

# Schule



## FRUSTRATIONS-TOLERANZ

ENTTÄUSCHUNGEN WEGSTECKEN -  
DAS STÄRKT DIE LERNEFFIZIENZ

## JETZT GEHT'S ZUR NEUEN SCHULE

ZU FUSS ODER MIT DEM RAD  
- WARUM DAS ELTERNTAXI  
DIE AUSNAHME BLEIBT

## RICHTIG STREITEN

ELTERN ALS VORBILD -  
SO LERNEN KINDER,  
KONFLIKTE PRODUKTIV  
ZU LÖSEN

## KIFFEN

AUCH LEGALISIERTES  
CANNABIS KANN  
GEFÄHRLICH SEIN

## WIE VIEL MEDIEN- NUTZUNG AM TAG?

WAS FORSCHER  
AN BILDSCHIRM-  
ZEIT EMPFEHLEN

# PUBERTÄT

Im Rausch der  
neuen Gefühle:  
wie Kinder ihre  
Sexualität erleben

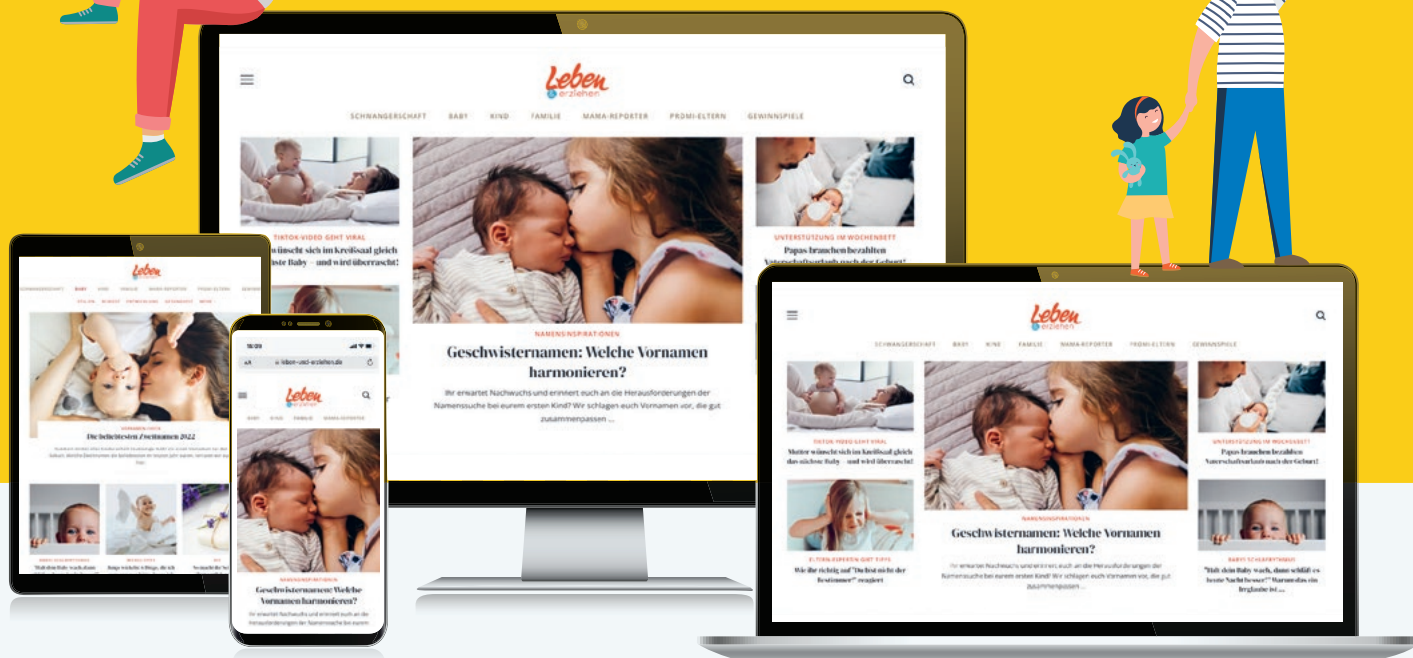
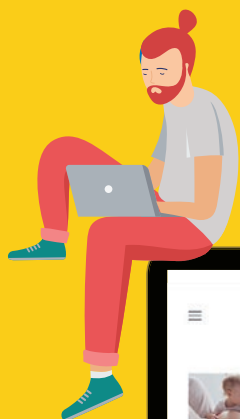


# Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE



**Leben**  
& erziehen

# EDITORIAL

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

schon Babys reagieren auf die Präsenz von einem Handy. Meine persönlichen Feldstudien haben ergeben, dass in den ersten Wochen die Kleinen das Smartphone als Fotoapparat, Musikabspielstation oder eben als Sprechgerät bereits wahrnehmen – indem sie zum Display gucken, dort hinhören oder merken, dass ihre Eltern dem Ding mehr Aufmerksamkeit widmen als ihnen. Ein Handy steht im Fokus des Alltags, logischerweise je älter die Kinder werden, umso mehr.

Sind die Kinder im Kita-Alter oder in der Schule, wollen sie selbst sobald wie möglich ein Wunderteil in der Hand haben. Viele Eltern regulieren die Nutzung, allerdings nicht alle. Und dann wächst die Eifersucht. Irgendwann in der Grundschule ist dann der digitale Fortsatz zur Existenz geworden.

### Verbot an Grundschulen

Noch ist die Gefühlswelt der SchülerInnen hier sicherlich anders als die der z. B. in Südkorea. Superschnelles Internet hat dort mehr Tradition – ein Leben ohne Smartphone ist für junge KoreanerInnen kein wirkliches Leben. Und so hatten die LehrerInnen den Kampf um Aufmerksamkeit längst verloren. BildungspolitikerInnen zogen nun die Notbremse: Der Entzug von Handys im Unterricht wurde legalisiert. Auch gegen den Protest von Eltern. Denn in Südkorea gilt technisches Know-how als Karriere-Einstieg. Handys sind dabei wesentlich.

Auch bei uns wird ein Handyverbot im Unterricht, gerade in den ersten vier Klassen, gefordert. So von der Bildungsministerin Schleswig-Holsteins. Meine These: Das verhindert nicht die Nutzung von Handys, sondern macht sie für die Freizeit am Nachmittag vermutlich noch interessanter; wenn die Kinder ein eigenes Handy haben.

Ich empfehle, dass Eltern von Geburt ihres Kindes reflektieren, wie und wann sie selbst ein Handy nutzen. Sie sind Vorbild und können steuern, wie die Handy-Praxis der nachfolgenden Generation ausgestaltet ist. Denn noch haben wir keine Verhältnisse wie in Südkorea.

*Ihr Christian Personn*

(Herausgeber)



FOTOS: DIRK EISERMANN, PRIVAT

ANREGUNGEN,  
FEEDBACK,  
THEMENWÜNSCHE?

Wir freuen uns über Ihre Mail an:  
c.personn@junior-medien.de

Unser ♥ Bestseller

## DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Euch fehlen manchmal die Beschäftigungsideen für eure Minis?

Wir haben 100 tolle Tipps, mit denen ihr garantiert mindestens genauso viel Spaß habt wie die Kids!

Auch als E-Book erhältlich



UNSER  
AUTOR  
Birk Grüling

... ist Wissenschaftsjournalist und Papa eines fünfjährigen Sohnes, mit dem er die Leidenschaft für ausgestorbene Tiere, versunkene Kulturen und verrückte Erfindungen teilt.

Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile!

Mit Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.

ISBN: 978-3982299266

ALLE BÜCHER  
VON LEBEN & ERZIEHEN  
findet ihr im gut sortierten  
Buchhandel oder  
auf Amazon.

Leben  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



### **MUSICAL-ERFAHRUNG**

Warum die Theaterbühnen eine gute Basis für gute Schulleistung sein kann: ab SEITE 44

# INHALT

**03\_ Editorial**

**06\_ Magazin mit News und Tipps**

**66\_ Vorschau und Impressum**

## AKTUELLES

**10\_ Mediennutzung – wie lange?**

Das empfehlen Forscher je nach Alter der Kinder

**12\_ Illustrativer Schulneubau**

Ein Dortmunder Gymnasium engagiert einen Illustrationskünstler zum Verzieren der Wände in 40 Räumen

## GRUNDSCHULE

**16\_ Zeit zum Spielen muss sein**

Auch SchülerInnen sollten viel freizeitmäßig spielen – allerdings in guter Relation zur Hausaufgabenzeit

**20\_ Warum Jungs im Unterricht mehr stören**

**22\_ Elterntaxi als Ausnahme**

Der Pkw als Schulbus macht keinen Sinn mehr

**24\_ Richtig streiten als Vorbildfunktion**

Noch im Schulkindalter prägt das Konfliktverhalten der Eltern nachhaltig

**28\_ Brot backen – einfach und günstig**

Drei Rezepte, für das turbulente Familienleben geeignet

**30\_ Jetzt geht's zur neuen Schule**

So klappt's mit dem Übertritt unproblematisch

## WEITERFÜHRENDE SCHULE

**32\_ Wenn Schule auf Ideen bringt**

Interview zu einem Buch, das auf Erfahrungen baut

**36\_ Freiheiten, um Lernen zu lernen**

Die Thesen eines weltbekannten Werbegurus

**38\_ Serie: Wie Frust die Motivation fördert**

**42\_ Kiffen – die unterschätzte Gefahr**

**44\_ Die Theaterpräsenz verbessert den Notenschnitt**

Ein Schülerin beschreibt ihre Zeit auf der Musicalbühne

**46\_ Bücher, die bilden**

## AUSBILDUNG

**48\_ Die zwei Wege zum Feuerwehrberuf**

Berufs- oder Werkfeuerwehr – der anspruchsvolle Weg zu einem Beruf, der eine Menge Kompetenzen erfordert

## SPECIAL PUBERTÄT

**52\_ Sein Geschlecht erleben**

Sexualität und das Ausprobieren prägen die Zeit der Pubertät mehr, als Eltern wahrhaben wollen

## INITIATIVE PRO BILDUNG

**58\_ Die Mitglieder des Beirats stellen sich vor**

**59\_ Gamification als Zukunftsprojekt**

Das Erlernen von Programmieren und Nutzung von künstlicher Intelligenz als Teil eines Pädagogikprojekts

**62\_ Kolumne: Liebe Lehrer – lernt Kommunikation**

In dem Gastbeitrag plädiert eine Coach-Expertin für Lehrkräfte, dass psychosoziale Kompetenz den kommunikativen Umgang mit SchülerInnen prägen sollte



# GRUNDSCHULE

AB SEITE 15



## KIFFEN VERNEBELT

Ständiger Cannabis-Konsum birgt für Jugendliche unterschätzte Gefahren  
SEITE 42



## DAS GESCHLECHT ERLEBEN

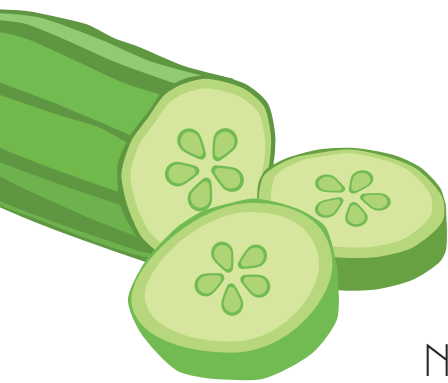
In der Pubertät wird Sexualität zur hormonellen Triebfeder  
SEITE 52



## KUNST FÜR DEN SCHULALLTAG

Eine Dortmunder Schule lässt 40 Räume eines Neubaus mit Illustrationen verschönern  
SEITE 12

FOTOS: GETTY IMAGES, SIMON SCHIRMER, ELLE POUCHET



# MAGAZIN

NEUES, WICHTIGES, AKTUELLES,  
INTERESSANTES



## DER BODEN ALS GRUNDLAGE

**Wie Jugendliche für umweltbewusste Ernährung und Biodiversität begeistern? Das Projekt Green Spoons setzt auf Learning by Doing, verbunden mit der SchülerInnen vertrauten digitalen Welt.**

Das Projekt der weltweiten aktiven Ernährungsschutzorganisation Slow Food verfolgt den Blended-Learning-Ansatz, d.h. die Verknüpfung von digitalen und analogen Medien und Methoden. Jugendliche können mit ihrem Smartphone Informationen auf der Webseite abrufen, Neues lernen und forschen – sowie bereits vorhandenes Wissen festigen oder vertiefen. Es werden drei Module zu den Themen Boden (aktuell), Wasser (ab 2024) und Klima (ab 2025) erstellt, die Lehrkräfte leicht ins Curriculum integrieren können. Unter „Lehrmaterial“ stehen vollständig ausgearbeitete

te Unterrichtseinheiten (Sekundarstufe I) zu den Inhalten der Webseite als Download bereit; darunter Mindmap-Vorlagen und Rätsel zum Ausdrucken. Zum Thema „Wofür ist der Boden wichtig?“ wurde z.B. die Unterrichtseinheit „Funktionen des Bodens“ entwickelt. An vier Stationen lernen die SchülerInnen die Grundlagen kennen und erfahren, wie wir die Funktionen mit unserer Lebensmittelproduktion beeinflussen. Auf ihrem Smartphone rufen die TeilnehmerInnen Experimentieranleitungen mit Schritt-für-Schritt-Erklärungen ab und setzen die Aufgaben im Klassenraum oder auf dem Schulhof um. Dafür sind nur wenige Hilfsmittel und Vorbereitungen erforderlich. Die SchülerInnen erarbeiten sich den Stoff weitgehend selbstständig, indem sie experimentieren, sich Podcasts über ihr eigenes Endgerät anhören und Arbeitsblätter ausfüllen.

