einzuordnen und entwickeln einen klaren Blick für die Realität.

Kathrin Wehrli

ist Leiterin von Products & Services bei der Credit Suisse (Schweiz) AG und Mutter von drei Kindern.

In der Viva Kids World finden Eltern Ratschläge, Tipps und Tricks für die Finanzerziehung. Kinder entdecken die Finanzthemen gemeinsam mit der Viva Kids Bande. *credit-suisse.com/vivakidsworld*

Ein Wochenende in …
den Schweizer Jugendherbergen

Wer seinen letzten Aufenthalt in einer Schweizer Jugendherberge in jungen Jahren erlebt hat, wird schnell feststellen, dass sich in der Zwischenzeit einiges verändert hat und sich die Hostels an die **heutigen Gästebedürfnisse** angepasst haben.

Erleben

… In der Jugendherberge fühlt sich jeder wohl: Das Ambiente ist seit jeher ungezwungen und familiär. **Besonders Familien** kommen in den Schweizer Jugendherbergen voll auf ihre Kosten. Denn Ferien in der Jugendherberge heisst vor allem, Zeit zusammen zu verbringen. Dafür bieten die Hostels beste Voraussetzungen: gemütliche Gemeinschaftsräume für einen aufregenden Spielabend, Spielecken für die Kleinen, Spielzimmer – teils mit Tischtennis, Tischfussball oder Computerspielen – oder ein grosser Garten zum Herumtoben. Und keine Sorge: Kinderlachen wird hier nicht bloss geduldet, es gehört zum guten Ton.
Informationen zu Familienaufenthalten in den Schweizer Jugendherbergen gibt es unter www.youthhostel.ch/familien

… Das Netzwerk der Schweizer Jugendherbergen umfasst insgesamt **51 Häuser in allen vier Landesteilen** und ist aufgeteilt in die drei Kategorien «Simple», «Classic» und «Top». Durch ihre meist zentrale Lage sind sie perfekt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Bei vielen Jugendherbergen ist zudem ein Tagespass für die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel des jeweiligen Ortes für die Dauer des Aufenthaltes inbegriffen.
Eine Übersicht sämtlicher Schweizer Jugendherbergen gibt es unter www.youthhostel.ch/hostels

… Welches Mädchen wäre nicht gerne einmal für ein Wochenende eine Schlossherrin? Und welcher Junge träumt nicht davon, ein paar Tage Ritter zu spielen auf einer richtigen Burg? Dieser Traum kann in Erfüllung gehen: Einige Jugendherbergen befinden sich in den historischen Gemäuern **einer Burg oder eines Schlosses.** Und ab Frühling 2020 kommt ein weiteres Highlight für Burgfans dazu: die Jugendherberge im umgebauten Schloss Burgdorf. In Kombination mit einem Museum verspricht das Hostel ein ganz besonderes Familienerlebnis zu werden.

Eine Übersicht aller Unterkünfte in Burgen und Schlössern: www.youthhostel.ch/burgen

Geniessen

… In Jugendherbergen kann man nicht nur preiswert übernachten, sondern auch essen. Ein reichhaltiges Frühstück ist bei jeder Übernachtung inklusive. Auch das Abendessen mit drei bis vier Gängen vom Buffet kann in der Jugendherberge genossen werden – für Erwachsene kostet es ab Fr. 17.50, Kinder bezahlen Fr. 8.50 (2 – 5 Jahre) beziehungsweise Fr. 14.50 (6 – 12 Jahre). Verschiedene Hostels verfügen über ein eigenes **Restaurant** oder bieten eine **Gemeinschaftsküche** zum selber Kochen an. Zudem können nach Wunsch **Lunchpakete** bestellt werden, wenn man den Tag über unterwegs ist.

