

# Das MädchenBuch

Die neuen Mädchen - was sie für ihren Weg ins Leben brauchen. Der Elternratgeber

Bearbeitet von  
Elisabeth Raffauf

1. Auflage 2013. Buch. 280 S. Hardcover  
ISBN 978 3 407 85965 5  
Format (B x L): 13,7 x 21,2 cm  
Gewicht: 455 g

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Pädagogik Allgemein > Pädagogik: Sachbuch, Erziehungsratgeber](#)


Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Elisabeth  
Raffauf

Der  
Eltern-  
Ratgeber

# Das MädchenBuch

Die neuen Mädchen –  
was sie für ihren Weg  
ins Leben brauchen  
**0 – 18 Jahre**

**BELTZ**

Leseprobe aus: Raffauf, Das MädchenBuch, ISBN 978-3-407-85965-5

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85965-5>

## Mädchen sind verschieden

Als ich anfang, mir über dieses Buch Gedanken zu machen, und mich mit Fragen beschäftigte, wie Mädchen heute eigentlich sind, was sie machen, wie sie leben und was sie beschäftigt, habe ich an die Mädchen gedacht, die ich kenne, an meine Tochter und ihre Freundinnen, Mädchen aus der Nachbarschaft, aus dem näheren und weiteren Bekanntenkreis, aus den Mädchengruppen, die ich gemeinsam mit meiner Kollegin Lea Schwarzer leite, und es fiel mir schwer, eine allgemeine Formel für Mädchen zu finden. Sie sind verschieden: Da gibt es die kleinen Mädchen mit langen, blonden Haaren, die die Farbe Pink lieben und sich ein Pferd wünschen, Da gibt es ältere, die in der Jugendgruppe engagiert sind, es gibt die Punkigen mit Ringen im Ohr oder in der Oberlippe. Es gibt die modebewussten, die dreimal in der Woche bei H&M shoppen gehen, die Dicken, die Dünnen, die mit Freund, die ohne, die Chat-Königinnen, die, die um Freundschaften ringen, die Zurückgezogenen, die Forschen, die Lauten, die Leisen, die Musikerinnen, die Clueso- und die Hannah-Montana-Fans, die Ballettbegeisterten, die Behüteten und die, die mit 13 schon »alles« kennen. Es gibt auch die, die kurze Haare tragen, am liebsten Fußball spielen und ihre Freunde und Lehrer anweisen, sie mit einem Jungennamen anzusprechen.

Dann habe ich Mädchen und Jungen der achten Klasse einer Gesamtschule gefragt, wie Mädchen sind. Ihre spontanen Antworten geben einen kleinen Eindruck von den verschiedenen Seiten, die sie haben, wie sie sein können und wie sie gesehen werden:

**Mädchen sind:**

»Weiblich.«

(Clara)

»Anstrengend, freundlich,  
lieb, zickig, verständnis-  
voll.«

(Gisa)

»SELBSTVERLIEBT.«

(Lola)

»Zu übertrieben ge-  
stylt. Also zu auffällig.  
Dabei sehen sie auch so  
hübsch aus.«

(Vera)

»TUSSIG. SIE SCHMIN-  
KEN SICH ÜBERTRIE-  
BEN UND FRAGEN AN-  
DERE, WARUM SIE SICH  
NICHT SCHMINKEN.«

(Gina)

»Heiß.«

(Natalie)

»Manchmal auch  
nett.«

(Julian)

»Kompliziert, umständlich  
und manchmal beein-  
flussbar wegen Gruppen-  
zwang.«

(Olaf)

»Manche fühlen sich  
nur in der Gruppe  
stark.«

(Mathew)

»MÄDCHEN SIND  
NICHT SO SPORTBE-  
GEISTERT UND DAFÜR  
SIND SIE KLÜGER UND  
WERDEN INSGESAMT  
ÄLTER«

(Severin)

»Mädchen zeigen mehr  
ihre Gefühle und Jungs  
verstecken die so.«

(Lars)

»Ihnen kann man etwas  
anvertrauen.«

»Sehr nett und hilfs-  
bereit – aber nur  
manchmal.«

»ARROGANT.«

»Das Mädchen« also gibt es gar nicht. Deshalb möchte ich Ihnen vier Mädchen vorstellen, die mir privat begegnet sind – als Töchter von Bekannten, in der Mädchengruppe einer Erziehungsberatungsstelle oder als Schülerin einer der Schulen, an denen ich Interviews machen durfte:

**Emma\*** ist fünfzehn Jahre alt. Sie hat zwei ältere Brüder. Ihre Eltern sind seit sieben Jahren getrennt. Seit dieser Zeit, also seit sie acht Jahre alt war, wechselte sie jede Woche zwischen den zwei Häusern ihrer Eltern hin und her. Das ging fünf Jahre lang gut. Sie fand es toll, zwei Zimmer zu haben. Aber auf Dauer fühlte sie sich heimatlos. Sie kam nie richtig zur Ruhe. In beiden Haushalten herrschen unterschiedliche Regeln. Bei ihrer Mutter ist es eher wie in einer WG. Sie arbeitet viel. Es gibt kein regelmäßiges Essen. Man kommt nach Hause und macht sich was. Bei ihrem Vater geht es geregelter zu. Es gibt immer sehr viel zu essen. Er lebt mit seiner neuen Freundin zusammen. Ihre beiden Brüder wohnen ausschließlich bei ihrer Mutter. Sie selbst wollte ihren Papa nicht alleine lassen, obwohl er ja eine Freundin hat. Von sich selbst sagt Emma: »Ich nehme immer alles so hin und stecke es weg.« Sie habe sich noch nie in ihrem Leben gestritten. Emma entwickelte ein Essproblem und sie fand es immer schwieriger, zwischen ihren Eltern hin und her zu pendeln. Nach Gesprächen mit ihren Eltern und einer Therapeutin wurden neue Regeln abgestimmt. Jetzt zieht sie nur noch alle vier Wochen um. In der Schule ist sie richtig gut und sie hat Freundinnen. Bis vor einem halben Jahr wollte sie noch Filmstar werden. Sie hat von Hollywood geträumt. Mit ihren Freundinnen hat sie schon vier Filme gedreht, einer davon ist sogar 45 Minuten lang. Sie fand die Idee, Schauspielerin zu werden, super. Aber jetzt ist sie sich

\* Die Namen und biografischen Angaben in diesem Buch wurden geändert.

nicht mehr so sicher. Der Traum erscheint ihr unrealistisch und peinlich. Sie traut es sich nicht mehr so recht zu.

**Luisa** ist siebzehn Jahre alt. Sie hat noch zwei Brüder, der eine ist ein Jahr älter und der andere acht Jahre jünger. Sie besucht ein Gymnasium und in ihrer Freizeit geht sie am liebsten Eiskunstlaufen. Dreimal pro Woche hat sie Training. Sie möchte gern Eiskunstläuferin werden und irgendwann bei der Olympiade mitmachen. Familie ist für sie sehr wichtig. Ihre Eltern sind katholisch und gehen regelmäßig in die Kirche.

In der Klasse gehört sie zu den Jüngsten. Die meisten anderen sind schon achtzehn. Und: Die meisten haben schon einen Freund. Luisa noch nicht. Es gab mal jemanden, aber das war nur kurz im Urlaub und mehr als Händchenhalten ist da auch nicht gelaufen. Verliebt war sie schon öfter, aber es ist nichts daraus geworden. Einer, den sie gut fand, hat sich direkt in ihre beste Freundin verliebt. Sie ist neidisch auf ihre Freundinnen, von denen sie findet, dass sie besser aussehen als sie selbst, und die eben auch schon Jungs an ihrer Seite haben. Wenn sie sich unterhalten, über Frauenärztinnen und gemeinsame Nächte, redet sie zwar immer mit, aber eigentlich hat sie keine Erfahrung.

**Rica** ist vor neun Jahren mit ihren Eltern aus Kasachstan nach Deutschland gekommen. Sie ist 13 Jahre alt, aber sie sieht aus wie 16. Das liegt unter anderem daran, dass sie sich stark schminkt und sehr selbstbewusst auftritt. Sie besucht ein Gymnasium. Ihre Freunde sind alle älter als sie und sie hatte auch schon einen Freund. Ihre Eltern dürfen das allerdings nicht wissen. Eigentlich darf sie noch gar keinen Freund haben. In der Clique und am Bahnhof gehört sie zu den »Anführerinnen«. Sie sagt an und sie mobbt andere. Wenn sie schlechte Laune hat, kann es schon mal sein, dass sie sich an anderen abreagiert. Wenn sie jemand »falsch« ansieht, schaltet sie um auf Angriff: »Warum guckst du so komisch?« Schulisch hat sie

eine Zeit lang ziemlich durchgehangen. Jetzt will sie wieder anfangen zu lernen. Ihre Mutter findet sie manchmal nervig. Sie streiten sich häufig. Mit ihrem Vater versteht sie sich gut.