# 30%

### EHER FLEISCHLOS

Gut ein Drittel der deutschen Familien ernährt sich fleischreduziert – also flexitarisch, vegetarisch oder sogar vegan.

Quelle: Repräsentative AOK-Familienstudie 2022

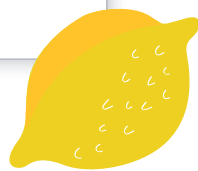


### Beispiel: Hülsenfrüchte als Retter

Warum sind die faszinierenden Proteinpakete nicht nur gesund für uns Menschen, sondern auch für den Boden? Wie viele Sorten gibt es und warum finden wir davon nur so wenige im Supermarkt? Hülsenfrüchtler (wie Erbsen, Bohnen, Linsen) haben eine spannende Gabe: Sie können als Pflanzen Stickstoff aus der Luft in die Erde bringen und so die Bodenfruchtbarkeit verbessern. Grund dafür ist ihre Zusammenarbeit mit Bakterien. Während sie früher viel auf dem Acker angebaut wurden, gerieten sie durch neue Düngerverfahren fast in Vergessenheit. Inzwischen aber erleben sie ein großes Comeback – auch in der Küche. Das ist z.B. eines der Learnings aus dem Projekt.

## EINFACH AUS- PROBIEREN

Einzelne Experimente oder Aufgaben können auf der Website kostenlos herausgepickt und zu Hause durchgeführt werden. In der Schule ist es auch möglich, die drei Unterrichtseinheiten in einer Themenwoche zu behandeln. Infos: [green.spoons.slowfood.de](http://green.spoons.slowfood.de)



## FILM-TIPP

### EINE VORSTELLUNG SELBST ORGANISIEREN

Ein Film über das Bildungssystem, der hintergründige Fragen stellt. Gleichzeitig zeigt er, wie Schule auch sein könnte: selbstbestimmt und frei. Das Konzept: mit einem Bildungsbrief, durch den SchülerInnen lernen, sich selbst zu prüfen. Von der Schulabbrecherin bis zum Student, vom Dorfjungen bis zur BPOC-Abiturientin reflektieren Beteiligte ihre Erfahrungen: die junge Perspektive auf die aktuelle Bildungskrise, die bisher im Diskurs gefehlt hat. Wenn Sie die Dokumentation sehen möchten, dann müssen Sie nur 20 Freunde zu einer Aufführung einladen – in Ihr regionales Kino, in die Schule, Bildungszentrum oder nach Hause. Bestellen Sie die Vorführdatei und Vorführrechte (DCP, Plakate etc.): kino@camgaroo-productions.de

Mehr Infos zum Film:  
[www.bildungsgang-film.de](http://www.bildungsgang-film.de)



Hier könnt  
ihr mitmachen  
und gewinnen:  
[leben-und-erziehen.de/  
gewinnspiele](http://leben-und-erziehen.de/gewinnspiele)

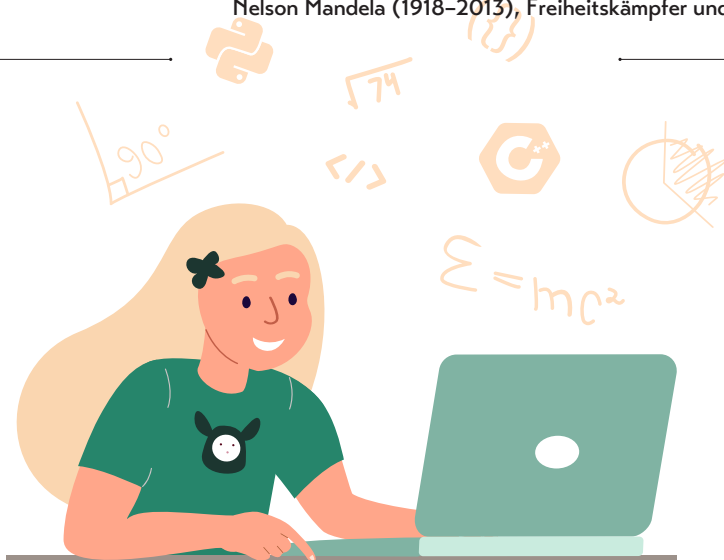
### GESCHICKLICHKEITSSPIEL ZU GEWINNEN

In 60 Herausforderungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad werden AnfängerInnen wie auch ExpertInnen bei dem neuen Logik-Spiel „Free Fall“ von ThinkFun auf den Prüfstand gestellt. KnoblerInnen müssen das Kugel-Labyrinth so geschickt aufbauen, dass die Kugel mithilfe der Schwerkraft von einem in den anderen Tunnel gelangt. Dabei sind räumliches Vorstellungsvermögen und Geschicklichkeit gefragt. Nur wenn der/die SpielerIn alles richtig miteinander kombiniert, wird die Kugel ihr Ziel erreichen.

ThinkFun verlost drei „Back to School“-Kits im Wert von ca. 40 Euro.

„Es gibt keine schärfere Offenbarung der Seele  
einer Gesellschaft als die Art und Weise,  
wie sie ihre Kinder behandelt“

Nelson Mandela (1918–2013), Freiheitskämpfer und späterer Präsident von Südafrika



### MAKE YOUR SCHOOL – KREATIVES TÜFTELN

Automatische Tafelwischer, Seifenspender für die Schultoilette oder Müllroboter – das sind Projektideen, die SchülerInnen zur Problemlösung ihrer Schulen umgesetzt haben. An zwei- bis dreitägigen Hackdays erdenken die Jugendlichen Prototypen, werden dabei von je vier MentorInnen aus den Bereichen Informatik, Robotik, Grafik, Elektrotechnik und Maschinenbau unterstützt. Die Veranstaltungen ermöglichen die Klaus Tschira Stiftung. Am Ende der Veranstaltung präsentieren die Jugendlichen ihre programmierten und ausgetüftelten Prototypen einer breiteren Öffentlichkeit.

Mehr Infos: [www.klaus-tschira-stiftung.de/projekte/make-your-school](http://www.klaus-tschira-stiftung.de/projekte/make-your-school)



## DREI FRAGEN ZUM THEMA GESUNDES PAUSENBROT

**Schule powert aus – da muss verbrauchte Energie zurückgeholt werden, z.B. mit dem gesunden Snack auf dem Schulhof. Ernährungspädagoge Timo Schmitt erläutert, wie GrundschülerInnen gut durch den Tag kommen**

### Wie sollte ein Kind eigentlich während der Schulzeit essen?

Eine gut befüllte und ausgewogene Brotdose sowie ein Mittagessen in der Schul-Mensa sind völlig ausreichend. Wird die Box während der Pausen nicht leer gefuttert, kann zusammen nach der Schule mit den Kindern gesnackt werden.

### Was gehört in eine gesunde Lunchbox für das Pausenbrot?

Wichtig ist, dass das Pausenbrot den Kids schmeckt und abwechslungsreich ist. Deshalb sollten Kinder am besten mit eingebunden werden und nach ihren Vorlieben gefragt werden. Ansonsten lieben Kinder alles, was mundgerecht geschnippelt ist und spannend aussieht, wie Wraps, kleine Veggie-Burger oder Gemüsesticks.

In die Brotdose gehören im besten Fall folgende drei Dinge:

- Frisches, geschnittenes Obst und Gemüse (auch gerne mal mit einem Dip wie Kräuterquark).
- Backwaren wie Brötchen oder Brot, am besten aus Vollkorn und mit einem Belag oder Aufstrich wie Käse, Frischkäse, Quark, Geflügelaufschnitt oder einem pflanzlichen Aufstrich.
- Etwas zum Knabbern wie Nüsse, Sprossen, Kresse oder auch mal Sesamstangen, auch Müsliriegel können es sein, wie die von „Freche Freunde“. Das ist eine Alternative zum klassischen Schokoriegel, der leider immer noch viel zu häufig in der Brotdose landet.

Mein ultimativer Tipp: Die Lunchbox am besten schon am Vorabend zubereiten und gut gekühlt aufbewahren bis zum Morgen. Das spart viel Zeit und Stress. Und so können Eltern auch noch gemeinsam mit dem Kind frühstücken.

### Was tun, wenn die Kids lieber Süßes mögen?

Wenn das Kind nur Süßes mag, so sollte niemals unter Druck und Zwang dagegen angekämpft werden. Vielmehr sollten Eltern immer wieder versuchen, nicht-süße Alternativen anzubieten. Wichtig ist hier aber auch zu verstehen: Süße frische Erdbeeren sind natürlich immer besser als ein süßer Schokoladenaufstrich. Eine andere Möglichkeit: Süßes und Herzhaftes kombinieren, z.B. Käsebrot mit Marmelade oder Obst- und Gemüsesmoothies. Wenn es doch mal süße Sachen sein sollen, dann ist darauf zu achten, dass die Süße nicht nur aus raffiniertem Industriezucker kommt, sondern eher aus Alternativen wie Fruchtsüße, Honig oder Sirup.



## DREI TIPPS ZUM RICHTIGEN TRINKEN

1

Eltern sollten immer ausreichend Wasser mit in die Schule geben, denn auch das fördert Konzentration und Energie.

2

Ideal zum Durstlöschen ist z.B. mit Minze aufgepepptes Trinkwasser aus der Leitung, von zu Hause mitgebracht oder in der Schule abgefüllt.

3

Wasserspender in der Schule unterstützen eine gesunde Trinkkultur. Die Mensa oder der Schulkiosk sollte auch ungesüßte Getränke im Angebot haben – das können Eltern ja bei der Schulleitung anregen.

## DIE NO-GOS FÜRS FRÜHSTÜCK

- überzuckerte und künstliche Produkte wie Softdrinks, extrasüße Kindererealien, aber auch Donuts und anderes Süßgebäck
- herzhafte und salzige Snacks oder Knabberien wie Salzstangen, Mini-Salamis oder Pizzabrötchen.
- stark verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren

**Leckere Brot-Rezepte – ganz schnell & einfach gemacht ab Seite 28 →**





**Podcast-Zitate:**  
aus „Prominente für Bildung“ von Viola Patricia Herrmann.

## 5 GRÜNDE, WARUM NORA IMLAU VON DEM SCHULSYSTEM ENTtäUSCHT IST

NORA IMLAU, VERTRETERIN DER BINDUNGSORIENTIERTEN ELTERN SCHAFT, EXPERTIN FÜR GEFÜHLSSTARKE KINDER UND MUTTER VON VIER KINDERN, ERLEBT TÄGLICH GROSSE VERSÄUMNISSE AN UNSEREN SCHULEN

„Viele Kinder fühlen sich als Störfaktor“  
„Kinder und Jugendliche machen die Erfahrung, dass sie nicht gesehen werden. Einige haben sogar das Gefühl, dass LehrerInnen auf sie herabblicken“. Viel zu wenig werden ihre Fähigkeiten anerkannt, weil sie durch ihr Verhalten stören. LehrerInnen sollten die Bedürfnisse der Kinder sehen.

„Inklusion geht nicht erst bei Behinderung los“  
Inklusion betrifft nicht nur Kinder mit Behinderungen. „Integration geht los bei Kindern, die mehr Begleitung, mehr Regulation und Unterstützung benötigen.“ Dennoch finde Inklusion noch immer vereinzelt statt. Gerade Schulen, die es nötig hätten, scheuen oft Selbstreflexion über ihr pädagogisches Handeln.

„Eltern verzweifeln an der Schulpflicht“  
Eltern von Kindern, die nicht in das gängige System Schule passen, machen sich viele Sorgen um die Entwicklung ihres Kindes. Es gebe Fälle, bei denen ein Schulwechsel unabdingbar war. Betroffenen sind nicht nur GrundschülerInnen, vielmehr kann sich dieses Problem durch die gesamte Schullaufbahn ziehen.

„Mädchen sind häufig die beliebteren SchülerInnen“  
„Mädchen sind häufig beliebter. Sie sind unkomplizierter, weil sie in ihrer Entwicklung einfach oft schon weiter sind.“ Natürlich sei das den Jungen gegenüber ungerecht. Und es habe letztlich auch Einfluss auf die Notegebung, Jungen würden doppelt benachteiligt werden.

„Die Burn-out-Rate bei LehrerInnen ist kein Wunder“  
Überfüllte Klassenräume, Forderungen der Schulleitung, vollgestopfte Lehrpläne. „Viele können die eigenen pädagogischen Ideale nicht in Einklang bringen mit der Realität. Gerade hoch motivierte Menschen müssen in einem System arbeiten, das ihnen nicht die Freiräume lässt, die sie benötigen.“

## „GLÜCK“ ALS UNTERRICHTSFACH – WIE KOMMT ES AN ?

ForscherInnen der Technischen Universität Braunschweig haben im Bereich Pädagogische Psychologie einen Schulversuch mit dem Unterrichtsstoff Glück durchgeführt. Jetzt berichtete der Projektleiter über erste Erfahrungswerte der Beteiligten

### DIE GRUNDIDEE

Angehende Lehrerinnen und Lehrer sollten – so die ursprüngliche Intention von Tobias Rahm – zunächst glücklicher gemacht werden, „damit sie wiederum Kinder mit ihrem Unterricht glücklicher machen können“. Aus der Lehrergesundheitsforschung wusste er, dass LehrerInnen generell zu gestresst sind, „um ihre Potenziale frei entfalten zu können“. Erschöpfung tritt besonders häufig auf und „ist der Gegenpol von Freude und der Motivation, etwas zu vermitteln oder zu lernen“, beschreibt es der Pädagoge in einem Interview mit unserem Schwester-Magazin WERDE\*.