… Wer seine Ferien **aktiv geniessen** möchte, ist mit den Jugendherbergen bestens bedient. Die Hostels **in den Bergen** bieten sich im Sommer an für Mountainbiker oder Wanderer, im Winter sind sie ideal gelegen für Schneesportler. Es versteht sich von selbst, dass in den besagten Jugendherbergen Ski- oder Veloräume zur Verfügung stehen. In ländlichen Gegenden steht Radfahren oder das Kennenlernen der Region zu Fuss auf dem Programm, während sich die Jugendherbergen **in Wassernähe** an Wasserratten jeden Alters richten. Für einen kurzen Citytrip mit Kulturprogramm und Shopping bieten sich die Hostels **in den Städten** an.

Übernachten

… Unkomplizierte und preiswerte Übernachtungen – das versprechen die Schweizer Jugendherbergen. Dafür stehen den Gästen **verschiedene Zimmerkategorien** zur Verfügung. Für Familien eignen sich die besonders grosszügig konzipier-

Familienfreundliche Unterkünfte an Toplagen: Lobby der Jugendherberge Montreux, Familienzimmer in St. Moritz, Jugendherberge Leissigen am Thunersee, Schloss Burgdorf (von rechts im Uhrzeigersinn).

Bilder: Schweizer Jugendherbergen

ten **Familienzimmer.** Oftmals mit eigenem Badezimmer und genügend Stauraum werden sie sämtlichen Familienbedürfnissen gerecht. Darf es etwas mehr sein? Kein Problem, denn grössere Familien kommen fürs gemeinsame Wochenende problemlos im Mehrbettzimmer mit bis zu sechs Betten unter. Sind die Kinder schon etwas grösser und benötigen etwas mehr Privatsphäre, können zwei Doppelzimmer gebucht werden. Die gibt es mit oder ohne eigener Dusche und WC. *Eine Übernachtung (Nicht-Mitgliederpreis*) in der neuen Jugendherberge im Schloss Burgdorf kostet beispielsweise pro Nacht im Familienzimmer mit privatem Bad und inklusive Frühstück 49 Fr. pro Erwachsenen. Kinder im Alter von 0 bis 1 Jahren übernachten gratis, 2- bis 5-Jährige zahlen 17 Fr. und 6- bis 12-Jährige 27 Fr. Im Preis inbegriffen ist auch der Eintritt ins Burgmuseum.*

** Jeder hat die Möglichkeit, eine Mitgliedschaft zu erwerben und dadurch von vergünstigten Übernachtungspreisen zu profitieren.*

Gut zu wissen:

... Die Schweizer Jugendherbergen achten sehr darauf, dass der **ökologische Fussabdruck** bei ihren Übernachtungen so gering wie möglich ausfällt. Daher wird jede CO_2-Kompensation, welche die Gäste freiwillig über myclimate.org für ihre Übernachtung leisten, von den Schweizer Jugendherbergen verdoppelt. Zum Engagement in Sachen Umwelt gehört aber auch die Nachhaltigkeit der Herbergen selbst, etwa mit Minergiebauten und Solaranlagen, sowie die Verwendung regionaler Produkte in der Küche.

Ausführliche Informationen zu allen Hostels und Angeboten der Schweizer Jugendherbergen gibt es auf www.youthhostel.ch oder telefonisch unter 044 360 14 14.

Vielen Dank an die Partner und Sponsoren der Stiftung Elternsein:

Enabling Partner
Dr. iur. Ellen Ringier
Walter Haefner Stiftung

Hauptsponsoren
UBS AG
Credit Suisse (Schweiz) AG

Stiftungspartner
Happel Foundation

Impressum

19. Jahrgang. Erscheint 10-mal jährlich

Herausgeberin
Stiftung Elternsein,
Seehofstrasse 6, 8008 Zürich,
www.elternsein.ch

Präsidentin des Stiftungsrates:
Dr. Ellen Ringier, 044 400 33 11
ellen@ringier.ch