**Sabine** ist zwölf Jahre alt. Sie hat ein hübsches Gesicht, lange, dunkle Haare und sie ist übergewichtig. Sie wirkt ruhig, aber immer beteiligt. Antworten auf Fragen kommen zögernd, sie braucht lange, um mit jemandem warm zu werden. Kontakte zu anderen Mädchen hat sie keine. Auf dem Schulhof steht sie meistens allein. Ihre Mutter spannt sie häufig zur Beaufsichtigung der zweijährigen Schwester ein. Die Eltern sind getrennt, der Vater holt oft nur den jüngeren Bruder ab, sie nicht. Ihr Hobby ist Zeichnen. Für ihre Manga-Bilder erfährt sie viel Lob und die Bewunderung von anderen.

Alles besondere Mädchen, mit einer ganz individuellen Biografie. Was sie gemeinsam haben, sind ihre Ängste, Wünsche und Hoffnungen. Für alle sind dieselben Fragen wichtig: Bin ich normal? Bin ich schön? Kann ich bestehen in der Schule, in der Clique und später im Beruf? Werde ich gesehen und geliebt? Bin ich gut, so, wie ich bin? Wie kann ich meinen Platz in der Welt finden?

Antworten auf diese Fragen zu bekommen ist für die Mädchen heute nicht einfacher geworden: »Mit 17 hat man noch Träume«, lautete 1965 ein Schlager, den die damals 16-jährige Amerikanerin Peggy March gesungen hat. »... da wachsen noch alle Bäume in den Himmel hinein.« Heute würde es wahrscheinlich heißen: »Mit 14 hat man noch Träume.« 17-jährige Mädchen gelten als Fast-Erwachsene, die die Liebe kennen und zum Teil große Enttäuschungen hinter sich haben. Manche 17-Jährige wirken schon erschreckend abgeklärt. Sie *wirken* so – in manchen Bereichen sind sie es auch, in anderen nicht.

Vieles ist heute früher als früher, aber nicht alles. Das bedeutet für uns Erwachsene, dass wir genauer hingucken müs-

sen: Wie ist meine Tochter? Wo steht sie? Was braucht dieses Mädchen auf ihrem Weg ins Erwachsenensein? Und: Wie können wir sie dabei gut begleiten? Mädchen haben es nicht leichter oder schwerer als Jungen, nur ihre Situation ist teilweise eine andere. Es gibt andere Probleme, andere Lösungen. *Sie sind anders*. Ich denke nicht, dass es erstrebenswert ist, dass sie wie Jungs werden oder sogar »besser« als sie. Wenn ich selbst manchmal einen Vergleich zu Jungen heranziehe, dann, um die Unterschiede sichtbar zu machen. Wichtigstes Ziel aber, zu dem ich Eltern ermutigen möchte, ist, die Mädchen darin zu unterstützen, *ihren eigenen Weg* zu finden, ganz individuell.

Dieses Buch gibt Anregungen und bietet neue Blickwinkel, aus denen Eltern auf den Umgang mit ihren Töchtern sehen können. Es enthält keine »Rezepte«, weil es keine gibt, die für Familien und alle Mädchen gelten. Aber es bietet Ideen zur Reflexion. Unter der Überschrift »Coach« wird immer wieder der Blick nach innen gelenkt um zu fragen: »Wie ist meine Haltung?« und »Wie ist sie zustande gekommen?« Wenn uns der Einfluss unserer eigenen »Geschichte« klar ist, können wir unsere Töchter freier und für sie passender begleiten.

Wie die Mädchen untereinander, so unterscheiden sich auch die Familien. Aber es gibt eben auch Gemeinsamkeiten, Parallelen, Dinge, die sich ähneln. Ich freue mich sehr, dass mir viele Mädchen und Jungen, Eltern und Experten ihre Sicht auf die Mädchen heute geschildert haben, was mir geholfen hat, meinen eigenen Horizont zu erweitern

Darüber hinaus hat sich Steffi Jones, ehemalige Fußballnationalspielerin und heutige DFB-Direktorin, erinnert, was ihr geholfen hat, ihren Weg zu gehen. BAP-Sänger Wolfgang Nie-  
decken hat seine Sicht auf seine Rolle als Vater zweier Töchter und zweier Söhne erzählt. Tolle, bereichernde und ganz individuelle Blicke auf die Mädchen und Einblicke in ihre Welt.

Viel Spaß beim Lesen, Sichärgern und Lachen und Nachdenken über sich selbst und ihre Töchter!



2

# Drei Irrtümer über Mädchen



# Drei Irrtümer über Mädchen

**V**erallgemeinerungen und Klischees helfen dabei, die Welt ein bisschen zu ordnen. So weiß man, wo man dran ist. Manchmal ergeben sie sich aus eigenen Erfahrungen, aber oft auch aus Medienberichten und Erzählungen anderer. Manchmal führen sie zu Fehlannahmen. Drei große Irrtümer, Mädchen betreffend, halten sich hartnäckig:

## 1. Mädchen haben immer früher Sex

Manche Eltern sind sehr besorgt über die Entwicklung ihrer Töchter. Was können wir wann erlauben? Wie können wir noch Grenzen setzen? Wie können wir verhindern, dass sie schon so früh Sex haben? Nach einem Vortrag, den ich zum Thema »Pubertät« gehalten habe, fragte mich eine Mutter: »Was soll ich machen, wenn meine 12-jährige Tochter einen Freund hat?« Auf meine Rückfrage: »Was möchten Sie machen?«, kam die klare Antwort: »Ich finde das zu früh.« Mein Vorschlag war, dass sie sich den Freund genauer anguckt, ihn nach Hause einlädt, ihn willkommen heißt, wenn die Tochter ihn mitbringt.

Können Sie sich offen halten für die Freunde Ihrer Töchter? Können Sie, bevor die Ängste und Sorgen riesig werden, bevor Sie sich in den düstersten Farben ausmalen, wie Ihre Tochter »auf die schiefe Bahn gerät«, dass sie zu früh Sex hat, sich Ihrem Einfluss entzieht, sich mit »falschen Freunden« umgibt, erst mal nur genau hinschauen, wer da zur Tür hereinkommt, wer da mit am Tisch sitzt? Was ist es für ein Junge, für den sie sich interessiert? Wie alt ist er? Welche Vorlieben hat er? Was macht er? Wie weit entwickelt ist er? Wie ist die Zuneigung zwischen Ihrer Tochter und dem Jungen? Sie mag ihn offenbar gern und möchte mehr mit ihm zu tun haben. Vielleicht hat sie ihn auch zum Freund, weil sie erwachsener sein möchte, mitreden, wenn ihre Freundinnen sich über Jungs unterhalten. Die Mutter, die mich an dem Abend gefragt hat, war sehr skeptisch. Sie hatte Angst, dass ihre Tochter ihr entgleiten könnte, dass sie sich zu früh an einen Jungen bindet und nicht mehr Kind ist.

Eine andere Mutter, ihre Tochter ist dreizehn, reagiert auf die Verkündung ihrer Tochter, sie habe jetzt einen Freund, damit, dass sie mit dem Mädchen sofort zum Frauenarzt fährt und ihr die Pille verschreiben lässt. In der Elterngruppe fragt sie besorgt: »Und wie kann ich jetzt dafür sorgen, dass sie die Pille auch nimmt?« Die anderen Eltern und ich fragen zurück: Wie weit sind denn die beiden in ihrer Annäherung? Haben sie sich schon mal geküsst? Haben sie schon mal Händchen gehalten? Die Mutter denkt nach. Auf all diese Fragen weiß sie eigentlich keine Antwort. Den Jungen, der offenbar seit einer Woche das Herz ihrer Tochter erobert hat, hat sie einmal kurz gesehen. Aber sie nimmt die Fragen mit nach Hause. In der nächsten Woche hat sich die Sache mit dem Freund erledigt. Die beiden sind nicht mehr zusammen. Und zum Küssen war wohl noch keine Zeit gewesen.