### LEHRERINNEN ALS VORBILD FÜR SCHÜLERINNEN

Die teilnehmenden Lehrkräfte bei der Fortbildung an der TU Braunschweig berichteten nach dem Training über mehr positive und weniger negative Gefühle und mehr Zufriedenheit mit ihrem Leben als eine ebenfalls befragte Kontrollgruppe.

### STRESS ABTRAINIEREN, GLÜCK ANTRAINIEREN

2020 kam Carina Mathes zu dem Projekt, die das Buch „Curriculum Schulfach Glückskompetenz“ herausgebracht hat. „Bisher ist dieser Ansatz in Deutschland

wissenschaftlich nicht evaluiert, und ich fand es spannend, damit an Schulen zu gehen und herauszufinden, wie gut so etwas funktioniert“, erläutert Rahm. Von Carina Mathes stammen die kreativen Ideen, wie man Glück und Dankbarkeit lehren und verankern kann. Da wird zum Beispiel ein „Gelber Rucksack“ von den Kindern mit guten Erfahrungen gefüllt, oder es gibt einen spannenden „Gefühlsgarten“ mit selbst gebastelten Papierblumen – sie stehen für positive Emotionen der Kinder, die sie im Unterricht und außerhalb der Schule erlebt hatten. Es gibt ein Begrüßungsritual, bei dem jedes Kind eine von drei Varianten auswählen kann und namentlich begrüßt wird, das wurde sehr positiv bewertet.

### STIMMUNG DER KINDER STEIGT

Eine erste Analyse zeigt: Die Kinder berichten, einen Monat nach dem Ende des Glücksunterrichts, häufiger positive Gefühle zu haben, als die Kontrollgruppe das von sich sagt. Die Lehrkräfte beobachteten, dass „die Stilleren sich plötzlich mehr beteiligt haben“, oder „die Klassenstimmung ist besser geworden, die Kinder wirken dankbarer, netter und gehen hilfsbereiter miteinander um“, so das Fazit von Tobias Rahm.



**Carina Mathes**

Die Logopädin und Glücksexpertin hat das „Curriculum Schulfach Glückskompetenz Teil 1 und 2“ geschrieben und das GlüGS-Projekt mit dem Pädagogen Tobias Rahm von der TU Braunschweig initiiert

# SO VIEL MEDIEN MACHEN SINN

WAS FORSCHER AN MEDIENNUTZUNGSZEIT EMPFEHLEN.  
UND WIE ELTERN ALTERNATIVEN SCHAFFEN KÖNNEN

**Z**ukunftsforscher bezeichnen Eigenschaften wie „Kreativität“, „Einfühlungsvermögen“, „kritisches Denken“, „Flexibilität“ und „Entscheidungsfähigkeit“ als besonders zukunftsorientiert. Sind das nicht genau die Fähigkeiten, die auch in der Vergangenheit für uns Erwachsene selbst zählten? Künftig kommen auch „digitale Kompetenzen“ als Schlüsselqualifikation hinzu. Wir nutzen täglich (digitale) Medien. Und das wirkt sich spürbar auf unser privates und berufliches Leben aus. Von daher ist es wichtig, sich verantwortlich, sicher und gesund in der „digitalen Welt“ bewegen zu können. Die Auerbach Stiftung hat in einer kostenlosen Broschüre die Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Audiozeit und Bildschirmnutzungszeit zusammengefasst – und erklärt, was in den verschiedenen Phasen wirklich altersgerecht ist\*.

## KINDERGARTENALTER: 3–6 JAHRE

Hörmedien: unter 45 Minuten am Tag  
Bildschirmmedien: unter 30 Minuten am Tag

## GRUNDSCHULALTER: 6–10 JAHRE

Hörmedien: unter 60 Minuten am Tag  
Bildschirmmedien: unter 45 Minuten am Tag

## ALTER WEITERFÜHRENDE SCHULEN: 10–12 JAHRE

Bildschirmmedien: 60 Minuten am Tag (sind mitunter nicht einzuhalten. Sehen Sie einen Spielfilm mit Ihrem Kind an, ist das Limit schnell erreicht. Es empfiehlt sich daher, nach sehr medienintensiven Tagen einen Pause von einem Tag einzulegen).

\*Quelle: Gut hinsehen und zuhören! Ein Ratgeber für pädagogische Fachkräfte zum Thema „Mediennutzung in der Familie“. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln; im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Aktualisierte Neuauflage 2015.

## DIE SMARTPHONE-REGELN

1. Beim Essen werden elektronische Medien ausgeschaltet und Smartphones weggelegt. So kann man das Essen besser genießen. Darüber hinaus ist es gesünder, ungestört zu essen.
2. Zwei Bildschirme sind meistens einer zu viel. Sitzt man mit dem Smartphone vor dem TV-Gerät, so kann man sich auf nichts wirklich konzentrieren. Die Ablenkung durch Handygeräusche oder das Tippen stören auch das Gemeinschaftserlebnis, eine TV-Serie oder einen Film anzusehen.
3. Wenn wir Zeit miteinander verbringen, beispielsweise beim Spielen, dann muss kein Bildschirmgerät im Hintergrund laufen. Und auch das Smartphone kann für diese bewusste Familienzeit einmal Sendepause haben.



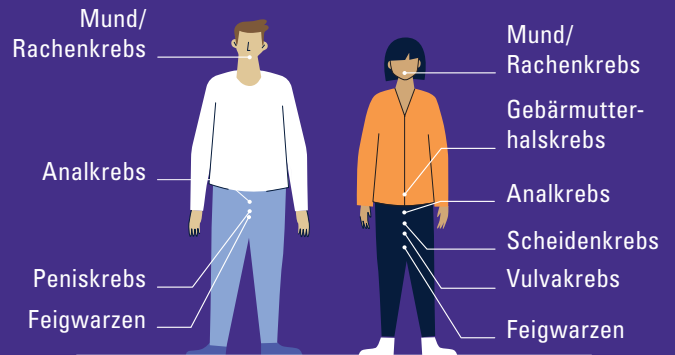
4. Der Mensch, der dir gerade gegenüber sitzt, ist wichtiger als eine neue Nachricht auf dem Smartphone. Leg es bei Gesprächen weg oder schalte es dabei einfach aus!
5. Du willst deine Hausaufgaben schnell und gut erledigen? Dann lass dich nicht von elektronischen Medien wie Fernsehgerät oder dem Handy ablenken. Schalte sie währenddessen einfach ab.
6. Wer gut einschlafen und durchschlafen möchte, verbringt kurz vor dem Zubettgehen keine Zeit vor Bildschirmgeräten. Und besonders wichtig: Das Smartphone sollte vor dem Schlafen ausgeschaltet werden. ★

# WISSENSWERTES ÜBER HPV

**ENTSCIEDEN.  
Gegen Krebs.**  
Humane Papillomviren können bestimmte Krebsarten auslösen

## Humane Papillomviren (HPV)

zählen zu den häufigsten durch Intimkontakte übertragenen Viren. Sie werden über kleinste Verletzungen der Haut bzw. Schleimhaut von Mensch zu Mensch übertragen. Die Infektion bleibt meist unbemerkt und heilt beschwerdefrei ab. In manchen Fällen kann eine Infektion bestimmte Erkrankungen zur Folge haben: z. B. Krebsvorstufen und auch bestimmte Krebsarten im Genital- oder Mund-Rachen-Bereich. Hiervon können beide Geschlechter betroffen sein.



**85 – 90 %**

aller Menschen infizieren sich im Laufe des Lebens mit HPV



**35 %**

aller Frauen von 20 bis 25 Jahren sind in Deutschland mit einem Hochrisiko-HPV-Typ infiziert



**~ 7.850**

Menschen erkranken jährlich in Deutschland an HPV-bedingtem Krebs

## Krebsvorsorge – je früher desto besser

Die wichtigste HPV-Vorsorgemaßnahme ist die Impfung. Die HPV-Impfung\* kann einer Infektion mit bestimmten HPV-Typen und bestimmten damit im Zusammenhang stehenden Krebserkrankungen vorbeugen. Die Kosten werden für Mädchen und Jungen von 9 bis 17 Jahren von den gesetzlichen und in der Regel von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

**Die STIKO empfiehlt die frühzeitige HPV-Impfung für Jungen und Mädchen. Die HPV-Impfung kann bereits ab einem Alter von 9 Jahren erfolgen.**

**Entschieden fürs Leben. ENTSCIEDEN. Gegen Krebs.**  
[entschiedengegenkrebs.de](http://entschiedengegenkrebs.de)

\* Eine HPV-Impfung dient je nach verwendetem Impfstoff zur Vorbeugung bestimmter HPV-bedingter Erkrankungen wie: Krebsvorstufen und Krebs des Gebärmutterhalses (Zervix), der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane (Vulva), der Scheide (Vagina) und des Afters (Anus) sowie Genitalwarzen.

Eine Kooperation von MSD mit





# KUNST AN DER WAND

EINE NEUE SCHULE, MIT ILLUSTRATIVER KUNST VERSCHÖNERT: IN DORTMUND HAT GRAFIKDESIGNER SIMON SCHIRMER TAG UND NACHT 20 RÄUME EINES NEU ERÖFFNETEN GYMNASIUMS LEBENDIG GESTALTET

**D**ie Sommerferien waren eine gruselige Zeit für Simon: vier Wochen malte und zeichnete der Illustrationskünstler bis tief in die Nächte seine Skizzen auf die kahlen Wände des neuen Schultrakts für die fünften und sechsten Klassen. „Und immer allein in dem Gebäude, besonders nachts war das schon spooky.“ Der 32-Jährige schlief, kochte und duschte an seinem Arbeitsplatz – denn bis Ende August sollte die Hälfte der 40 Räume verschönert sein. Simon hat es geschafft. Bis zur Neueröffnung des Trakts am Heinrich-Heine-Gymnasium.

### EIN AUFTRAG ÜBER INSTAGRAM

Ein Lehrer der Schule hatte Simons Zeichnungen bei Instagram entdeckt und angefragt, ob der Hannoveraner Lust hätte, das Treppenhaus, Flure und Schulräume mit seinen comicartigen Skizzen zu verzieren. Simon wollte das Gebäude zu „einem schönen, angenehmen Ort machen – und zwar so, dass er auch in ein paar Jahren die Schüler begeistert“. Nicht zu abstrakt wollte er malen, „aber auch nicht mit zu niedlichen Motiven“. Die Kinder sollten sich auf jeden Fall ernst genommen fühlen. Vieles hatte er schon in seinen Skizzenbüchern vorgedacht. „Aber es sollte eben auch nicht zu verkopft sein.“ Simon hatte freie Hand beim Design. Lehrende und Schulleitung hielten sich mit Vorgaben zurück.

### EIN FÖRDERVEREIN SPRINGT EIN

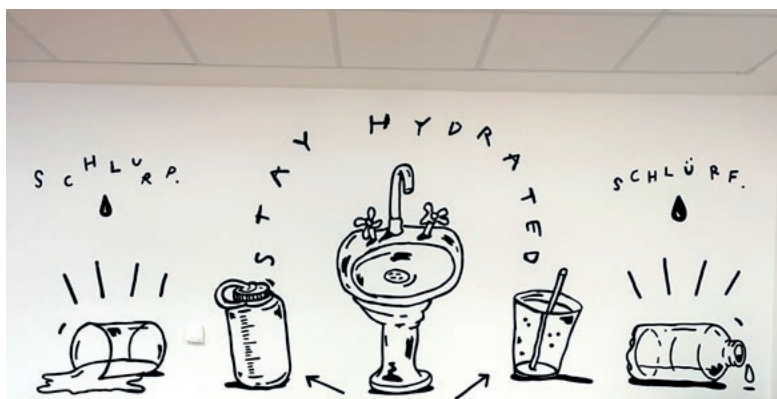
Am Ende waren Lehrkräfte und die SchülerInnen begeistert, als sie die meist in Schwarz gehaltenen Zeichnungen an den sonst so kahlen Wänden vorfanden. Einige der Motive hat Simon inzwischen auch auf Turnbeuteln und Schreibetuis mit der flüssigen Acrylfarbe verewigt. Und: Weitere Kunstwerke kommen in den nächsten Wochen an 20 Wände, Ecken und sogar Raumdecken. Ein Bildmotiv prangt dann – durchs Fenster gemalt – bis an die Außenfront.