Geschäftsführer:
Thomas Schlickenrieder, 044 261 01 01,
ts@elternsein.ch

Verlag
Fritz+Fränzi,
Dufourstrasse 47, 8008 Zürich,
044 277 72 62,
info@fritzundfraenzi.ch,
verlag@fritzundfraenzi.ch,
www.fritzundfraenzi.ch

Stv. Verlagsleiter:
Patrik Luther, 044 277 70 34,
p.luther@fritzundfraenzi.ch

Redaktion
Nik Niethammer (Chefredaktor),
Evelin Hartmann (stv. Chefredaktorin),
Bianca Fritz (Leitung Online),
Claudia Landolt, Irena Ristic,
Florina Schwander,
Benjamin Muschg (Leitung Produktion)
redaktion@fritzundfraenzi.ch

Anzeigenverkauf
Corina Sarasin, 044 277 72 67,
c.sarasin@fritzundfraenzi.ch
Jacqueline Zygmont, 044 277 72 65,
j.zygmont@fritzundfraenzi.ch
Renata Canclini, 044 277 70 30,
r.canclini@fritzundfraenzi.ch

Anzeigenadministration
Dominique Binder, 044 277 72 62,
d.binder@fritzundfraenzi.ch

Art Direction / Layout
Partner & Partner AG, Winterthur

Bildredaktion
13 Photo AG, Zürich

Korrektorat
Brunner Medien AG, Kriens

Druck
Swissprinters AG, Zofingen

Auflage
(WEMF/SW-beglaubigt 2018)
total verbreitet 101 929
davon verkauft 27 077

Preis
Jahresabonnement: Fr. 74.–
Einzelausgabe: Fr. 8.20

Abo-Service
Galledia Fachmedien AG, Flawil,
www.fritzundfraenzi.ch/abo

Für Spenden
Stiftung Elternsein, 8008 Zürich
IBAN: CH40 0900 0000 8744 7004 3

Inhaltspartner

Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg / Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz / Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz / Jacobs Foundation / Elternnotruf / Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich / Schweizerisches Institut für Kinder- und Jugendmedien / Stiftung Kinderdorf Pestalozzi

Kooperationspartner

Pro Familia Schweiz / Pädagogische Hochschule Zürich / Elternbildung CH / Marie-Meierhofer-Institut für das Kind / Schule und Elternhaus Schweiz / Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter SVAMV / Kinderlobby Schweiz / kibesuisse Verband Kinderbetreuung Schweiz

Holly Goldberg Sloan und Meg Wolitzer: An Nachteule von Sternhai. Hanser 2019. Ab 10 Jahren, ca. 26 Fr.

Zwangsverwandtschaften

In Kinder- und Jugendbüchern laden Gegensatzpaare dazu ein, das eigene Blickfeld zu erweitern und sich auf andere Menschen und Lebenswirklichkeiten einzulassen. Der Briefroman eines Autorinnen-Duos bietet hierfür eine spannende und witzige Form.

Von Manuela Kalbermatten

Bett liebt das Meer, surft bei jedem Wetter und ignoriert Regeln, die ihre Freiheit einschränken. Avery dagegen hat «ein paar exzessive Ängste» und hasst Sport, dafür liest sie viel und interessiert sich für Politik. Bett lebt in Los Angeles, Avery in New York, und es gibt keinen Grund, weshalb sich die beiden 12-Jährigen je begegnen, geschweige denn anfreunden sollten – bis sich ihre alleinerziehenden Väter auf einer Baumesse in Chicago ineinander verlieben und die Mädchen ins «Wissenschafts-Camp für aufgeweckte Leute» abschieben, auf dass sie schon einmal lernen, Schwestern zu werden.