Mir fällt bei dem Thema »Freunde der Kinder« immer meine Tante Josi ein. Sie hatte einen Sohn und zwei Töchter, und sie

konnte gut backen. Ihre beiden Töchter waren sehr hübsch. Alle ihre Freunde durften sie mit nach Hause bringen. Tante Josi backte Kuchen und kochte Kaffee. Da saßen sie dann, die langhaarigen, mit Lederjacke gekleideten Jungs am weiß gedeckten Tisch und aßen Sahnetorte. Und: Tante Josi wusste Bescheid. Sie erfuhr, mit wem ihre Kinder es zu tun hatten, hörte zu, wie sie dachten und was sie beschäftigte. Alle Freunde mochten sie und fühlten sich willkommen. Tante Josi war einfach schlau. Sie wusste, dass sie nicht wirklich beeinflussen konnte, mit wem ihre Kinder befreundet waren. Aber indem sie Kontakt herstellte, hatte sie die Möglichkeit, zu hören, was sie beschäftigte, und konnte ihre Meinung sagen, auch wenn sie anders war als die der Jugendlichen. Sie nahm teil und konnte einschätzen, mit wem ihre Kinder zusammen waren – ohne sich dabei auf ihre Stufe zu stellen. Gleichzeitig signalisierte sie Respekt vor der Wahl ihrer Freundschaften. Zu mir sagte sie einmal: »Man muss zu den Freunden der Kinder fast noch netter sein als zu den eigenen Kindern.«

Die Sorge, dass die Mädchen zu früh groß werden, dass sie unfreiwillig oder ungeschützt ihren ersten Sex haben, kann ich sehr gut verstehen. Aber meistens ist sie mehr oder weniger unbegründet und stimmt mit der Wirklichkeit heutiger Mädchen weniger überein als noch zu Jugendzeiten der heutigen Eltern. Denn Tatsache ist: Mädchen haben heute *später* Sex als noch vor ein paar Jahren.

### Erster Sex

Die meisten Mädchen in Deutschland, erleben ihren ersten Sex mit 16 Jahren. Bei den deutschen Mädchen sind es 39 %, bei den Mädchen mit Migrationshintergrund 51 %. Jedes dritte deutsche 17-jährige Mädchen hatte noch keinen Sex und fast jedes zweite Mädchen mit Migrationshintergrund ebenso wenig. Bei

den 14-jährigen Mädchen ist die Zahl derjenigen, die schon Geschlechtsverkehr hatten im Vergleich zum Jahr 2005 von 12 % auf 7 % gesunken.<sup>1</sup>

Vorauselender Gehorsam, den Mädchen die Pille zu besorgen, ist genauso wenig sinnvoll wie Verbote, einen Freund zu haben. Hilfreicher ist es, wenn Eltern sich offenhalten können für das, was ihre Töchter bewegt. Wenn sie klar unterscheiden können zwischen ihren eigenen Ängsten, die mit denen ihrer Tochter nichts zu tun haben, und dem, wo ihre Tochter gerade steht. Diese Sicherheit können Eltern haben, wenn es ein Vertrauensverhältnis gibt. Den Kindern Vertrauen entgegenzubringen heißt, dass die Eltern ihnen etwas zutrauen, was sie nicht überfordert, und dass sie respektvoll mit ihnen umgehen. Alle Kinder vertrauen ihren Eltern, wenn sie auf die Welt kommen, das ändert sich erst – und selbst dann nur sehr langsam –, wenn sie darin enttäuscht werden. Wenn Eltern diesen Vertrauensbonus, den die Mädchen ihnen wie selbstverständlich entgegenbringen, nicht verspielen, sondern ihre Töchter ernst nehmen mit ihren Sorgen, wenn sie sie nicht auslachen oder verraten, wenn sie ihnen etwas anvertrauen, ist das eine gute Basis. So können Eltern Sicherheit darüber erlangen, dass sie mitbekommen werden, wenn ihre Tochter etwas beschäftigt oder beunruhigt. Sie erfahren, dass sie weiß, dass sie sich und wann sie sich an sie wenden kann.

## 2. Es gibt immer mehr Teenagerschwangerschaften

Die 16-jährige Juno ist schwanger. Sie wollte einmal ihren 17-jährigen Verehrer Bleeker verführen und schon ist es passiert. Dreimal macht sie einen Schwangerschaftstest, aber das Ergebnis bleibt dasselbe. Die ganze Schule weiß schon darüber Bescheid. Es wird geredet. Und es wird ausgeschmückt, unter

den Mitschülern, unter den Eltern und unter den Lehrern. Juno überlegt abzutreiben, das wird wohl das Beste sein. Aber die Vorstellung, dass das Wesen in ihrem Bauch schon Fingernägel hat, schreckt sie zurück. Sie bringt es nicht übers Herz. Sie wird das Kind austragen, und sie wird sich selbst um eine gute Familie für ihr Baby kümmern. Junos Vater steht zu ihr. »Du weißt, dass ich immer da bin, um dich zu lieben und dir zu helfen, ganz egal, wie tief du im Dreck steckst«, versichert er seiner Tochter, die selbstbewusst eine Familie für ihr Kind sucht. Sie macht das allein, beziehungsweise mit Unterstützung ihrer Freundin, weil sie den Vater des Babys, der eine überstrenge Mutter hat, nicht in Schwierigkeiten bringen will. Juno schafft es, sie findet ein Ehepaar, das ihr gefällt, bringt das Baby gesund zur Welt – im Kreißsaal unterstützt von ihrer Freundin und ihrer Stiefmutter. Direkt nach der Geburt übergibt sie das Baby der von ihr ausgewählten Mutter, obwohl deren Mann sich in der Zwischenzeit von ihr getrennt hat – und kommt dann mit Bleeker, dem Vater ihres Kindes, zusammen.

Die amerikanische Autorin und Oscarpreisträgerin Diablo Cody hat sich die Geschichte von der selbstbewussten Juno, die so glücklich endet, ausgedacht. Der Kanadier Jason Reitmann führte Regie des gleichnamigen Films.<sup>2</sup>

Die meisten Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren empfinden die Vorstellung, in diesem Alter Mutter zu werden, als eine Katastrophe, weil sie sich komplett überfordert fühlen. In den Medien sind schwangere Jugendliche etwas Spektakuläres. »Zwölfjährige bringt Kind auf Klassenfahrt zur Welt«, titelt Spiegel-Online am 29. März 2011.<sup>3</sup> Die Geschichte der zwölfjährigen Niederländerin, so stellt sich kurze Zeit später heraus, ist eine Missbrauchsgeschichte: Sechs Tage später weiß Spiegel-Online: Der Vater des Kindes ist ihr eigener Vater.<sup>4</sup>

Es gibt Mädchen, die tatsächlich schon mit 10 Jahren schwanger werden. Aber die dahinter stehenden Ereignisse haben nicht immer mit der Fröhreife eines Mädchens zu tun. Die Geschichten sind oft tragisch und sie handeln von Vergewaltigung, Unbedarftheit und zerstörter Kindheit. Und deshalb sind sie auch sehr selten. Aber Zeitungen und das Fernsehen stellen sie dann reißerisch heraus mit dem Effekt, dass viele Menschen den Eindruck gewinnen: »Immer mehr junge Mädchen sind ungewollt schwanger.« Was nicht stimmt, denn die Zahl der Teenagerschwangerschaften ist in den vergangenen Jahren zurückgegangen. Das zeigen Daten des Statistischen Bundesamtes und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

### **Teenagerschwangerschaften**

Seit 2001 gibt es einen leichten, aber kontinuierlichen Rückgang von Jugendschwangerschaften: Zwischen 2004 und 2005 sind die Raten der Schwangerschaften (pro 1.000 15- bis 17-Jährigen) von 8,3 auf 7,9, die Raten der Schwangerschaftsabbrüche von 5,0 auf 4,7 gefallen. Zwischen 2005 und 2006 verstärkte sich dieser Rückgang.<sup>5</sup> Das heißt: Gegenwärtig werden in Deutschland acht von 1.000 15- bis 17-jährigen Frauen schwanger, drei bis vier von 1.000 tragen die Schwangerschaft aus, vier bis fünf von 1.000 entscheiden sich für einen Schwangerschaftsabbruch. Dies sind im internationalen Vergleich niedrige Zahlen.<sup>6</sup>

Bis heute ist die Zahl der minderjährigen Schwangeren weiter zurückgegangen.<sup>7</sup> Das heißt, sie hat im Durchschnitt *abgenommen*. Trotzdem gibt es Veränderungen in den Extrembereichen. Junge Mädchen, die noch früher schwanger werden als vor einigen Jahren und junge Mädchen, die noch später ihren ersten Sex erleben.

Bessere Aufklärung über Sexualität und Verhütung sind ein Grund auch dafür, dass ungeplanter und ungeschützter Sex bei jungen Mädchen (und auch Jungen) viel seltener stattfindet als noch vor ein paar Jahren.