Das alles kostet viel Zeit und Geld. Der Initiator, der Lehrer, hat 500 Stunden „ehrenamtlich“ gewirkt, Künstler-Honorar und Materialkosten zahlt ein Förderverein. Simon appelliert deshalb an andere Schulen: „Traut euch, Kreative anzusprechen, ob sie Lust haben, so ein Projekt zu realisieren.“ In Dortmund hat es gut geklappt. ★

TEXT:CHRISTIAN PERSONN



**SIMON SCHIRMER**  
Der studierte Grafikdesigner ist offen für neue Illustrationsprojekte. Sein Stil ist am besten bei Instagram zu sehen, Kontakt auch via Insta (@\_simmon) oder per Mail: simon.schirmer@hotmail.de



# BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir  
Mamas uns alle schon  
einmal gefragt.

Die Antwort ist  
vermutlich: nein  
(zumindest nicht immer).  
Aber: Das macht nichts!  
Und hier kommt  
der Beweis.

neu!

„Dieses Buch ist eine  
Einladung dazu, unsere Eltern-  
schaft mit mehr Leichtigkeit  
zu nehmen und vermeintliche  
Fehlritte als das wahrzunehmen,  
was sie sind: Chancen.  
Zum Lernen, zum Verändern  
oder einfach zum Annehmen  
und Endlich-mal-locker-durch-  
die Hose-Atmen.“

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN  
SILKE SCHRÖCKERT

... ist Moderatorin,  
Journalistin und Gründerin  
von Enkelkind.de.  
Seit 15 Jahren schreibt  
die Zweifach-Mutter  
Texte für die ganze  
Familie.



Auch  
als **E-Book**  
erhältlich



ISBN: 978-3-9105090-02-3

ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr u. a. hier:



Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de  
Bücher an alle

amazon

Leben  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

# GRUNDSCHULE

Seite 16 →

Zeit zum Spielen ist wichtig

Seite 20 →

Warum Jungs angeblich  
Störenfriede sein sollen

Seite 22 →

Problem Elterntaxi

Seite 24 →

Richtig streiten will  
gelernt sein

Seite 28 →

Brot backen – mega-easy

Seite 30 →

Wie wird's an der  
neuen Schule?





**Leistungssport ist Ansporn,  
aber auch Gefahr!**

Mehr als dreimaliges Training pro Woche beinhaltet einen Freizeitstress-Faktor, der Schulkinder unter Druck setzt. Und es fehlt an die Luft für freies - altersgerechtes - Spielen



# KEINE ZEIT ZUM *Spielen* – DAS GEHT NICHT

VIOLA PATRICIA HERRMANN IST ALS LEHRERIN UND MUTTER EINE VERFECHTERIN DES FREIEN SPIELS. DENN KINDER ALLER ALTERSSTUFEN LERNEN DABEI VIEL. LEIDER KOMMEN EINIGE KIDS KAUM NOCH DAZU

**T**ennis spielen, zum Schwimmtraining gehen, Gitarre üben: Hobbys sind etwas Wunderbares. Sie fördern die Talente unserer Kinder, lehren sie neue Fähigkeiten und erweitern dazu noch den Freundeskreis. Dagegen ist absolut nichts einzuwenden, vielmehr ist es schön, wenn Eltern ihrem Sprössling ein nachmittägliches Hobby ermöglichen können. Doch was passiert, wenn die Aktivitäten nach der Schule zum echten Freizeitstress werden und keine Zeit mehr für freies Spielen bleibt?

Von sozialen Komponenten über haptische Erlebnisse bis hin zu naturkundlichen Experimenten bietet das freie Spiel alles, was Kinder brauchen, um sich ihre Lebenswelt zu erschließen. Es ist eben nicht „nur“ Spielen, es ist Lernen mit allen Sinnen. Freizeit als Ausgleich. Besonders als Ausgleich zu einem vollen Schultag ist es wichtig, den Kindern Entspannungsphasen zuzugestehen.

Wie diese Phasen aussehen, ist individuell verschieden. Während ein Kind nach der Schule mit einem (Hör-)Buch entspannt, ist das andere vielleicht lieber draußen und sucht sich dort seinen Ausgleich. Richtige oder falsche Entspannung gibt es nicht. Denn ein Kind hat das Bedürfnis nach Ruhe, das andere erholt sich durch körperliche Betätigung von den Anstrengungen eines Schultages. In jedem Fall sollten diese Entspannungsphasen selbstbestimmt sein und sich ausschließ-



**VIOLA PATRICIA HERRMANN**

Die vierfache Mutter hat lange als Lehrerin gearbeitet, u.a. ein Buch zum Thema Einschulung geschrieben („Mein Kind wird Schulkind – Elternratgeber für einen gelungenen Schulstart“, Cardo Verlag, 130 Seiten, 14,60 Euro).

Die Schul-Expertin lebt mit ihrer Familie im Süden Berlins. Ihr Podcast „Prominente für Bildung“ ist bei Spotify & Co. zu hören. Sie ist Beirätin der Initiative PRO BILDUNG SCHULE

lich nach den Bedürfnissen des Kindes richten. Leider bleibt Kindern häufig keine Zeit, um sich auf ihre individuelle Art und Weise von der Schule zu regenerieren. Einige Kinder befinden sich mittlerweile in einem regelrechten Stress-Hamsterrad, das ihnen zu wenig Freiräume lässt. Ihre Zeit ist von Montag bis Freitag verplant, teilweise mit mehreren Aktivitäten pro Nachmittag. Von Karate bis Hockey, von Flöte bis Klavier, von Mathe- bis Englischnachhilfe. Am Wochenende kommen noch die Vereinsspiele oder Aufführungen hinzu: Kinder können also manchmal noch nicht mal an Samstagen und Sonntagen frei über ihren Tag verfügen. Freiräume für Verabredungen mit Freunden? Fehlanzeige.

## WENN NICHT MAL MEHR LUFT FÜR HAUSAUFGABEN BLEIBT

Als Lehrerin habe ich Schüler\*innen erlebt, die mir erklärten, dass sie für die Hausaufgaben leider keine Zeit gehabt hätten. Sie wurden direkt nach der Schule abgeholt und waren dann so lange unterwegs, dass für die Erledigung der Hausaufgaben schlichtweg keine Möglichkeit bestand. Von den Eltern bekam ich zu hören: „Und übrigens können Sie sich gleich merken, dass dies mittwochs immer so ist.“

Wenn das Hobby Priorität hat, kann man das als Lehrkraft kaum akzeptieren. Ich habe die fehlende Hausaufgabe einmal durchgehen lassen – allerdings mit dem Hinweis, dass dies in Zukunft nicht mehr möglich sein werde. Mir →

tut in solchen Fällen das Kind leid, das nicht durch eigenes Verschulden in diese Situation gekommen ist. Klar, auch meine eigenen Kinder haben Hobbys, die ihre Nachmittage belegen. Ich finde das gut und wichtig – es muss allerdings in einem vernünftigen zeitlichen Rahmen bleiben. Zweimal Fußballtraining pro Woche ist bei meinem Sohn der Normalfall! Und diese Zeit für Sport tut ihm jedes Mal als Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule gut. Zudem bleibt vor dem Training genügend Zeit, um zu lernen.

Es muss immer genügend an Luft vorhanden sein, um Hausaufgaben zu erledigen oder für Tests zu lernen. Ebenso sieht es beim Reitunterricht meiner Tochter aus. Wichtig ist also ein gesundes Mittelmaß, bei dem das Kind von seinem Hobby profitiert und sich nicht davon unter Druck gesetzt fühlt. Auch zulasten der Schulleistungen sollten die nachmittäglichen Termine nicht gehen. Die Schule hat Priorität, nicht das Hobby. Kinder brauchen eigene Zeit. Natürlich meinen es viele Eltern gut, wenn sie ihrem Kind möglichst viele Aktivitäten ermöglichen. Es bekommt somit die Chance, unterschiedliche Hobbys auszuprobieren und selber herauszufinden, was zu ihm passt. Ein guter Gedanke, bei dem jedoch das Zeitfenster bedacht werden sollte. Zum einen muss ein Kind nicht innerhalb eines Schuljahres sämtliche Dinge ausprobieren, die eventuell seinen Interessen entsprechen.

## KINDER IM EIGENEN TEMPO HOBBYS SUCHEN LASSEN

Voll konzentriert Klavier üben: Das ist eine prima Freizeitbeschäftigung – wenn sie nicht überhandnimmt. Was hätte ein Kind sonst alles an anderen Freizeitbeschäftigungen machen können. Sicher ist dafür im Laufe der nächsten Jahre auch noch Zeit. Dennoch: Es sollte bei der Anmeldung zu neuen Kursen darauf geachtet werden, dass maximal eine Aktivität pro Nachmittag stattfindet. Wie immer gibt es Ausnahmen. Zum Beispiel ein Kind, das Leistungssport betreibt und fast jeden Tag Training hat. Und es gibt auch Jungs und Mädchen, die es lieben, jeden Nachmittag ein Hobby zu pflegen, die dazu noch sozial eingebettet und erfolgreich in der Schule sind.



FOTO: GETTY IMAGES

Doch es gibt eben auch die anderen Kinder, die sich so sehr bemühen, die Wünsche der Eltern zu erfüllen. Diese Jungs und Mädchen machen alles mit, was an sie herangetragen wird. Sie sind dann aber oft überfordert und gestresst – das habe ich als Lehrerin häufig gesehen. Deshalb möchte ich diesen Kindern eine Stimme geben und den Eltern zurufen: „Lasst ihnen Zeit, lasst sie spielen, lasst sie einfach Kind sein.“ Wir unterschätzen unsere Kinder viel zu oft. Sie werden sich ihre Hobbys in ihrem eigenen Tempo suchen und ihre Interessen schulen – wahrscheinlich mit größer Ausdauer und viel Enthusiasmus. ★

TEXT: VIOLA PATRICIA HERRMANN



**Spaß unter freiem Himmel:**  
 Es klingt banal – aber Kinder brauchen frische Luft und Sonnenlicht, um gesund und ausgeglichen den Alltag zu meistern

ANZEIGE



**WEITER\_LESEN**

GLL Aktivheft – Erforsche dich und deine Gedanken!  
 von Marlene Assmann-Khoueiry, Valerie Assmann, Günther Hennig, Eckhard Feige.  
 Verlag Oberstebrink, 9,95 Euro.

Das Programm „Gemeinsam Leben lernen – Gemeinsam Lernen lernen“ (GLL) hilft SchülerInnen, ein selbstbestimmtes Leben zwischen Schule und Freizeit in der sich ständig verändernden Welt zu führen

**DER TROTTOFANTEN ZIRKUS**  
 Robert Netter  
 EINFACH RASANT SPASSIG!  
 6+ 2-8 10  
 10% exklusiver Rabatt auf [www.spiel-das.de](http://www.spiel-das.de)  
 Gutscheincode: **schule10**

**WÜRFELN ADDIEREN GEWINNEN!**  
**COLOUR SQUARE**  
 PATRICK KATONA  
 8+ 1-6 20  
**SPIEL DAS!**

# Böse JUNGS, liebe MÄDELS?

UNSERE AUTORIN WAR IN IHRER ROLLE ALS LEHRERIN OFT GENERVT VON DEN JUNGEN IN IHRER KLASSE. GLEICHZEITIG ERLEBTE SIE, DASS IHR SOHN UND SEINE MÄNNLICHEN MITSCHÜLER ALS STÖRFAKTOREN IM SYSTEM GESEHEN WERDEN. WIE KOMMT DAS?

**E**s hätte alles so schön sein können. Wenn da nicht diese Jungs gewesen wären, die sich ganz offensichtlich nicht um meine Erklärungen im Unterricht scherten. Stattdessen machten sie Quatsch, pufften ihrem Sitznachbarn in die Seite oder kritzeln das Deckblatt ihres Arbeitsheftes voll. Jedenfalls hörten sie meines Erachtens nicht gerade aufmerksam zu. Meine mühevollen und zeitintensive Unterrichtsvorbereitung wurde von ihnen nicht gewürdigt, und in mir stieg oft die Wut hoch. Meine mahnenden Blicke ignorierten sie. Sie reagierten erst, als mir schließlich lautstark der Kragen platzte.

Szenenwechsel. Ich sitze beim Elternabend meines eigenen Sohnes und lausche mit großen Ohren. Schon seit Längerem gärt ein Konflikt zwischen Mädchen und Jungen, so wird es zumindest von der Klassenlehrerin kommuniziert. Die Rollen scheinen dabei klar verteilt zu sein: Die Jungen sind die Bösen, die Mädchen sind die Opfer.

Unsere Söhne würden die Mädchen in der Toilette einsperren und sie in jeder großen Pause drangsalieren. Eine Kommunikation mit den Mitschülern auf Augenhöhe sei schlichtweg nicht möglich. Und überhaupt, so ergänzt die Lehrerin, habe es in letzter Zeit häufig Beschwerden von FachlehrerInnen über die Jungen in der Klasse gegeben.

Nanu, denke ich mir da als Mutter, kann das wirklich so einseitig sein? Unlängst hatte mein Sohn mir berichtet, dass eine Mitschülerin ihn den ganzen Tag lang mit „Nackenklatchern“ traktiert hätte. Obwohl er das Mädchen mehrfach darum gebeten hatte, hörte es damit nicht auf.