Dieser undemokratische Plan liefert in dem sprachlich wie inhaltlich mitreissenden E-Mail-Roman den Anlass für einen intensiven Dialog zwischen den Mädchen. Beide wollen das Desaster verhindern, können es sich aber nicht verkneifen, einander über ihre Lieblingstiere, ihre sexuelle Orientierung, ihre Meinung zu Lipgloss oder Begabtenförderung und endlich ihre grössten Ängste und Sehnsüchte auszufragen. Dabei überzeugt der temporeiche Text durch Humor und hervorragend ausgearbeitete Figuren. Je länger das vom Autorinnen-Duo in zwei Stimmen gestaltete Gespräch andauert, desto deutlicher wird, dass sich zwischen den vermeintlich unvereinbaren Polen ein vielschichtiges Spektrum von Gefühlen, Erfahrungen und Ideen auftut, die zu erkunden eine grosse Bereicherung ist.

Holly Goldberg Sloan (oben) und Meg Wolitzer haben ein zweistimmiges Jugendbuch geschrieben.

Heribert Schulmeyer: Alwina und Nelli
Die unternehmungslustige kleine Nelli und die zaghafte Dame Alwina treffen sich am Meer. Eine poetische Geschichte über das Glück, in einem anderen Menschen ein neues Universum anzutreffen.
Atlantis 2019. Ab 5 Jahren, ca. 27 Fr.

Joan M. Lexau / Aliki: Das ist gut! Das ist schlecht!
Um nicht vom Tiger gefressen zu werden, erzählt der Junge von seiner Flucht vor dem Nashorn. Expressive Bilder und prägnante Dialoge zeigen, dass Gut und Schlecht eine Frage der Perspektive sind.
Prestel 2019. Ab 3 Jahren, ca. 22 Fr.

Doris Büchel: Noch 20 Minuten. Nervenkitzel Kitzbühel
Mut und Angst – geht das zusammen? Das packende Gedankenprotokoll berichtet aus der Sicht des früheren Spitzenfahrers Marco Büchel von den letzten bangen Minuten vor der Weltcup-Abfahrt.
SJW 2019. Ab 10 Jahren, 6 Fr.

*Manuela Kalbermatten ist Mitarbeiterin des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendmedien SIKJM. Auf **www.sikjm.ch/rezensionen** sind weitere Buchempfehlungen zu finden.*

Bilder: An Rong Xu / NYT / Redux / laif, Victor Goodpasture

Unser Sohn, 15, trifft sich regelmässig mit seinen Freunden zum Shisha-Rauchen. Er weiss um die gesundheitlichen Risiken, das interessiert ihn aber nicht. Jetzt will er sich **eine eigene Wasserpfeife** kaufen und bei uns im Garten paffen. Wir sind hin- und hergerissen: Sollen wir ihm den Kauf erlauben, um eine bessere Kontrolle zu haben? Oder raten Sie uns zu einem Verbot? **Roland, 53, und Kathrin, 49, Bern**

Nicole Althaus

Wenn Sie Ihrem Sohn den Kauf einer Wasserpfeife erlauben und den Gebrauch im eigenen Garten tolerieren, signalisieren Sie damit klar: Geht für uns in Ordnung. Offenbar tut es das nicht, sonst hätten Sie nicht geschrieben. Daraus gibt es nur eine Folgerung: Bei Ihnen zu Hause wird nicht geraucht. Punkt. Was auswärts passiert, können Sie nie vollständig kontrollieren. Aber als Eltern müssen Sie klar Stellung beziehen: Wir sorgen uns um dich. Regelmässiges Shisha-Rauchen ist in deinem Alter mit Risiken verbunden. Deshalb verbieten wir es.

Stefanie Rietzler

Auf der einen Seite sehen Sie die gesundheitlichen Risiken und die gesetzlichen Regelungen, die einem 15-Jährigen den Tabakkonsum untersagen. Auf der anderen Seite ist da das Wissen, dass ein Verbot Ihren Sohn kaum vom Paffen abbringen wird und Heimlichkeiten begünstigen kann. Aber: Dass Sie durch die Erlaubnis eine bessere Kontrolle haben, bezweifle ich. Ich würde versuchen, Ihrem Sohn zu verdeutlichen, dass Sie sich um seine Gesundheit sorgen und Sie es daher nicht zulassen können, dass der Familiengarten zur Shisha-Lounge umfunktioniert wird.