### **Beim »ersten Mal«**

Heute geben nur noch 8 % der Mädchen (und der Jungen) an, dass sie beim ersten Mal nicht verhütet haben. Das waren im Jahr 1980 noch 20 % der Mädchen und 29 % der Jungen. 75 % der Mädchen benutzen heute beim ersten Mal ein Kondom, 39 % der deutschen Mädchen und 29 % der Mädchen mit Migrationshintergrund nehmen die Pille. Nur 8 % der deutschen Mädchen und 12 % der Mädchen mit Migrationshintergrund verhüten beim ersten Mal gar nicht.<sup>8</sup>

## **3. Mädchen sind so »tough«**

Mädchen geht's gut – sie machen ihren Weg. Sie sind gute Schülerinnen, lernwillig, kooperativ. Sie sind die Bildungsgewinnerinnen. Beruflich haben sie Bereiche erobert, die bislang mehrheitlich von Jungen besetzt wurden.

Es sieht so aus, als wäre die »Super-Woman« Realität geworden. Emanzipation ist überflüssig. Die Topmodels erobern die Welt. Mädchen sind auf der Gewinnerstraße.

Manche Mütter bewundern ihre Töchter für deren Mut und Selbstbewusstsein, etwa wenn sie den Lehrern die Meinung sagen oder allein mit dem Rucksack andere Kontinente bereisen: »Das hätte ich mich früher nicht getraut.« Es stimmt: Manche junge Mädchen managen mehr alleine, als wir das zum Teil früher getan haben. In alle Richtungen vernetzt, organisieren sie



ihren Tagesablauf komplett selbstständig. Astrid, ein Mädchen aus der Mädchengruppe, managt häufig auch, wo sie übernachtet, wann eingekauft wird und wann der Kühlschrank sauber gemacht werden muss. Und das tut sie nicht erst seit gestern. Und Sabine, die ich vorhin beschrieben habe, bleibt das ganze Wochenende allein zu Hause, während ihre Mutter den neuen Freund besucht.

Die Stars machen es vor. Rihanna, Lady Gaga, Katy Perry, sie alle verkaufen sich als starke emanzipierte Frauen, die der Welt zeigen, wo es lang geht und wer jetzt das Sagen hat:

---

---

*Gonna win it no limit, strong women we are.  
Gotta win it no limit, strong women we are.*

*Wir gewinnen ohne Grenze, starke Frauen, die wir sind.  
Wir müssen das gewinnen ohne Grenze, starke Frauen, die wir sind.*

RIHANNA/NICOLE SCHERZINGER: »WINNING WOMEN«

---

---

Das klingt umwerfend. Und ein Teil davon stimmt – bei manchen Mädchen. Aber es gibt noch etwas anderes, etwas, das hintenüberfällt, das man im Video der Pussycat-Dolls oder der Rihannas nicht auf den ersten Blick sieht: Wenn man hinter die Kulissen der wie Puppen geschminkten, in sexy Unterwäsche gekleideten Stars blickt, tun sich gelegentlich Abgründe auf: Bulimie, Magersucht, Alkohol, Drogen, Prügeleien – das nackte Elend kommt zum Vorschein, wenn die Scheinwerfer ausgehen. Und bevor sie wieder angehen, hungert Rihanna als Vorbereitung für Fotoshootings: »... neben Hungern und Wachsen gab es nicht viel vorzubereiten«, twittert sie selbst laut Presseberichten. Und Kate Perry erzählt von ihrem Alkoholproblem. Amy Winehouse starb im Alter von 27 Jahren an »Exzessivem Alko-

holkonsum«. Lady Gaga kämpft, seit sie 15 Jahre alt war, gegen Bulimie und Anorexie. Erfolg hat einen Preis. Starke Mädchen fallen wie Baumhäuser im Sturm in sich zusammen. Winning Women wandeln auf der Verliererstraße. Hat das, was als Mädchenförderung, als Emanzipation und Befreiung gedacht war, die Mädchen in ein neues Korsett gesteckt? Ja und Nein:

---

---

*»Das neue Mädchenbild befreit Mädchen von alten Zöpfen und überfrachtet sie mit neuen Anforderungen, denen sie kaum gewachsen sein können. Was auf den ersten Blick als Befreiung daherkommt, erweist sich auf den zweiten als schwierig und überfordernd. Gleichzeitig hält dieses Bild tatsächlich viele neue Freiheiten bereit.«*

CLAUDIA WALLNER, MÄDCHENFORSCHERIN<sup>9</sup>

---

---

Jungen gelten in der Forschung als »vulnerabler«. Das Geschlecht »weiblich« steht neben Intelligenz und Temperament als Schutzfaktor für Gesundheit. Die Vulnerabilität von Jungen wird u.a. an deren Lebenserwartung und deren Vorstelligkeit in Beratungsstellen festgemacht.<sup>10</sup> Letzteres könnte man auch umdrehen. Jungen machen durch ihre Unruhe mehr darauf aufmerksam, dass in ihrer Umgebung etwas nicht stimmt. Mädchen »fressen« Kummer und Sorgen eher in sich rein und »stören« nicht so sehr in der Familie und im Unterricht – vorerst.

## Wie kommt es zu den Irrtümern?

### *Mädchen sehen schon so erwachsen aus*

Viele junge Mädchen wirken wie junge Erwachsene. Der Vater einer 14-jährigen beschreibt die Freundinnen seiner Tochter,

die zu ihm ins Haus kommen: »Da stehen plötzlich hochgewachsene, voll entwickelte Blondinen vor dir, und wenn du es nicht weißt, kommst du nicht auf die Idee, dass die erst vierzehn sind.« Mädchen in der Grundschule beginnen bereits, sich äußerlich sichtbar zur Frau zu entwickeln. Sie bekommen einen Brustansatz und Schambehaarung, manche auch ihre erste Periode. Der Zeitpunkt der ersten Regelblutung hat sich im Laufe der letzten drei Jahrzehnte deutlich nach vorne verschoben.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung befragt regelmäßig 14- bis 17-Jährige unter anderem danach, wann sie zum ersten Mal ihre erste Periode hatten. 1980 gaben 82 % der Befragten an, dass sie sie mit vierzehn zum ersten Mal bekommen haben. 2009 waren es 91 %. 1980 hatten 8 % der Mädchen im Alter von elf Jahren und jünger schon ihre Periode, 2009 waren es 14 %. Ihr Körper ist schon reifer, ihre Pubertät mit dem Wachsen der weiblichen Brüste, der Herausbildung der Hüften, der Schambehaarung hat früher begonnen. Ebenso bei den Jungen. Auch sie erleben ihren ersten Samenerguss früher. Das hat unter anderem mit anderen Umwelteinflüssen, veränderter Ernährung und weniger körperlicher Belastung zu tun.

### *Die Medien zeigen sexy Vorbilder*

Ganz normal ist es, dass in Zeitschriften wie »Bravo« oder »Girlfriends« Mädchen in sexy Spitzendessous posieren. Auch in der H&M-Werbung ist das Standard. In jugendfreien Filmen räkeln sich die Kinderstars in Slip und BH auf den Kissen und Fans von Stars wie Christina Aguilera werden im Internet aufgefordert: »If you want a body like Christina Aguilera, click here.«

### *Die Mode- und Spielzeugindustrie hat in den jungen Mädchen einen großen Markt entdeckt*

Alles, was es für Frauen gibt, gibt es auch schon für Mädchen. Sexy Bikinis, hochhackige Schuhe, Schminke. Bereits im Kleinkindalter werden Mädchen wie junge Models von ihren Eltern angezogen. Im Kindergartenalter beherrschen Barbies und Bratz-Puppen den Spielzeugmarkt für Mädchen. Drei Barbies pro Sekunde werden weltweit verkauft. Die vollbusigen Bratz-Dolls, in Netzstrümpfen mit aufgespritzten Lippen, erreichen mit 150 Millionen verkauften Exemplaren weltweit einen Marktanteil von 40 % im Bereich der Modepuppen.

### *Manche Eltern wünschen sich große Kinder*

Mit meiner Kollegin Helen Ahmad führe ich einen Dialog über das Alter. Wir befragen Menschen jeden Alters, wie alt sie gern wären. Die meisten möchten jünger sein, als sie sind, andere finden ihr Alter gut, so wie es ist. Aber es gibt auch Eltern, die gern zehn Jahre älter sein wollen, »weil dann die Kinder schon groß sind und der ganze Stress vorbei«. Manche, vor allem, wenn sie allein für die Kindererziehung, den Haushalt und das Einkommen sorgen, fühlen sich mit kleinen Kindern besonders überfordert. Je früher sie groß sind, Verantwortung übernehmen, mit anpacken oder aus dem Haus sind, umso entlastender. Wiederum andere Eltern wünschen sich ihre Kinder – meist unbewusst – gern als Partner. Sie behandeln sie wie Erwachsene, weil sie vielleicht keinen passenden Partner haben oder weil sie am liebsten selbst noch Kind sein möchten.