Meine diesbezügliche Nachfrage bringt die Lehrerin ein wenig aus dem Konzept. Nein, nein, antwortet sie, natürlich sind nicht alle Jungen damit gemeint. Und natürlich seien die Mädchen häufig auch schuld an den Konflikten. Man dürfe das nicht so einseitig sehen. Richtig, das darf man wirklich nicht. Es sind nicht einfach DIE Jungs, die stören. Genau-



so wenig, wie DIE Mädchen immer dem Unterricht folgen und sich völlig regelkonform verhalten. Der Unterschied ist, dass Jungen in der Regel in ihrem Verhalten mehr auffallen. Sie sind lauter und ungestümer als Mädchen. Sie testen ihre körperlichen Kräfte aus und werden daher im schulischen Umfeld häufig als störend empfunden.

Dabei sollte es bei dieser Diskussion natürlich nicht um eine Verallgemeinerung der Geschlechter gehen. Es gibt leise und zurückhaltende Jungen ebenso wie lautstarke Mädchen, die sich in einer eher dominanten Rolle wohlfühlen. Diese Differenzierung ist wichtig, um nicht den Blick auf jedes einzelne Kind zu verlieren.

Aber Mädchen gelingt es eher, unter dem LehrerInnen-Radar zu fliegen. Natürlich testen auch sie ihre Grenzen aus und verletzen ihre Mitschülerinnen ebenso verbal, wie einige Jungen das tun. Doch ihre Art und Weise ist subtiler und fällt im stürmischen Schulalltag schlichtweg nicht so auf wie zwei auf dem Boden miteinander kämpfende Drittklässler.

## KEINE BALANCE IM KOLLEGIUM

Insbesondere die Grundschule wird dominiert von weiblichen Lehrkräften. Laut einer Studie der GEW liegt der Männeranteil im Grundschullehramt bei 12 Pro-

Knapp **80** Prozent  
der Eltern glauben, dass in  
Schulen kein Geschlecht  
bevorzugt behandelt wird.  
Die Statistik aber belegt  
das Gegenteil. Mädchen  
schneiden auch bei gleicher  
Leistung oft besser ab

zent. Bei einem Kollegium von 40 Lehrkräften folgt daraus, dass lediglich vier Lehrer männlich sind. Es gibt also keine Balance, bei 51 Prozent männlichen und 49 Prozent weiblichen Schülern an Grundschulen.

Als Lehrerin fühlte ich mich manchmal von der Lautstärke und der Körperlichkeit einiger Jungen gestört. So schnell konnte ich bei der Pausenaufsicht gar nicht rennen, wie an manchen Tagen ein Streit auf den anderen folgte und die Kampfahne sich nur widerspenstig von mir trennen ließen. Da begann die nächste Unterrichtsstunde dann schon mit einem leichten Stresspegel und der Hoffnung darauf, dass der Konflikt sich nicht über die folgenden 45 Minuten ausdehnt und somit meine Unterrichtsplanung sprengt.

Als Mutter bin ich der Ansicht, dass mein Sohn ein Recht darauf hat, sich wie ein Junge zu verhalten. Wenn er dabei manchmal über die Stränge schlägt, dann ist das zwar nicht in Ordnung. Aber die Schule sollte für ihn auch ein Ort sein, an dem er sein soziales Verhalten trainieren kann. Eine negative Rückmeldung von der Lehrkraft finde ich völlig akzeptabel – Pauschalisierungen hingegen nicht.

## DIE GRUNDSCHULE KOMMT DEN INTERESSEN DER MÄDCHEN ENTGEGEN

Jungen passen halt oftmals nicht in das Korsett, in welches unser Regelunterricht sie zwängt. Langes Stillsitzen, ruhige Arbeitsphasen, eine saubere Handschrift – das sind Herausforderungen, an denen einige scheitern. Auch das ordentliche Führen der Arbeitsmaterialien, stets konzentrierte Mitarbeit und eine empathische Ansprache der Lehrkraft sind schulische Anforderungen, die vielen Mädchen leichterfallen. Für den stärkeren Bewegungsdrang der Jungen bleibt hingegen fast nur im Sportunterricht Raum. Und dieser schrumpft abzüglich der Zeit des Umziehens auf wenige Minuten in der Woche zusammen.

Mädchen haben zudem den Vorteil, dass gerade das Grundschulsystem mit vielen Inhalten eher auf ihre Interessenlage ausgerichtet ist. Das Schönschreiben mit dem Füller, Lesenlernen mit all den bunten Fibelfiguren oder Basteln in der Weihnachtszeit schaffen es nur bedingt, die Neugier und das Interesse der meisten Jungen zu wecken. Aus fehlendem Interesse entsteht wiederum Langeweile.

Und wer sich langweilt, kommt gern auf die Idee, den Unterricht zu stören.

So kann es passieren, dass Jungen schlechtere Noten als Mädchen in einem Fach erhalten, obwohl ihr Leistungsstand vergleichbar ist. Der nachlässige Umgang der Jungen mit Arbeitsmaterial und ihre nonkonformen Verhaltensweisen können dazu führen, dass sie in der Bewertung ihrer Leistung

herabgestuft werden. Das ist ungerecht und kann zu einem Verlust der Lernmotivation und zu Schulfrust führen.

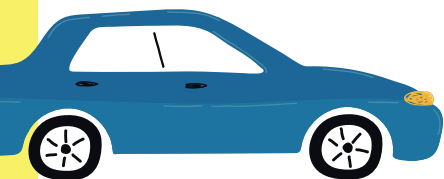
Heißt das nun, dass mehr männliche Lehrkräfte gleichbedeutend mit mehr Verständnis für Jungen in der Grundschule sind? Natürlich ist es wichtig, dass Kollegien zu einem besseren Gleichgewicht von männlichen und weiblichen Lehrern finden.

Gerade in der Grundschule identifizieren sich Kinder stark mit ihren LehrerInnen. Männliche Vorbilder für heranwachsende Jungen sind deshalb enorm wichtig. Nicht nur in den Fächern Sport und Mathematik, sondern auch in Musik und Kunst. Jungen (genau wie Mädchen) brauchen Leitfiguren, die ihnen mit Respekt begegnen und sie so annehmen, wie sie sind.

Aber ebenso wenig, wie es DIE Jungen gibt, gibt es auch DIE männlichen Lehrkräfte, die als Heilsbringer Jungen eine größere Chance auf Schulerfolg ermöglichen. Wichtig ist doch vielmehr, mit den aktuellen schulischen Gegebenheiten effektiv umzugehen. Die Priorität sollte darauf liegen, allen Schülern und Schülerinnen einen geschützten Raum zum Entwickeln der eigenen Persönlichkeit zu bieten und ihnen somit eine optimale Förderung zu ermöglichen.

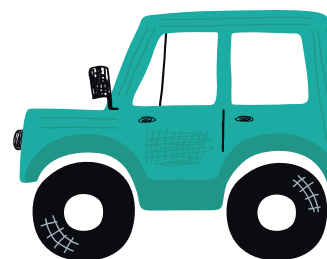
Jungen müssen auch in der Schule Jungen sein dürfen. Natürlich im Rahmen der geltenden Regeln, das ist keine Frage. Aber gerade Lehrerinnen müssen auch akzeptieren, dass Jungen sich anders verhalten als Mädchen. Und dass sie nicht per se ein Störfaktor sind, sondern häufig im schulischen System lediglich als solcher wahrgenommen werden. Als Mutter ist diese Akzeptanz für mich eine Selbstverständlichkeit. Als Lehrerin war sie auch für mich eine große Herausforderung. ★

TEXT: VIOLA PATRICIA HERRMANN



# Elterntaxi – MUSS DAS SEIN?

STUDIEN BEWEISEN, DASS EIN TÄGLICHER FUSSMARSCH ZUR SCHULE ZAHLREICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF FITNESS UND SOZIALVERHALTEN VON KINDERN HAT. DOCH WIE VIEL ENTFERNUNG KÖNNEN ELTERN IHREM KIND ZUMUTEN? DAS BESCHÄFTIGT UNSERE AUTORIN SILKE SCHRÖCKERT, DEREN KIND VON KITA ZU SCHULE WECHSELT



**M**eine Freundin Julia und ich lachen Tränen. Wir sitzen wie jeden Mittwochabend zusammen, trinken Weißwein und tratschen über Gott und die Welt. Diese Woche ganz konkret: über Helikoptereltern. Und solche Eltern, die das genaue Gegenteil sind. Gerade hat Julia sehr szenisch berichtet, wie ihre Mutter sie jeden Tag allein mit Busticket um den Hals vom Kindergarten nach Hause fahren ließ. Vom Kindergarten! Man stelle sich das vor: Eine Fünfjährige steht an der Bushaltestelle und wartet auf ihre Linie. Der Gedanke erscheint uns heute so absurd, dass wir gar nicht anders können, als darüber zu lachen. Im Bayreuth der 1980er-Jahre hat allerdings niemand komisch geguckt, wenn Klein Julia knapp eine Viertelstunde lang allein ganz vorn im Bus saß. Das Phänomen Helikoptereltern ist eben noch recht jung.

**SOGENANNT EELTERNTAXIS SIND LAUT LEHRERN, ADAC UND POLIZEI EIN GROSSES PROBLEM**

Heute könnten sich viele Eltern im Leben nicht vorstellen, ihre Kinder den Schulweg allein be-

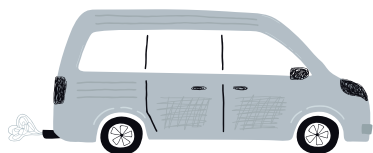


**SILKE SCHRÖCKERT**  
Moderatorin (ZDF, „Filmgorillas“), Journalistin und zweifache Mutter, sie lebt in Hamburg.

wältigen zu lassen – auch nicht zu Fuß. Im Gegenteil: Sogenannte Elterntaxis sind laut Lehrern, ADAC und Polizei ein großes Problem. Einer Umfrage zufolge werden rund 20 Prozent aller Grundschüler mit dem Auto direkt vors Schulgebäude gefahren. Die Eltern verstopfen dadurch die Zufahrtsstraßen, parken in zweiter und sogar dritter Reihe und schaffen so zahlreiche Gefahrensituationen für andere Kinder. In Hamburg habe ich erlebt, wie Lehrer und Polizisten vor den Schulen mit den Eltern sprachen, um diese für die Problematik zu sensibilisieren. Grundtenor: Trau deinem Sohn oder deiner Tochter ruhig den Weg zu Fuß zu! Doch welcher Weg ist für einen Erstklässler zumutbar? Und wie wird der Schulweg wirklich sicher, wenn er nicht auf der Rückbank des elterlichen Autos stattfindet?

**WER JEDEN MORGEN DENSELBE FUSSWEG TEILT, KOMMT INS GESPRÄCH**

Bei meiner Recherche stoße ich auf das Thema „Elternhaltestellen“: Parkplätze, die in einer Entfernung von etwa 250 Metern zu den Schulen eingerichtet werden. Hier kann jedes Kind,



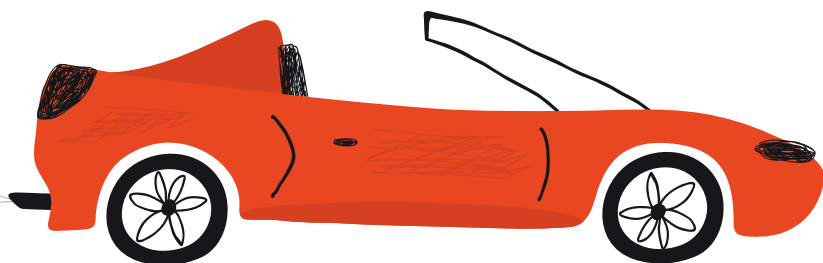
das mit dem Auto gebracht wird, entspannt ein- und aussteigen, ohne dass der Verkehr vor der Schule ins Stocken gerät. Ein weiterer positiver Effekt: Den Schülern bleibt ein kurzer Fußweg zur Schule. Das fördert Studien zufolge nicht nur die körperliche Fitness, sondern unterstützt auch das Sozialverhalten: Wer jeden Morgen denselben Fußweg teilt, kommt ins Gespräch. Und so werden auf Schulwegen Freundschaften geschlossen, die auf dem Schulhof vielleicht nie zustande gekommen wären.

Eine weitere Idee ist der „Walking Bus“: der sichere Schulweg als laufende Gruppe. Bei dem aus Großbritannien stammenden Konzept trifft sich der Nachwuchs jeden Morgen und geht entlang einer festgelegten „Buslinie“ gemeinsam den Weg zur Schule. Unterwegs werden weitere „Fahrgäste“ an „Haltestellen“ eingesammelt. Erwachsene Begleitpersonen stellen die „Busfahrer“ dar. Das Prinzip wird deutschlandweit von verschiedenen (Eltern-)Initiativen angeboten. Die Routen der „Buslinien“ sind in der Regel ein bis zwei Kilometer lang. So starten die Kinder mit einem 15- bis 30-Minuten-Spaziergang in den Tag. Aufgrund der Gruppengröße und der Begleitung durch (sich abwechselnde) Erwachsene bietet dieses Konzept einen besonders sicheren Schulweg.