Peter Schneider

Was soll man sagen: Rauchen tötet? Rauchen macht impotent? Rauchen schädigt ungeborene Kinder? Steht ja alles schon auf der Tabak-Verpackung. Sagen Sie es Ihrem Sohn vorsichtshalber noch einmal. Und dass Shisha-Bars (jedenfalls in Berlin) berüchtigt dafür sind, als Geldwaschmaschinen für die Clan-Kriminalität zu dienen. Und dann erlauben Sie ihm die Shisha in der Hoffnung, dass sie bald schon im Kinderzimmer verstaubt. Verbunden mit der Mahnung, sie wenig und nur in Gesellschaft zu nutzen.

Nicole Althaus, 50, ist Chefredaktorin Magazine und Mitglied der Chefredaktion der «NZZ am Sonntag», Kolumnistin und Autorin. Sie hat den Mamablog auf «Tagesanzeiger.ch» initiiert und geleitet und war Chefredaktorin von «wir eltern». Nicole Althaus ist Mutter von zwei Kindern im Alter von 19 und 15 Jahren.

Stefanie Rietzler ist Psychologin, Autorin («Clever lernen», «Erfolgreich lernen mit ADHS») und leitet die Akademie für Lerncoaching in Zürich. www.mit-kindern-lernen.ch

Peter Schneider, 62, ist Kolumnist, Satiriker, Psychoanalytiker, Privatdozent für klinische Psychologie an der Uni Zürich und Gastprofessor für Geschichte und Wissenschaftstheorie der Psychoanalyse in Berlin.

Haben Sie auch eine Frage?
Schreiben Sie eine E-Mail an:
redaktion@fritzundfraenzi.ch

Bilder: Anne Gabriel-Jürgens / 13 Photo, Pino Stranieri

EUROPA PARK®

FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

blue fire Megacoaster powered by GAZPROM

5 x GOLDEN TICKET AWARD
2014 - 2018
BESTER FREIZEITPARK DER WELT

06.04. – 03.11.

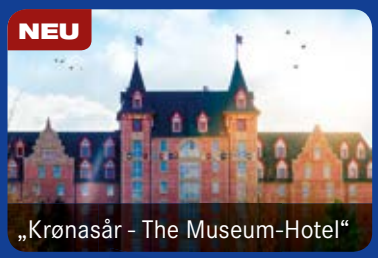
Bester Freizeitpark der Welt

ZEIT.GEMEINSAM.ERLEBEN.

Wiedereröffnung Skandinavien

Halloween im Europa-Park

Magische Winterwelt



„Krønasår - The Museum-Hotel“

europapark.de

© Mack INTERNATIONAL

NEU
28.11.2019
GANZJÄHRIG GEÖFFNET!

RULANTICA

Die neue Wasserwelt des EUROPA-PARK

Tickets & Infos: rulantica.de

SO EINFACH UND FEIN KANN ZVIERI SEIN.

Bestehend aus dem Besten der Milch ist Kiri® ideal für ein feines und lustiges Zvieri.
Dank der extra Portion Milch enthält Kiri® wichtige Nährstoffe: Kalzium, welches für eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt wird sowie Fette, welche den Energiebedarf Ihres Kindes decken - denn um die Welt zu erobern, benötigt Ihr Kind viel Energie.
Für kleine Abenteurer und grosse Feinschmecker!

Tipp für ein ausgewogenes Zvieri mit Kiri®

Finde mehr Znüni- und Zvieri-Ideen auf **kiri-kiri.ch**

GNÜSS DIS LÄBE, GNÜSS KIRI®.