### *Auch »Heldinnen« müssen mal ausruhen*

---

»Jungen weinen nicht« hieß es früher. Und heute heißt es:  
»Mädchen weinen auch nicht«.

MÄDCHENFORSCHERIN CLAUDIA WALLNER<sup>11</sup>

---

Die 14-jährige Astrid macht den Mund auf, wenn ihr etwas nicht passt. Sie setzt sich ein für Schwächere. Wenn es sein muss, schwingt sie auch schon mal um der Gerechtigkeit willen die Fäuste. Ihr Vater ist weg, die Mutter braucht selbst sehr viel Unterstützung. Da bleibt nicht viel Platz zum Kindsein. Da muss gehandelt werden. Sie hat den »Auftrag«, eine »Super-Frau« zu sein, angenommen. Dabei wünscht sie sich, dass ihre Mutter nicht immer am Computer sitzt und sich fremde Männer nach Hause einlädt, sondern dass sie ihr Grenzen setzt und sich um sie kümmert. »Wenn uns unsere Eltern keine Grenzen setzen«, hat sie einmal in der Gruppe gesagt, »dann gehen wir eben an die Grenzen der Nation: Rauchen, Saufen, Stehlen.« Sie wünscht sich, dass ihr Vater einer gewesen wäre, bei dem sie selbst auch mal den Kopf anlehnen kann und der sie beschützt. In der Realität ist es andersherum. Sie kümmert sich um ihre Mutter und um den Kontakt zu ihrem Vater. Als wir die Mädchen in der Gruppe fragen, wer ihr Vorbild sei, nennt Astrid sich selbst. »Ich bin mein Vorbild«, sagt sie. Aber sie bezahlt einen Preis. Sie gerät in gefährliche Situationen und sucht doch immer wieder einen sicheren Halt. Sie ist schon weit. Gleichzeitig braucht sie jemanden, der sie unterstützt und schützt.

*Auch »Heldinnen« müssen mal ausruhen.*



7

# Im Wunderland

*Dreizehn bis achtzehn Jahre*



# Im Wunderland

## *Dreizehn bis achtzehn Jahre*

---

*»Manchmal fühle ich mich, als ob ich vor Kummer sterbe,  
und dann wieder seh ich die Welt durch eine rosarote Brille!  
Es ist ein Chaos voller Gefühle und eine Achterbahn durch  
das Leben! Vieles ist verwirrend, aber es ist eine unglaublich  
aufregende Zeit!«*

LOUISA, 14 JAHRE

---

»Sie haben eine Sehnsucht, aber sie wissen nicht, wonach« formulierte einmal eine Mutter aus einer Elterngruppe. Eine unbestimmte, starke Sehnsucht nach Leben, nach Unbekanntem, sich abwechselnd mit Melancholie und »Weltschmerz«. Das spüren Erwachsene, die mit ihnen zu tun haben. Die Jugendlichen pendeln zwischen Extremen hin und her: Die Welt retten und nur an sich denken. Superstar werden und keinen Ausbildungsplatz bekommen. Bäume ausreißen und das heulende Elend sein. Alles ist möglich und auch wieder gar nichts.

## Alice im Wunderland

Aus dem sicheren Schoß ihrer älteren Schwester träumt sich Alice ins Wunderland. Sie sieht einen weißen Hasen, der sprechend an ihr vorbeieilt und dabei hektisch auf seine Westentaschenuhr schaut, und läuft ihm nach. Ohne über Konsequenzen nachzudenken, folgt sie ihm in seinen Bau und saust mit ihm durch einen schmalen, endlos langen Gang ins Wunderland. Und hier ist alles möglich. Sprechende Tiere, eine grinsende Katze, die auftaucht und wieder verschwindet, in Livree gekleidete Fische, die als Lakaaien am Hof einer Königin arbeiten, ein Zaubertrank, der einen wachsen lässt, Kuchen und Pilze, die einen schrumpfen lassen. Es gibt keine gewohnten Ordnungen. Raum und Zeit sind aufgehoben. Der Hutmacher, den Alice bei seinem Fünfuhrtee antrifft, hat jetzt immer fünf Uhr nachmittags, seit er sich mit der Zeit zerstritten hat. Alice fügt sich wie selbstverständlich in diese Welt ein; neugierig, unbedarft und maßlos leert sie die ganze Flasche mit dem Zaubertrank und wird größer als das Haus, in dem sie sich befindet. Sie probiert aus und guckt, was passiert, immer in dem Vertrauen, dass schon alles gut gehen wird. Durch Versuch und Irrtum, nachdem sie mal zu groß, mal zu klein geraten ist, lernt sie erst, die richtige Menge zu trinken, um eine gute Größe zu erlangen, die es ihr erlaubt, sich hier zu bewegen. Während sie neugierig und mutig durch die Wunderwelt streift, stellt sie sich selbst philosophische Fragen nach ihrer Existenz: »Wenn ich nicht mehr dieselbe bin, muss ich mich doch fragen: Wer in aller Welt bin ich dann?«

Sie hält Zwiegespräch mit denen »da oben«, den Menschen aus der realen Welt, und fragt auch sie, wer sie ist. Sie möchte Bestätigung und eine Art Rückversicherung von ihnen auf der Suche nach sich selbst: »... und wenn es mir gefällt, wer ich bin, komme ich hierauf; aber wenn nicht, bleibe ich hier unten, bis



ich jemand anderes bin.« Alice verfolgt in ihrem Traum ihren Weg – ohne ihre Eltern. Die sind nicht in der Wunderwelt, aber sie hat sie in Form ihres Über-Ichs dabei, und als sie traurig ist, ruft sie dieser Teil ihres Ichs zur Ordnung: »Du solltest dich schämen« ..., »ein so großes Mädchen wie du« ..., »und in einem fort so zu weinen! Sogleich hörst du damit auf«, ermahnt sie sich selbst. Die Welt hat sich verändert – nicht langsam, sondern plötzlich, von einem Tag auf den anderen: »Und dabei war gestern noch alles wie gewöhnlich«, fällt ihr auf.

Auf ihrer Reise durch das Wunderland erlebt Alice Grenzsituationen, die sie fast verzweifeln lassen. Unendliche Traurigkeit über ihre ausweglose Lage, darüber, dass sie durch den Trank so klein geworden ist, dass sie nicht mehr an den Schlüssel zur Tür in den wunderbaren Garten herankommt, lässt sie schon zu Beginn einen See von Tränen weinen. Sie meistert gefährliche Situationen. Manchmal ohne das Bewusstsein dafür, wie gefährlich sie sind. Das Mädchen geht mutig mit der Königin um, die ständig Leute köpfen lässt. Unerschrocken widerspricht sie ihr. Als es für Alice lebensbedrohlich wird, als die Königin ihr den Kopf abschlagen lassen will, flüchtet sie sich zurück in den Schoß ihrer Schwester.<sup>69</sup>

Alice kommt in eine bunte Welt der unbegrenzten Möglichkeiten. Um damit zurechtzukommen, braucht sie eine gute Ausstattung: Selbstbewusstsein, Unerschrockenheit, aber auch Feingefühl und einen Sensor für Gefahren. Und sie ist bestens ausgestattet: So hat sie ideale Voraussetzungen, erwachsen zu werden, auszuprobieren und sich zu entwickeln. Selbstbewusst kann sie die Welt erkunden und auf Neues zugehen. Jugendliche sind auf der Suche nach der Wahrheit, nach ihrer Wahrheit. Sie wollen echt sein und wie Alice fragen sie sich: »Wenn ich nicht mehr dieselbe bin, muss ich mich doch fragen: Wer in aller Welt bin ich dann?«

Alice nimmt die Wesen, die ihr begegnen, ernst, setzt sich mit ihnen auseinander und will Unwahrheiten nicht stehen

lassen, denn »sie nahm es mit der Wahrheit sehr genau«, beschreibt Lewis Carroll seine Heldin. Als für Alice nichts mehr geht, als sie in Gefahr gerät, weil sie den Mund zu weit aufgerissen hat, kann sie zurückkommen in die Familie und noch mal neu anfangen.

Alice im Wunderland beschreibt, was Mädchen auf dem Weg in die Erwachsenenwelt durchmachen müssen, sie müssen sich ausprobieren, Abenteuer erleben, lernen, aus vielfältigen Angeboten auszuwählen. Dafür brauchen sie Menschen, die ihnen etwas zutrauen, die sie gut ausgestattet in die Welt gehen lassen und die ihnen das Gefühl geben, dass sie zu Hause immer einen Platz haben. Das sind in erster Linie die Eltern, aber es können auch andere sein, gute Lehrerinnen oder Lehrer, Freundinnen der Eltern, Nachbarn.