## DER SICHERE SCHULWEG (ZU FUSS): WIE PLANE ICH IHN?

Beide Konzepte sind clever – aber leider noch nicht weit verbreitet. Bleibt also die Frage: Traue ich meinem Kind den gesamten Schulweg zu Fuß auch allein zu? Auf dem Portal [SchulwegEngel.de](http://SchulwegEngel.de) finden Eltern hilfreiche Tipps dafür im Überblick. Einer der wichtigsten Punkte: der Schulwegplan. Diese Skizze zeigt den sichersten (nicht unbedingt kürzesten!) Fußweg zur Schule. Aktuelle Schulwegplaner erhalten Eltern an der Schule oder bei den Gemeinden. Sonst kann man das ruhig beim Lehrer ansprechen. Einen digitalen Schulwegplaner gibt es auch auf [www.schulwegcheck.de](http://www.schulwegcheck.de).

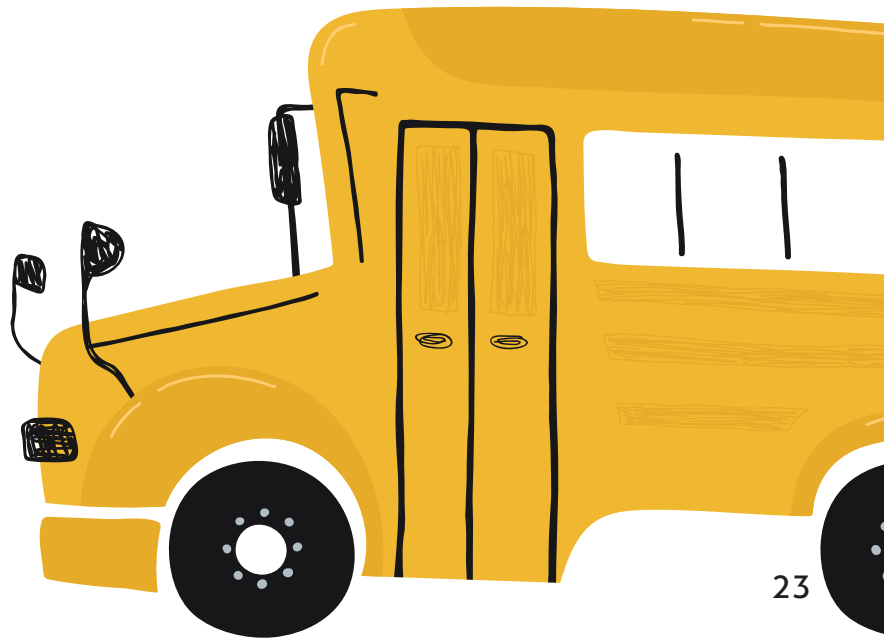
Darüber hinaus gilt für das Verhalten als Fußgänger dasselbe wie bei allen Verkehrsregeln: mit gutem Beispiel vorangehen, viel üben und erklären. Dann klappt es auch mit dem Schul-



weg, wenn er länger als 250 Meter ist. Google Maps zeigt mir an: Die künftige Grundschule unseres Sohnes liegt 450 Meter entfernt. Überqueren muss er nur eine einzige kleine Straße. Wenn meine Freundin Julia vor 30 Jahren allein mit dem Bus fahren konnte, wird mein Sohn diese Herausforderung wohl allemal überstehen. Bleibt nur die Frage, ob ICH es schaffe, ihn gehen zu lassen – oder ob ich in Wahrheit selbst zu den Helikoptereltern gehöre ...

Die Deutsche Verkehrswacht sowie der Bundeselternrat sprechen sich ebenfalls dafür aus, den künftigen Schulweg mit angehenden Abcschützen bereits im Vorfeld zu üben. Die Ferien eignen sich gut, um den Kleinen schon einmal den bald alltäglichen Ablauf und mögliche Gefahrenstellen auf dem Weg zur Schule und zurück aufzuzeigen. Die tägliche Fahrt mit dem Auto sei hier – falls nicht unabdingbar – für die Entwicklung der Kinder hinderlich. Es wäre nötig, sie so früh wie möglich an den Verkehr und das richtige Verhalten auf öffentlichen Straßen heranzuführen. Auch für ausreichend Bewegung wäre damit gesorgt. Weiter lernen sie auf diese Weise zeitgerecht, worauf sie besonders achten sollten, und erlangen so Sicherheit und Selbstbewusstsein. ★

TEXT: SILKE SCHRÖCKERT





## GUTER Streit, SCHLECHTER STREIT

WO BEZIEHUNGEN SIND, WIRD GESTRITTEN.  
DAS GILT AUCH IN DER FAMILIE. WIE LÖSEN WIR UNSERE  
AUSEINANDERSETZUNG SO, DASS DIE KINDER –  
AUCH IM SCHULALTER – NICHT DARUNTER LEIDEN?

**D**ie Kinder sind lange in der Schule oder im Hort. Mama und Papa kommen spät von der Arbeit nach Hause. Und wenn endlich alle wieder beisammen sind, hätte man so gern ein paar schöne gemeinsame Stunden: entspannt, friedlich, harmonisch – wie in Familienfilmen.

Leider sieht die Realität oft anders aus. „Hast du die Hausaufgaben immer noch nicht fertig? Und räum endlich dein Zimmer auf!“ – „Alle meine Freunde dürfen das, nur du verbietest mir alles!“ Kleine Diskussionen und freche Antworten führen leicht zu Streitigkeiten. Da kann die Stimmung schnell umschlagen – und am Ende liegen sich auch die Eltern in den Haaren.

94 Prozent aller Paare streiten regelmäßig, besagen aktuelle Umfragen. Die Gründe reichen von schlechten Angewohnheiten über mangelnde Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Geldthemen bis hin zum Fernsehprogramm. Für Eltern kommen noch die Familienorganisation, die Kinder und deren Erziehung dazu: Fast 40 Prozent der Eltern mit Kindern unter 18 Jahren fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst – entsprechend gereizt kann das Familienklima sein.

Es ist daher wichtig zu wissen: Streit an sich ist nichts Schlimmes, sondern völlig normal. Oftmals wirkt Streit wie ein reinigendes Gewitter, bei dem Emotionen hochkochen und hinterher positive Gefühle hervortreten. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Konflikte besser bewältigt wer-



den, wenn sie offen ausgetragen werden. In einer Langzeitstudie der University of Arizona konnten Forscher über 32 Jahre hinweg beobachten, dass Partnerschaften länger halten, wenn beide Partner die gleiche Streitstrategie haben – und am längsten, wenn beide Konflikte offen und fair austragen. Wer den richtigen Weg gefunden hat, sich zu arrangieren, kann den Zusammenhalt stärken.

## KINDER KÖNNEN KONSTRUKTIV STREITEN LERNEN

Das können und sollten Eltern auch ihren Kindern vorleben. Dürfen in der Familie Gefühle ausgesprochen und Probleme diskutiert werden, fördert das bei Kindern das Selbstbewusstsein. Die Aussprache schafft nach der Lösung eines Konflikts Nähe und Vertrauen. Ein konstruktiver Streit macht deutlich, dass wir als Familie in der Lage sind, schwierige Situationen zu meistern.

Wenn alle innerhalb der Familie beim Streiten gewisse Spielregeln beachten, kann das für Kinder also zu einer wichtigen Lebenserfahrung werden. In ihrem gesicherten familiären Umfeld erlernen die Kleinen und Heranwachsenden dann eine konstruktive Streitkultur: zum Beispiel eine respektvolle Haltung oder auch Strategien zur Konfliktlösung. Auch kann man im Streit verinnerlichen, seinen eigenen Standpunkt sachlich zu vertreten. Und wenn am Ende für alle akzeptable Kompromisse herauskommen, zeigt das Kindern, dass Konflikte nichts per se Schlechtes sein müssen, sondern dass man auch gestärkt daraus hervorgehen kann.

## STREIT BEDEUTET AUCH LAST

Klar ist jedoch auch: Jeder Streit bedeutet erst einmal Stress. Zu viel und falsch ausgetragener Streit kann Beziehungen nachhaltig belasten und ernsthafte Folgen für den Nachwuchs haben. Zwei Studien der Universitäten in Rochester und Washington D. C. aus dem Umfeld von Mark Cummings ergaben, dass bei Streit die emotionale Stabilität von Kindern ins Wanken gerät.

Ständige elterliche Konflikte nehmen dem Kind Selbstvertrauen und können sich negativ auf seine psychische Gesundheit auswirken. Die Folgen? Anpassungsschwierigkeiten und Verhaltensstörungen. Betroffene werden häufig aggressiv oder ziehen sich immer mehr zurück. Langfristig haben sie zum Beispiel ein höheres Risiko für eigene Beziehungsprobleme und Depressionen.

## KINDER AUS DEM STREIT HERAUSHALTEN

Besonders die Kleinsten reagieren bei Streit sensibel auf Mimik, Gestik und Stimmlage, ohne zu verstehen, was



## DIE REGELN FÜR EINE POSITIVE KONFLIKTLÖSUNG

- 1 Jedes Familienmitglied darf zu Wort kommen und ehrlich seine Meinung und Wünsche äußern.
- 2 Wenn jemand spricht, zeigen wir Interesse, hören aktiv zu und unterbrechen sie oder ihn nicht.
- 3 Wir fokussieren das Ziel und weichen nicht vom Thema ab.
- 4 Niemand wird beschimpft oder beleidigt. Man darf das Verhalten einer Person, nicht aber die Person an sich kritisieren.
- 5 Entschuldigungen werden anerkannt und akzeptiert.
- 6 Humor hilft, Stolz schadet.
- 7 Wir versuchen, den Konflikt zu lösen und nichts offenzulassen.
- 8 Kinder, die einen Streit miterleben, sollen auch hinterher die Lösung erfahren.
- 9 Aus Beziehungstreitereien sollten Eltern ihre Kinder immer heraushalten.

## „WENN WIR NICHT MEHR STREITEN, WACHSEN WIR AUCH NICHT MEHR“

### STREIT IST IN UNSEREM LEBEN ALLTÄGLICH. WARUM IST ER SO WICHTIG?

Beim Streit geht es ja um Konflikte. Wir haben unterschiedliche Auffassungen, und die müssen irgendwie ausgehandelt werden. Das geht nur über Streit. Ohne Streit lösen wir nichts mehr, und es verhärten sich die Fronten. Haben wir gelernt, kultiviert, anständig und vernünftig zu streiten, dann geht es auch immer voran.

### SIND BEZIEHUNGEN OHNE STREIT ÜBERHAUPT DENKBAR?

Wenn wir nicht mehr streiten, wachsen wir auch nicht mehr und lösen keine Probleme. Dann können wir keine Unterschiede und Vorstellungen mehr bearbeiten. Ohne Konfliktlösung ist das Paar einfach tot. Entscheidend ist das Wie des Streits.

### WIE UNTERSCHIEDEN WIR UNS DENN BEIM STREITEN?

In der Forschung gibt es vier Streittypen: den aggressiven, kämpferischen Streiter, den konstruktiven Streiter, dann gibt es den, der sich zurückzieht, und den, der aufgibt und passiv ist.

### WELCHER TYP IST FÜR BEZIEHUNGEN AM BESTEN GEEIGNET?

Kurzfristig betrachtet, wenn der eine sich zurückzieht, der andere sich durchsetzt und so das Problem einfach weg ist. Langfristig gesehen ist konstruktives, offenes, differenziertes Streiten sinnvoll. Sieht man sich wirklich als Paar, geht es nicht mehr ums Gegeneinander-Kämpfen, sondern darum, einen guten Kompromiss als Paar zu finden. Etwas, womit beide gut leben können.

### WAS MACHT DER STREIT VON ELTERN MIT KINDERN?

Kinder haben ein Harmoniebedürfnis. Wenn Mama sagt, der Papa ist immer ganz böse, wird das Kind in seiner eigenen Bedürftigkeit gegen den Vater ausgenutzt. Das kann für das Kind nachteilig sein. Wichtig ist, dass Eltern nach dem Streit mit den Kindern reden. Denn wenn der Streit zum Tabu-



**PHILIPP YORCK  
HERZBERG**

Professor für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Universität der Bundeswehr Hamburg

thema wird, können Kinder ihn nicht verarbeiten. Ideal ist, wenn sie ihre Eltern konstruktiv streiten sehen. Und wenn sie hinterher ein Zeichen geben, dass man sich geeinigt hat und dass alles wieder gut ist. So lernen Kinder ein gut funktionierendes Rollenmodell.

### INWIEFERN KÖNNEN KINDER VON ELTERNSTREIT AUCH PROFITIEREN?

Sie können immer dann profitieren, wenn die Eltern vorhandene Konflikte so lösen, dass es für die Familie und das Paar konstruktiv ist. Wenn also der eine nicht sauer auf den anderen ist, man einen guten Kompromiss gefunden hat und das Kind spürt, dass die Eltern wieder glücklich sind. Es kann ein Leben lang profitieren, wenn es sieht, dass Streit nichts Böses ist, sondern auch konstruktiv und wertschätzend funktioniert.

### STREITEN KINDER VON STREITENDEN ELTERN MEHR?

Kinder lernen viel durch Beobachten. Also auch, sich mit Gewalt oder Dominanz durchzusetzen – so, wie sie es bei den Eltern gesehen haben. Eine gute Konfliktstrategie überträgt sich sicher auch. Oft hängt das Rollenmodell, das sie annehmen, auch davon ab, mit welchem Elternteil sich das Kind mehr identifiziert.