### *Coach*

Es kann sein, dass Eltern in der Pubertät zeitweilig nicht den besten Kontakt zu ihren Töchtern haben. Die Tochter reagiert gereizt auf Sie und umgekehrt. Oder Sie haben wenig Zeit und sind gerade nicht da, wenn es »brennt«. Vielleicht traut sich Ihre Tochter auch nicht, zu Ihnen zu kommen, aus Angst, Sie hätten kein Verständnis für ihre momentane Lage. Umso besser ist es dann, wenn es noch andere Erwachsene gibt, denen das Wohl Ihrer Tochter am Herzen liegt. Das kann eine Freundin von Ihnen sein, es kann eine Tante oder eine Nachbarin sein. Wichtig ist, dass wir als Eltern diesen Kontakt zulassen, ihn gutheißen. Denn so kommen die Kinder nicht in Loyalitätskonflikte und können sich frei fühlen. Sie haben sozusagen die Erlaubnis: »Wenn du mit mir gerade nicht so gut kannst, sprich mit Tante Stefanie.« Ausgesprochen oder unausgesprochen: Wenn die Jugendlichen spüren,

dass sie auch zu anderen Menschen als zu den Eltern einen guten Kontakt haben »dürfen«, dass es ihnen dort gut gehen darf, haben sie einen guten Halt, ein Netz, das sie aufängt, wenn sie »hinfallen«. Hier kann Ihre Tochter vielleicht ihren Liebeskummer loswerden, es gibt jemand Erfahrenen, der einfach nur zuhört und nicht »erzieht«. Das bereichert die Kinder, es tröstet sie, rettet sie vielleicht, wenn sie mal großen Kummer haben, und es entlastet im Zweifel auch die Eltern, ohne ihnen etwas wegzunehmen. Keine Sorge: Sie bleiben die Eltern.

---

---

*»Die normale Familie ist für die Wertevermittlung nicht das Maß aller Dinge. Für ein Problem gibt es oft zwanzig verschiedene gute Lösungen.«*

JOHANNES, 48 JAHRE, VATER VON VIER KINDERN

---

*»Für mich war es die Rettung, dass ich eine Lehrerin hatte, die mich mochte und zu der man gehen konnte. Sie fuhr einen grünen Käfer, war oft schwarz angezogen und sehr lebensfroh. Das hat mir gut gefallen und mir gezeigt, es gibt noch andere Welten, als die eine zu Hause.«*

SARAH, 42, ZWEI TÖCHTER

---

---

## Eine Rolle rückwärts

---

---

*»Als Mädchen fühle ich mich manchmal hässlich und immer ausgegrenzt.«*

GINA, 13 JAHRE

---

---

Mädchen in der Pubertät gehen meist nicht ungebrochen heiter, stark und mutig weiter durchs Leben. Mit ungefähr 13 erleben viele einen Knick. Mädchen, die gerade noch unerschrocken die Welt erobert haben, verlässt der Mut. Sie sind plötzlich auf allen Ebenen verunsichert: Sie zweifeln an sich selbst, daran, ob sie schön genug sind, ob ihre Freunde und Freundinnen sie wirklich mögen, ob sie gewollt sind. Der Psychologe Thomas Schauder hat eine Studie zur Entwicklung des Selbstwertgefühls von Kindern und Jugendlichen durchgeführt und sehr deutliche Unterschiede zwischen den 10- bis 11-Jährigen und den Zwölf- bis 13-Jährigen festgestellt. Einerseits gebe es im Vergleich zu vor zwanzig Jahren einen positiven Trend in Richtung Selbstwertgefühl bei den Mädchen. Dennoch sei in allen Lebensbereichen, ob Schule, Freizeit oder Familie, in dieser Zeit – bei Mädchen und Jungen – das Selbstwertgefühl gemindert. Dabei ist der Selbstwert ein menschliches Grundbedürfnis, eine existenzielle Motivation zum Leben:

---

---

*»Ohne ein Minimum positiver Selbstwertschätzung würde ein Weiterleben sinnlos erscheinen.«<sup>70</sup>*

THOMAS SCHAUDER, PSYCHOLOGE UND FAMILIENTHERAPEUT

---

---

*»Meine Tochter traut sich manchmal nicht, ihre Freundinnen anzurufen«, klagt die Mutter einer 13-Jährigen. »Sie weiß nicht, ob sie gewollt ist.«*

Mädchen, die bislang ihre eigene Mode »kreiert« haben, unbekümmert in Papas Schlabberklamotten herumgelaufen sind, stellen ihre Individualität infrage. Sie fühlen sich nicht mehr wohl, wenn sie anders aussehen als die anderen.

---

---

*»In der fünften und sechsten Klasse hatten wir ausgefallene Sachen an, wir hatten mehr Mut, auszuprobieren. Mir war es egal, was die anderen machten, ich wollte anziehen, was ich schön fand.«*

LENA, 15 JAHRE

---

---

Optisch gewinnt man den Eindruck, dass sich die Mädchen einander angleichen. Sie fangen an, sich ähnlich anzuziehen, zu frisieren, zu schminken. Sie kleiden sich wie die Models im Fernsehen und auf Plakaten – wie die anderen Mädchen. Der griechische Schriftsteller Christos Tsiolkas lässt in seinem Buch »Nur eine Ohrfeige« die Drehbuchautorin Anouk über die jungen Mädchen feststellen:

---

---

*»Ich glaube, ich finde vor allem schlimm, dass sie so austauschbar sind, so hollywoodmäßig.« Die heutigen Teenager eiferten einem zynischen Desinteresse nach, das ihnen von den Medien vorgelebt würde. Das wäre purer Egoismus. Eine Welt außerhalb des Images existierte nicht.<sup>71</sup>*

CHRISTOS TSIOLKAS: IN: »NUR EINE OHRFEIGE«

---

---

Einheit gibt Sicherheit. »Wenn ich so aussehe wie die anderen, bin ich dabei, gehöre ich dazu«, scheint eine Idee zu sein, der viele Mädchen folgen.

---

---

*»Früher sahen wir alle zusammen scheiße aus. Heute findet man das schön, was die anderen anhaben. Was modern ist. Ich finde das auch schön.«*

LENA, 15 JAHRE

---

---

Es gibt noch mehr Gründe, warum Mädchen genau beobachten, was die anderen machen, was »in« ist, was sie tun müssen, um dazuzugehören:

### *Mädchen-Druck*

---

---

*»Als Mädchen fühle ich mich manchmal etwas unter Druck gesetzt wegen des Aussehens und wegen der Klamotten.«*

VERA, 13 JAHRE

---

---

Jugendliche stellen fest, dass Mädchen einem großen Druck unter Gleichaltrigen ausgesetzt sind. Es gibt Konkurrenz, und die anderen beobachten einen genau, reden und bewerten ihre Altersgenossinnen:

---

---

*»Ich finde, man wird total unter Druck gesetzt von anderen Mädchen, weil sie jeden Tag aufgestylt zur Schule kommen und du stehst so daneben und fühlst dich so, keine Ahnung ... Die gehen immer so jede zweite Woche shoppen, und dann*

*kommen die mit neuen Klamotten nach Hause und stellen so Fotos rein und so – da wird immer viel gelästert über neue Klamotten und so.«*

CLARA, 14 JAHRE

---

Gerade in einer Zeit, in der das Selbstwertgefühl wackelig ist, werden Hilfsmittel benötigt, um sich abzusichern. Schwierig wird es, wenn sich alles auf das Äußere fixiert, wenn Aussehen mit Glück gleichgesetzt wird. Jugendliche beobachten das, zum Beispiel der 13-jährige Mathew:

---

*»Aussehen bei Mädchen ist sehr wichtig, denn wenn sie nicht so aufgestylt sind, denken sie, dass sie nicht gemocht werden, und sie wollen den anderen auch gefallen.«*

MATHEW, 13 JAHRE

---

Druck unter Gleichaltrigen empfinden junge Mädchen in vielen Bereichen. »Es geht nicht darum, so gut zu sein, wie man kann, sondern besser zu sein als die anderen. Sportlicher, hübscher, besser in der Schule«, erzählt mir die 14-jährige Tabea. »Angesagt ist, wer ein großes Haus hat und Klamotten von Abercrombie und Hollister.«

Aber sie sehen auch, dass das nicht gut ist. Sie spüren, dass das nicht das »wahre« Leben ist. Ich habe mit Jugendlichen einer integrativen Gesamtschule gesprochen, und sie genießen es, dass es hier Anerkennung für soziales Verhalten gibt, dass jeder Mensch gleich geachtet wird – und dass Werte ein Thema sind.

## Wer hört mir zu?

---

---

*»Als Mädchen fühle ich mich manchmal negativ, tussig, störend, anstrengend.«*

LOLA, 13 JAHRE

---

---

Wenn man 13- bis 15-jährige Mädchen fragt, wie sie sich manchmal fühlen, dann beschreiben sie unter anderem Empfindungen wie »nicht richtig zu sein, nicht zu passen«.

Vor einiger Zeit haben die amerikanischen Psychologinnen Lyn Brown und Carol Gilligan eine Studie durchgeführt, deren Ergebnisse heute genauso, wenn nicht ausgeprägter, zu beobachten sind.<sup>72</sup> Sie begleiteten die Entwicklung von rund 100 Mädchen zwischen sieben und 18 Jahren über fünf Jahre. Eindrücklich beschreiben hier die jungen Mädchen ihre Not, dass ihnen keiner zuhören will, dass sie Geringschätzung und Desinteresse erleben, dass sie Frustgefühle und Ärger gegenüber ihren Eltern und Freunden hinunterschlucken, um sie nicht zu verärgern. Sie fühlen sich ihrer selbst nicht sicher und wollen deshalb umso mehr gemocht werden. Die eigene Meinung scheint zu wackelig, besser hört man auf andere. Wie kommt das? Leben Mütter vor, dass sie in Auseinandersetzungen immer nachgeben? Schenken die Eltern selbst der Meinung von Männern oder Jungs mehr Beachtung als den Ansichten ihrer Töchter?

---

---

*»Als Mädchen fühle ich mich manchmal unterschätzt. Manche glauben, dass Jungs vieles besser können, nur weil das Jungs sind.«*

CLARA, 14 JAHRE

---

---



Gibt es zu wenig Raum und Zeit für Ideen der Mädchen, weil andere Sorgen in der Familie im Vordergrund stehen? Hat es mit brüchigen Lebenskonstellationen zu tun? Haben die Mädchen erlebt, dass man, wenn man zu heftig streitet oder seine Meinung sagt, verlassen wird oder selber gehen muss? Ein Schuldirektor erzählte mir, dass es heute sehr viele angepasste Schülerinnen und Schüler gibt. Haben sie aufgrund gesellschaftlicher oder familiärer Ungewissheiten Angst, jetzt auch noch Stress zu machen und dann verlassen zu werden?

## Körper trifft Seele

### *Vom Mädchen zur Frau*

Der Körper der jungen Mädchen nimmt jetzt weiter frauliche Formen an. Aus den Brustknospen entwickeln sich spätestens jetzt die weiblichen Brüste. Die Mädchen schießen in die Höhe und sind zu der Zeit häufig größer als gleichaltrige Jungen. Becken und Hüften werden breiter. Nach den Schamhaaren wachsen die Achselhaare. Und auch die inneren Geschlechtsorgane verändern sich. Die Scheidenwand wird dicker, die Gebärmutter wächst und die Eizellen reifen. Die meisten Mädchen haben ihre erste Periode, das offizielle Zeichen der sexuellen Reife liegt vor dem 14. Lebensjahr. Die Mädchen beschäftigt das sehr, denn es passiert etwas mit ihnen, das sie nicht steuern können. Andererseits gehören sie jetzt zur Welt der Frauen und machen körperlich einen großen Schritt in Richtung Erwachsenenwelt.

Für Frauenforscherinnen seit Simone de Beauvoir bis heute ist die Menstruation mit einem weiteren Knick in der Biografie der Mädchen verbunden. Die gesellschaftliche Entwertung des

Weiblichen ist an den Körper gebunden, insbesondere an die Menstruation. In Untersuchungen wurde herausgefunden, wie wenig sich viele Frauen »im eigenen Körper zu Hause fühlen«, wie sie die erste Menstruation zunächst als »toll«, weil sie jetzt zur Welt der Frauen »dazugehören«, und später als »lästig« und »nervig« ansehen. Sie ist ein »Hygieneproblem«, dass es wegzumachen gilt, wie es auch die Binden- und Tampon-Werbung verspricht.<sup>73</sup>

Eltern können dem etwas entgegensetzen, indem sie die Nachricht vom ersten Blutstropfen in der Unterhose nicht nur mit Hygieneanweisungen beantworten, sondern auch ihrer Freude Ausdruck verleihen und Raum geben, darüber zu sprechen. Es müssen keine Partys gefeiert werden, das empfinden viele Mädchen als peinlich »überdimensioniert«, aber ein kleines Zeichen – zusammen Eis essen gehen, ein Geschenk auf dem Kopfkissen – betont die andere, die lustvolle Seite der Menarche. »Frau sein ist etwas Tolles und du gehörst jetzt dazu«, ist die Botschaft, die mutig und stark macht.

---

---

*»Ich habe meiner Tochter einen Stein in Herzform auf den Nachttisch gelegt. Den hütet sie seither wie ihren Augapfel.«*

ELISA S., EINE TOCHTER, EIN SOHN

---

---

### **»Chaupadi«**

Die Sitte »Chaupadi« verbietet es Frauen im Westen Nepals, sich im Haus oder in einem Tempel aufzuhalten, während sie ihre Tage haben.

Nach alter Tradition müssen junge Mädchen und Frauen während dieser Zeit in Kuhställen ausharren. Jedes Jahr sterben dort Frauen an Schlangenbissen, Unterkühlung oder Blutungen.

### *Und plötzlich ist da keiner mehr*

Der Eintritt in die Pubertät ist für manche Jugendliche von Einsamkeit begleitet. Eltern denken oft: »Jetzt sind sie doch schon so weit, jetzt müssen sie doch wissen, was im Haushalt, in der Schule, in der Familie zu tun ist, jetzt brauchen sie mich nicht mehr so.« Und so ziehen sie sich vielleicht zurück. Manche Eltern beziehen die Launen der Mädchen auf sich und reagieren gekränkt.

Andere sehen ihre blühenden, hübschen Töchter gleichzeitig als Spiegel ihres eigenen Alterungsprozesses. Manche Väter gehen zu ihren körperlich entwickelten Töchtern auf Distanz. Die Mädchen verstehen das nicht. Sie empfinden ihrerseits das veränderte Verhalten der Eltern als gegen sich gerichtet.

Aufgrund solcher Missverständnisse und Gekränktheiten entwickelt sich bei ihnen manchmal eine große Leere. Dabei brauchen sie ihre Eltern dringend. Nicht mehr als ständige Begleiter, aber als Ansprechpartner, sie brauchen keine Kontrolleure, die ihnen keinen Spielraum lassen. Sie brauchen ihren eigenen Bereich und Vertrauenspersonen, »feste Säulen«, die ihnen helfen, durch die stürmische Zeit zu kommen.

Der Vater einer Tochter erzählte mir, dass seine Tochter in der Zeit, als sie ihre erste Periode bekam, sehr reizbar war und gleichzeitig sehr in sich gekehrt. Er habe sie nicht darauf angesprochen, sondern einfach »weiter im Text« gemacht. Es habe so eine Art Einvernehmen gegeben: »Ich weiß, dass du gerade daran knabberst, ich spreche dich nicht darauf an, aber ich bin bei dir und es ändert sich nichts zwischen uns.«

## Mütter: Modell »Frau«

Mütter sind das erste weibliche Modell, das die Töchter kennenlernen. An ihren Müttern orientieren sie sich: Wie geht Frausein? Wie könnte, sollte, müsste, werde ich einmal werden? Und das sehen oder erahnen sie an allen Verhaltensweisen und Gedanken, die sie bei ihrer Mutter beobachten und ablesen. Daran, wie die Mutter über sich und über andere Frauen redet, wie sie sich selbst behandelt, erfahren sie: Mag sie sich? Und sie schlussfolgern daraus: »Sind Frauen sich selber etwas wert?« Sie bekommen mit: »Hat meine Mutter Humor? Sagt sie ihre Meinung, wenn ihr etwas nicht gefällt? Ist sie fürsorglich? Nimmt sie sich zurück für andere? Liebt sie ihren Beruf? Wie geht sie mit Jungen, mit Männern, mit Frauen, mit Mädchen um? Mag sie ihren Körper? Achtet sie permanent auf ihr Gewicht und spricht abwertend über ihren Körper oder steht sie vor dem Spiegel und ist zufrieden mit sich? Ist sie unglücklich mit sich, ihrem Leben, ihrem Aussehen, ihrer Rolle oder schaut sie grundsätzlich positiv in die Welt?« Das alles kriegen Mädchen mit, mit und ohne Worte. Sie »atmen« es ein und sie ziehen ihre Schlüsse daraus – bewusst oder unbewusst. Manche verhalten sich genauso wie ihre Mütter, andere wollen es extra anders machen. Das Selbstwertgefühl der Mutter transportiert sich geradewegs unter ihre Haut, unmerklich, und es wirkt umso effektiver.