### WAS KANN SINNVOLLES AUS STREIT ERWACHSEN?

Probleme müssen auf den Tisch und bearbeitet werden. Bei Kleinigkeiten gewinnt heute der eine, morgen der andere. Aus einem Kompromiss, mit dem beide leben können, erwächst etwas Gutes. Man hat sich Zeit dafür genommen, ist wertschätzend, und daran wächst man auch. Und man kann froh sein, wenn man es als Paar schafft, Konflikte gut und ohne Machtspiele zu lösen und wieder ein stärkeres Nähegefühl zu bekommen. ★



passiert. Anfeindungen verunsichern sie, sie fühlen sich bedroht und zerrissen. Was bleibt, ist emotionaler Stress und die Angst vor dem Zerbrechen der Familie. Kinder fühlen sich verantwortlich, zwischen streitenden Eltern vermitteln bzw. sich für eine Seite entscheiden zu müssen.

Vor kleinen Kindern sollten Eltern daher ihre Konflikte nicht austragen. Erst Grundschul Kinder können Elternstreit besser einschätzen. Wichtig ist in jedem Fall, die Kinder nicht in die Auseinandersetzung hinein-zuziehen und vor ihnen nicht schlecht über den anderen Elternteil zu reden.

Experten sind sich einig: Kinder, die in den Streit ihrer Eltern involviert sind, dürfen niemals das Gefühl haben, dass sie Teil des Problems sind. Das sollten Erwachsene auch unmissverständlich kommunizieren. Tabu ist, das Kind auf seine Seite zu ziehen oder als Druckmittel zu benutzen. Zwischen den Fronten der Streitenden gerät es in einen Loyalitätskonflikt und kann psychischen Schaden nehmen. Wenn Eltern ihren Konflikt nicht allein lösen können, sollten eine Familienberatung, ein Paartherapeut oder ein Mediator aufgesucht werden. Psychologen gehen davon aus, dass Kinder langfristig unter Dauerstreit der Eltern stärker leiden als unter einer Trennung.

## RICHTIG STREITEN – UND VERSÖHNEN

Das Gleiche gilt allerdings auch für dauerhaft unterdrückten Streit. Wenn Ärger und negative Gefühle nicht artikuliert werden (dürfen), nehmen sie überhand und belasten dauerhaft – Kinder wie Eltern. Ein Zuhause, in dem immer ungelöste Konflikte in der Luft liegen, führt ebenfalls zwangsläufig zu Stress.

Die Frage ist also nicht, ob, sondern wie Familien streiten. Problematisch wird es, wenn Äußerungen den anderen herabwürdigen, verletzen oder das Gegenüber das Gefühl bekommt, dass seine Meinung nicht zählt. Deshalb kann es hilfreich sein, ein paar Streitregeln aufzustellen. Einige Tipps stehen auf der linken Seite.

Wichtig ist jedenfalls zu erkennen: Niemand ist perfekt! Vielleicht wird man mal laut – dafür sollte man sich entschuldigen. Auch sollte Streit nie ohne Lösung zu Ende gehen. Dann aber kann er etwas Versöhnliches haben: Auch wenn einmal die Fetzen fliegen, letztlich halten wir als Familie zusammen. ★

ANTONIA MÜLLER

# Wir wachsen mit Euch!

...und haben für jede Erziehungsphase Antworten, Inspiration & Expertentipps



## Leben & erziehen

Wundervoll und ereignisreich ist die Zeit von der Schwangerschaft über die ersten Jahre mit Kind bis hin zur Einschulung. Fragen, die euch bewegen, beantworten wir mit Unterstützung von Experten.

## Pro Bildung Schule

Für Debatte und Diskussion, damit alle an Bildung Interessierten mitreden können. Der Ratgeber und Begleiter für Eltern, Lehrer und Initiativen. Immer Pro Bildung – von der Grundschule bis zum Abitur.



Im Abo dabei:  
Alle E-Paper  
gratis lesen!

Tolle  
Angebote  
zum  
Kennenlernen



Scan mich

Jetzt [abo.leben-und-erziehen.de](http://abo.leben-und-erziehen.de)  
informieren: 040-696 383 939



# SCHNELLE *Stollen*

DAS PAUSENBROT FÜR DIE KIDS WIRD RATZFATZ SELBST GEBACKEN. UND NEBEN DEM BACKOFEN KOMMT HIER AUCH DER HERD ZUM EINSATZ



AUS  
DEM  
TOPF

## BUTTERMILCHBROT

Zutaten für ein Brot:

- 500 g Weizenmehl, Type 1050
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 1 TL Salz
- 2 TL Trockenhefe
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 400 ml zimmerwarme Buttermilch



Außerdem: beschichteter Topf mit Deckel (20 cm Ø)

### So wird's gemacht

**1** Alle trockenen Zutaten, bis auf die Hefe, in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe im Wasser auflösen. Mit der Buttermilch zum Mehl-Mix geben. Alles mit den Knethaken gründlich verrühren. Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

**2** Jetzt den Teig einmal ringsum in der Schüssel falten. Dazu mit einer Teigkarte am Rand ansetzen und den Teig Richtung Mitte ziehen. Den Teig in den trockenen Topf geben und abdecken. Noch mal ca. 30 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis der Teig noch etwas aufgegangen ist.

**3** Den Topf samt Deckel auf die Herdplatte stellen und bei mittlerer Temperatur (z.B. Stufe 4,5 von 9 bzw. Stufe 1,5 von 3) so lange backen, bis die Oberseite trocken ist und kein Teig mehr am Finger kleben bleibt. Dazu dauert, je nach Topf und Herd, ca. 40 Minuten.

**4** Dann das Brot wenden: Dazu ein Holzbrett auf den Topf legen, den Topf samt Brett stürzen, abstellen und den Topf herunternehmen. Das Brot liegt jetzt mit der gebackenen Seite auf dem Brett. Nun das Brot wenden, sodass die angebackene Seite auf dem Brett liegt. Den Topf drüberstülpen und wieder samt Brett wenden. Nun die zweite Seite für 10-15 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn die zweite Seite gebräunt ist. Das Brot aus dem Topf stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



### ZUM WEITERLESEN

Eva Wellenberg ist Mutter von drei Kindern und berufstätig. Da ist keine Zeit für tagelanges Sauerteigfüttern oder stundenlange Teigführung. Ihr Erfolgsrezept auf YouTube – und jetzt auch gedruckt als Buch: schnelle, einfache Brote. Und davon kann man gar nicht genug bekommen!

„Frisches Brot“, GU, 24 Euro

AUS  
DER  
PFANNE



## HAFERFLOCKEN-BROCKEN

Zutaten für ein Brot:

- 500 g Haferflocken
- 130 g Kerne-Saaten-Mix
- 60 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Chia-Samen
- 20 g Flohsamenschalen
- 2 TL Salz
- 600 ml warmes Wasser
- 2 EL Öl

**Außerdem:** beschichtete Pfanne (28 cm Ø)  
passender Deckel (6–8 cm hoch)

**So wird's gemacht**

**1** Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich durchmischen. Wasser und Öl zugeben, alles ordentlich durchkneten – es ist wichtig, die Masse nicht nur zu mischen, sondern richtig durchzukneten. Dann den Teig gut zusammendrücken und zu einem länglichen Laib formen. (Der Teig sollte so geformt werden, dass er oben und unten möglichst gerade ist.) Dann in die Pfanne legen, den Deckel auflegen und 20–30 Minuten quellen lassen.

**2** Die Pfanne samt Deckel auf die Herdplatte stellen und das Brot bei mittlerer Temperatur (z.B. Stufe 4,5 von 9 bzw. Stufe 1,5 von 3) ca. 50 Minuten backen. Das Brot vorsichtig wenden und von der anderen Seite ca. 20 Minuten backen. Falls nötig, das Kondenswasser mit einem Tuch vom Deckel wischen.

**3** Das Brot ist fertig, wenn es eine goldbraune, knusprige Oberfläche hat. Ist die Oberfläche noch zu hell, die Temperatur erhöhen und ca. 10 Minuten pro Seite weiterbacken. Vor dem Anschneiden auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Tip:** Am besten lässt sich das Brot formen, wenn man es in Frischhaltefolie wickelt und in der Folie quellen lässt. Vor dem Backen aus der Folie nehmen und in die trockene, kalte Pfanne legen.

AUS  
DEM  
OFEN

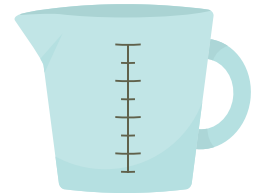


## 5-MINUTEN-VOLLKORNBROT

Zutaten für ein Brot:

- 500 g Vollkorn-Weizenmehl
- 1½ TL Salz
- 2 TL Trockenhefe
- 480 ml warmes Wasser

**Außerdem:** Backform (2 Liter)



**So wird's gemacht**

**1** Mehl und Salz mischen. Die Trockenhefe ins Wasser einrühren und sofort auf das Mehl geben. Alles mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig verrühren – er wird nicht geknetet.

**2** Die Backform mit Backpapier auslegen und den Teig sofort in die Backform geben. Etwas Mehl auf dem Teig verteilen.

**3** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Sobald der Ofen seine Temperatur erreicht hat, das Brot in den heißen Ofen (2. Schiene von unten) schieben und ca. 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und das Brot noch einmal 25–30 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, vorsichtig auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen.

**Tip:** Wenn ihr eine Getreidemühle habt, solltet ihr das Mehl unbedingt selbst mahlen. Denn dann geht das Brot noch besser auf.



# Tschüss, Grundschule SO KLAPPT'S IN DER NEUEN KLASSE

DER ABSCHIED VON DER GRUNDSCHULE  
IST NICHT IMMER LEICHT. UNSERE AUTORIN WEISS,  
WIE DER ÜBERGANG GUT GELINGT

**V**ieles ist neu – das Gebäude, einige Fächer, die MitschülerInnen. Egal ob Ihr Kind auf ein Gymnasium, eine Real-, Haupt- oder Gesamtschule geht: Es muss sich neu orientieren. Die gute Nachricht: Viele Kinder schaffen den Übergang spielend, weil sie sich freuen. Aber ein bisschen Sorge ist bei so einem Neuanfang natürlich auch dabei. Diese drei Tipps helfen bei der Eingewöhnung.

- Nutzen Sie die Erfahrung der Grundschullehrkraft! Ihre Prognose trifft meist zu. Weitere Perspektiven können Sie bei der Wahl unterstützen, etwa die Ihres Kinderarztes bzw. Ihrer Kinderärztin oder anderer mit Ihrem Kind besonders vertrauter Menschen.

- Überlegen Sie sich, ob es im Zweifelsfall wirklich das Gymnasium sein muss, wo doch ein ungewollter Abbruch dem Kind noch lange Zeit zu schaffen machen kann.

- Es gibt viele bewährte Wege nach oben: seien es Gesamtschulen mit Oberstufe oder Realschulen mit Übergangsmöglichkeit in eine Oberstufe oder eigenem Weg zum Fachabitur. Eine Vielfalt berufsbildender Schulen bietet SchülerInnen mit praktischem Schwerpunkt



**BRIGITTE  
WONNEBERGER**

Die Autorin war bis zu ihrer Pensionierung Direktorin eines Gymnasiums in Mainz. Heute hält sie Vorträge und berät Eltern und Schulen

weitere Qualifizierungen bis hin zum Hochschulstudium an. Es lohnt, sich mithilfe des Internetportals „Bildungsserver“ Ihres Bundeslandes zu informieren.

## DER BESUCH UND DAS GESPRÄCH VOR ORT SIND WICHTIG

Bedenken Sie: Oftmals werden junge Menschen, die eine gute Ausbildung absolviert haben, im späteren Leben erfolgreicher und glücklicher als ihre Altersgenossen, die vielleicht ihr Studium abbrechen mussten.

Lernen Sie die infrage kommenden Schulen persönlich kennen! Ein Tipp dazu: Wenn Sie und Ihr Kind am jeweiligen Tag der offenen Tür mit möglichst vielen Lehrkräften, Eltern und SchülerInnen ins Gespräch kommen, erfahren Sie Wissenswertes „zwischen den Zeilen“, was nicht in den Hochglanzbroschüren steht. Sie finden nicht nur heraus, was die Schule anbietet, sondern auch, wie die Schule arbeitet. Wie geht sie etwa mit schnelleren oder langsameren LernerInnen um? Gibt es verlässliche Kommunikationswege und ein gutes Betriebsklima?

Auch wenn sich Ihr Kind für eine Schule ganz besonders begeistert: Letztlich tragen doch Sie die Verantwortung für seine weitere schulische Laufbahn. Eine Zehnjährige kann nicht einschätzen, ob sie in der Wunschschule der besten Freundin gut lernen und glücklich werden kann.

## EINE KONSTRUKTIVE PARTNERSCHAFT MIT DER SCHULE PFLEGEN

Wo gute Zusammenarbeit gepflegt wird, entsteht Vertrauen und Zusammenhalt. So ist es auch in der Schule: Wenn Sie als Eltern die Schule Ihres Kindes schätzen, kann ein gutes Miteinander entstehen, zum Wohle Ihres Kindes und dem der ganzen Familie.