---

---

*»Meine Mutter achtet sehr auf ihr Äußeres, sie hat ständig Diäten gemacht, sie fand sich immer zu dick. Wenn wir gegessen haben, hat sie oft nicht mitgegessen. Heute achte ich auch darauf, dass ich z.B. abends mal nichts esse.«*

HELENA, 15 JAHRE

---

---

Das Körperbild, die Zufriedenheit mit sich und ihrem Körper vermittelt die Mutter ebenso durch die Art, wie sie Mutter ist. Gibt es ein vertrauensvolles Verhältnis zu Hause? Sind die Rollen klar? Kann die Tochter sich anlehnen bei ihr als erfahrener stabiler Frau, die ihr Halt bietet, oder ist sie selbst sehr unsicher und kann der Tochter keinen geschützten Rahmen bieten?

---

---

*»Ich hatte immer Angst vor einer Mutter-Tochter-Beziehung, weil ich selbst keine gute hatte. In der Pubertät war meine Mutter nicht da. Ich habe meine Freundinnen beneidet, dass sie mit ihren Problemen zu ihrer Mutter gehen konnten. Bei uns gab es kein Vertrauen.«*

JOHANNA, 40, DREI JUNGEN UND EIN MÄDCHEN

---

---

Die Frage, wie wir unsere Mutterrolle ausfüllen, hängt entscheidend damit zusammen, was wir darüber selbst gelernt und erfahren haben. Wie sind wir ausgestattet? Hatten wir eine Mutter, die uns beschützt, gefördert, geliebt und unterstützt hat? Eine, die einen Beruf hatte, der sie ausfüllte? Eine, die zufrieden war, den Haushalt zu schmeißen und die Kinder zu erziehen? Eine, die ein respektvolles Verhältnis zu unserem Vater hatte? Hat sie uns mitgegeben, dass Frausein eine tolle Sache ist, und mochte sie sich selbst als Frau? Mädchen spüren in vielen Dingen, ob ihre Mutter mit ihrer Rolle als Frau im Einklang ist oder ob sie sich oft minderwertig fühlt. Vermittelt sie: »Sei schön brav und fang keinen Streit an«, oder sagt sie: »Deine Meinung ist wichtig, und wenn du in der Schule ungerecht behandelt wirst, kannst du dich dazu äußern«? – Nörgelt sie eher an Aussehen und Auftreten ihrer Tochter herum oder bestätigt sie sie und gibt ihr die Gewissheit: »Du bist gut so, wie du bist.«

Wenn Mädchen in die Pubertät kommen, wenn sie sich

vom Kind zur Frau entwickeln, ändert sich etwas: Sie sind jetzt selbst eine Frau, sie sind begehrenswert im erotischen Sinne, sie können vielleicht Kleider tragen, die wir nicht mehr anziehen können, sie führen uns vor Augen, dass sie jetzt dran sind. Das kann auch schmerzlich sein. Die Mädchen spüren sehr genau, wie ihre Mütter das erleben:

---

---

*»Ich glaube, die Pubertät ist ein Problem für die Eltern. Denn wenn die sehen, wie wir erwachsen werden, dann spüren sie, dass sie alt werden. Es fällt ihnen sehr schwer, diese Realität zu akzeptieren.«*

JANINA, 16 JAHRE

---

---

Junge Mädchen müssen sich ablösen von ihrer Mutter und einen eigenen Weg finden. Gleichzeitig sind wir als Mütter für junge Mädchen sehr wichtige Bezugspersonen. So sind Mütter für Mädchen mit Abstand die wichtigsten Personen der Sexualaufklärung. 68% der Mädchen deutscher Nationalität geben sie als wichtigste Bezugsperson an. Das zeigt auch, dass es eine Vertrauensbasis zwischen den beiden gibt. Mädchen aus Migrantenfamilien bezeichnen ihre Eltern deutlich seltener als »wichtigste Bezugspersonen«.<sup>74</sup>

### Coach

Für die Tochter ist es eine Riesenhilfe, wenn wir uns mit unserer Haltung uns selbst und unserer Tochter gegenüber auseinandersetzen. Wenn wir uns »minderwertig« fühlen, ist es eine hilfreiche Frage, wie wir daran etwas verändern können. Sehr viel hilfreicher, als dieses Minderwertigkeitsgefühl

unreflektiert weiterzugeben. Konkurrenzgefühle, weil die Töchter jetzt »dran« sind, weil sie schön sind, schöner als wir, weil sie leichter den Vater um den Finger wickeln können, sind normal. Wenn wir uns darüber klar sind und sie reflektieren, können wir dafür sorgen, dass wir sie den Mädchen nicht weitergeben. Sie probieren sich aus und bereiten sich vor auf ihr Leben als Frau. Wir können uns ihnen zur Verfügung stellen – mit unserer Erfahrung, unserem Mitgefühl und unserer Haltung. Und wir können uns freuen, wenn es ein gutes Vater-Tochter-Verhältnis gibt. Väter nehmen Müttern nichts weg – im Gegenteil, ein gutes Verhältnis zwischen Vater und Tochter entlastet und bereichert die Beziehung zwischen Mutter und Tochter – die Mutter muss nicht alles können und sie muss nicht alle Bedürfnisse abdecken.

### **Was Mädchen sich von ihren Müttern wünschen:**

»Dass sie stolz und  
zufrieden mit mir ist.«

(Clara, 14 Jahre)

»DASS SIE STOLZ AUF  
MICH IST.«

(Gina, 13 Jahre)

»DASS ICH IMMER ZU  
IHR KOMMEN KANN.  
MANCHMAL RUHE.«

(Gisa, 13 Jahre)

»Dass sie mich nicht so  
extrem beobachtet und  
alles wissen will.«

(Vera, 13 Jahre)

»Abstand, meine Ruhe,  
Vertrauen.«

(Lola, 13 Jahre)

»Dass sie immer zu mir  
hält und mich tröstet,  
wenn ich traurig bin.«

(Natalie, 13 Jahre)

**Was Mädchen sich von ihren Vätern wünschen:**

»DASS ER MIR UND  
MEINER MUTTER IM-  
MER ZUR SEITE STEHT,  
EGAL, WAS PASSIERT.«

*(Natalie, 13 Jahre)*

»Dass er stolz  
auf mich ist.«

*(Gina, 13 Jahre)*

»Verständnis.«

*(Lola, 13 Jahre)*

»Dass er stolz auf mich  
und zufrieden mit mir ist.«

*(Clara, 14 Jahre)*

»Ich wünsche mir  
von ihm, dass er für  
mich da ist, dass er  
mich bei wichtigen  
Entscheidungen (z. B.  
Zukunftspläne ...)   
unterstützt. Ich  
finde, ein guter Vater  
sollte für einen da  
sein, aber einem  
auch Freiheit geben  
können.«

*(Emma, 15 Jahre)*

**Coach**

Wenn Väter spüren, dass ihre Tochter eine bislang gewohnte Nähe nicht mehr möchte, sollten sie das auf jeden Fall respektieren. Väter können ihre eigene Haltung und Empfindungen reflektieren. Wenn sie sich erregt fühlen, wenn die Tochter auf ihrem Schoß sitzt, dann müssen sie die Situation beenden. Doch mit einer klaren Haltung sich selbst gegenüber können sie die gewohnte Nähe weiter zulassen. Töchter würden es als Zurückweisung erleben, wenn der Vater sie plötzlich nicht mehr in den Arm nimmt, sobald ihr Körper sich verändert, sie würden es nicht verstehen. Väter müssen



wissen, dass die Frage der Tochter: »Wie gefalle ich dir?«, an sie als Stellvertreter aller Jungen und Männer dieser Welt gerichtet ist, dass sie ihren Vater nicht real verführen will. Sie möchte lediglich in einem geschützten Rahmen, in dem die Rollen klar sind, ausprobieren, wie sie ankommt, sie möchte Komplimente hören und Bestätigung erhalten. Dieser Verantwortung sind sich manche Väter nicht bewusst. Eine unbedachte Äußerung bezüglich des Aussehens ihrer Tochter kann die Tochter sehr stark verunsichern. »Du bist aber moppelig«, ein solcher Satz sitzt tief, und wenn Väter ihn nicht ganz rasch wieder zurücknehmen, gräbt er sich ein und kann ein Mädchen in Diäten und im Extremfall in eine Essstörung treiben. Wichtig ist, dass einem Vater klar ist, dass sich seine Tochter an ihm ausprobieren möchte. Es geht für sie um ein Probehandeln in einem geschützten, sicheren Rahmen. So erfahren Töchter, wie sie auf Männer wirken, und zwar ohne, dass es direkte Konsequenzen hat.