„Keine Zeit“ gibt's nicht! Denn neben kompetenten und zuverlässigen ElternvertreterInnen braucht die Schule auch tatkräftige Mitglieder im Förderverein, die sich ohne allzu großen Zeitaufwand für den Schulerfolg aller Kinder einbringen können. Bei zahlreichen kleineren Einsatzmöglichkeiten, wie bei Schulfesten an der Grillstation oder beim Kuchenverkauf, können Sie ganz zwanglos im Gespräch mit Eltern und Lehrkräften vieles über die Schule Ihres Kindes erfahren. Wenn man sich ein wenig kennt, klappt es auch bei heikleren Themen mit der Kommunikation besser.

## SELBSTSTÄNDIGKEIT UND WIDERSTANDSFÄHIGKEIT STÄRKEN

Eltern sind doch immer wieder überrascht, wie gerne ihre Kinder die überschaubare Grundschule hinter sich lassen, mögen sie sich darin noch so wohlfühlt haben.

Spätestens nach drei Wochen in der neuen Schule sieht man sie munter auf dem Schulhof oder in der Schlange vor dem Schulkiosk stehen, vielleicht auch umgeben von hilfreichen Schulpaten aus der Oberstufe. Manche spielen mit ihrer Klarinette bereits im Vororchester mit oder haben sich schon für die Parkour-AG angemeldet. Sie erzählen von ihren neuen FreundInnen und wollen sie einladen.

Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es nun so viele Schritte in die Selbstständigkeit macht! Nutzen Sie den Zauber und Elan des Anfangs, indem Sie Ihrem Kind zutrauen,



en, mit allem Neuen rund um die Schule allein klarzukommen! Dazu gehört auch der Schulweg, den Ihr Kind alleine gehen darf, zumindest die letzten 500 Meter bis zum Schultor. Selbstverständlich braucht Ihr Kind noch hier und dort Ihre Unterstützung, etwa wenn es lernen soll, ohne Smartphone-Chat am Schreibtisch zu arbeiten, beim Sortieren der vielen Arbeitsmaterialien oder bei den Hausaufgaben. Oft hilft auch schon ein kleiner Tipp von Ihnen, wenn es bei einer Aufgabe nicht weiterkommt.

Doch benötigt Ihre Tochter oder Ihr Sohn jetzt vor allem Ihre Ruhe beim Zuhören und Ihre Geduld, wenn etwas einmal länger dauert, wie etwa das Suchen des Spindschlüssels oder das Packen der Sportsachen. Vielleicht fühlt sich Ihr Kind in den ersten Wochen auch noch recht einsam und braucht Ihren Zuspruch, um zu lernen, auf andere zuzugehen.

Stolpersteine und Hürden beim Eintritt in eine neue Lebensphase sind ganz normal. Um selbstständig zu werden, braucht Ihr Kind die Freiheit, sich weitgehend allein um die Schule kümmern zu dürfen. Auch wenn es Eltern manchmal wehtut, wenn das Kind einen Konflikt mit Klassenkameraden selbstständig bewältigen muss oder mal eine schlechte Note bekommt: Es lohnt sich, wenn es so etwas selbst zu lösen lernt.

Begleiten Sie Ihr Kind mit Herz, Verstand und weitem Blick, und Sie werden mit Freude erleben, wie es Schritt für Schritt innerlich wächst und widerstandsfähiger wird. ★

TEXT: BRIGITTE WONNEBERGER



**ZUM WEITERLESEN:**  
**„Ab der Vierten geht es rund!“** von Brigitte Wonneberger,  
 Verlag Donata Kinzelbach, 20 Euro.

# 6 Hefte lesen & Prämie sichern!



INKL.  
E-PAPER  
GRATIS



In der App alle E-Paper  
gratis lesen: Schule  
sowie Leben & Erziehen  
und junge familie

**NUR 35,70€** MIT PRÄMIE ZUR WAHL:

**JETZT BESTELLEN!**



Scan mich



Schule Aboservice,  
PressUp GmbH,  
Postfach 70 13 11,  
22013 Hamburg



[www.schule-abo.de](http://www.schule-abo.de)



[bestellen@schule-abo.de](mailto:bestellen@schule-abo.de)



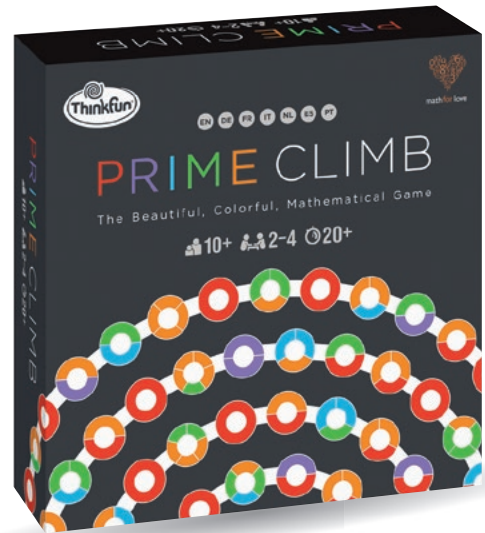
040-696 383 939



# Prämien zur Wahl:



**Gravity Maze**  
zum Schulen der räumlichen Vorstellungskraft



**Prime Climb**  
zum Schulen der Grundrechenarten



**Rush Hour®**  
zum Schulen von strategischem Denken

**20-Euro-Gutschein**  
Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de



# WENN KINDER KIFFEN

JUGENDLICHE KONSUMIEREN IMMER MEHR CANNABIS. ÜBER DIE RISIKEN WISSEN SIE WENIG. HÖCHSTE ZEIT FÜR EIN PAAR FAKTEN ZUM GRAS

**H**e, chill mal, Mama!“ Lisa Rau\* weiß nicht, wie oft sie diesen Satz schon gehört hat, wenn sie mit ihrem Sohn Jonas\* übers Kiffen reden wollte. Mit 14 hatte der Berliner Gymnasiast angefangen, Gras zu rauchen. Rau erinnert sich noch gut an den Moment, als ihr das klar wurde: „Ich hatte es gerochen. Außerdem gehört Jonas zu den Leuten, denen man sofort ansieht, wenn sie bekifft sind. Ich finde das richtig bescheuert, aber ich kann es ihm ja nicht verbieten.“ Seit fünf Jahren raucht Jonas nun schon täglich Gras. „Es ist einfach unheimlich schwer, es sein zu lassen, wenn alle anderen auch kiffen“, sagt seine Mutter.

Tatsächlich ist Jonas mit seinem frühen Einstieg nicht allein. 14,6 Jahre alt sind Berliner Jugendliche im Schnitt, wenn sie zum ersten Mal an einem Joint ziehen, 1,8 Jahre jünger als der Bundesdurchschnitt. Das ergab eine Befragung der Fachstelle für Suchtprävention in der Hauptstadt. „Viele Jugendliche denken, Cannabis sei total harmlos“, sagt Tina Hofmann, die fachliche Leiterin. Kein Wunder, denn gerade in Berlin könne man an jeder Ecke Cannabis kaufen, oft steige einem der typische Geruch von Gras in die Nase. Kiffende Jugendliche sind aber nicht nur ein Phänomen der Hauptstadt. Nachdem die KonsumentInnenzahlen in Deutschland seit 2004 gesunken waren, stiegen sie in den letzten Jahren wieder an. 9,6 Prozent der Jugendlichen gaben laut dem aktuellen Drogenbericht der

Bundesregierung 2018 an, schon einmal gekiffert zu haben, 1,3 Prozentpunkte mehr als 2016. Bei den 18- bis 25-Jährigen waren es schon 40,5 Prozent. Hier ist der Anstieg mit 6,7 Prozentpunkten noch deutlicher.

Wie gefährlich aber ist Cannabis? Stimmt das Klischee von der sanften Droge? ExpertInnen unterscheiden hier danach, wann und wie oft konsumiert wird. „Je früher im Leben begonnen und je intensiver gekiffert wird, desto größer ist das gesundheitliche Risiko“, stellt Eva Hoch, Leiterin der Forschungsgruppe Cannabinoide am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität in München, klar. „Die aktuelle Studienlage legt nahe, dass schon ein bis zwei Joints das jugendliche Gehirn schädigen können“, sagt Hoch. Als Forscherin, die sich seit 15 Jahren mit den Risiken von Cannabis auseinandersetzt, warnt sie Jugendliche klar vor der Substanz. „Das Gehirn ist in der Pubertät empfindlich. Es reift vermutlich bis ins 25. Lebensjahr hinein. Durch Cannabis wird diese Entwicklung gestört.“

Erklären lässt sich das durch einen Blick in das Nervensystem. In den Neunzigerjahren entdeckten ForscherInnen, dass der Mensch über ein eigenes Cannabinoid-System verfügt, mit körpereigenem Cannabis und den dazu passenden Rezeptoren. Es spielt bei einer Vielzahl von Funktionen im Körper eine Rolle und ist in der Pubertät an der Gehirnreifung beteiligt. „Beim Kiffen wird dieses System mit Cannabinoiden ‚überschwemmt‘, die sich nicht so schnell abbauen

\*Namen von der Redaktion geändert

## SERVICE

### Internet:

www.drugcom.de  
Internetangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

### Telefon:

Persönliche anonyme Telefonberatung der BZgA zur Suchtprävention: 02 21/ 89 20 31 (Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)

### Für Schulen:

„Schule und Cannabis – Regeln, Maßnahmen, Frühintervention“, Leitfaden für Schulen und Lehrkräfte der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

wie die körpereigenen“, erklärt Hoch. „Werden die Rezeptoren aber ständig von gerauchtem Cannabis blockiert, kann sich das Cannabinoid-System verändern.“ Die aktuellste Forschung lege nahe, dass das die Struktur und Funktion des Gehirns beeinflusse. Auch in die Entwicklung des Belohnungssystems greift Cannabis ein, bei regelmäßigem Konsum kommt es zu einer Sensibilisierung. Cannabis wird dann als besonders belohnend empfunden, während die bisherigen natürlichen Verstärker wie Sporttreiben oder Musizieren kaum mehr wirkten – der erste Schritt zur Abhängigkeit.

Die negativen Folgen des Kiffens musste auch Lisa Rau an ihrem Sohn beobachten. Immer träger und gleichgültiger sei Jonas geworden. Oft habe er schon direkt nach der Schule den ersten Joint geraucht und dann den restlichen Tag mit Videospielen verbracht. Alles andere sei ihm nicht mehr wichtig gewesen. „Das Kiffen ließ ihn stagnieren“, sagt Rau. Jonas sei zwar unheimlich schlau, aber in allem ein Spätzünder. Sie erklärt sich das so: „Wenn du in der Pubertät, in der Zeit, in der du eigentlich zu einer Persönlichkeit reifst, alles nur noch gedämpft wahrnimmst, ist die Identitätsfindung wahnsinnig schwer.“ Auch in der Schule häuften sich die Probleme. Letztendlich habe er dadurch sein Abi verweigert.

Auch das ist aus der Forschung bekannt: Je früher und intensiver ein/e Jugendliche/r kiffte, desto höher ist das Risiko, in der Schule oder Ausbildung zu scheitern. „Wer früh mit dem Kiffen anfängt und dann durchgängig intensiv konsumiert, hat ein viel höheres Risiko für Probleme mit dem Denken, mit Gedächtnis, Konzentration und Intelligenz“, sagt Eva Hoch. Immerhin könne sich das Gehirn eventuell wieder erholen, wenn man mit dem Kiffen aufhöre. Wie lang die Abstinenz dafür sein muss, sei allerdings noch nicht ausreichend erforscht.

Lebenslange Folgen kann Cannabis für Konsumenten haben, die besonders empfindlich für psychische Erkrankungen sind. „Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Kiffen und Angststörungen, bipolaren Störungen, Depressionen und Psychosen“, sagt Hoch. Allerdings sei Cannabis nicht der einzige Auslöser. Gibt es eine Vorbelastung, kann es aber die Krankheit zum Ausbruch bringen. „Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung hat Risikogene für eine Psychose“, sagt Hoch. Das Problem: Man weiß in der Regel erst, ob man dazugehört, wenn es zu spät ist.

Hinzu kommt, dass heute deutlich stärkeres Cannabis auf dem Markt ist als früher. Laut aktuellem Drogenbericht hat sich der Gehalt des Hauptwirkstoffs THC im Cannabis seit 1996 mehr als verdreifacht. Dadurch verstärkt sich zum

einen die berauschende Wirkung. THC wird aber auch für unerwünschte Folgen des Konsums wie Einbußen in der Kognition, für Angst und Psychosen verantwortlich gemacht. Gleichzeitig wurde der zweite Hauptwirkstoff Cannabidiol (CBD), der vermutlich einen eher schützenden Effekt hat, aus vielen Produkten herausgezüchtet – mit gefährlichen Folgen: „In der deutschen Suchthilfestatistik sieht man, dass die Behandlungszahlen kontinuierlich angestiegen sind“, sagt Eva Hoch. Das gelte für ganz Europa. Eine im vergangenen Jahr veröffentlichte Studie des Londoner King's College in mehreren Ländern zeigt, dass in Großstädten wie London oder Amsterdam, wo der THC-Gehalt im Cannabis deutlich höher ist, fünfmal mehr Psychosen auftreten als in ländlichen Gebieten.

Wie aber können Eltern ihre Kinder vor Cannabis schützen? Am wichtigsten sei es, mit den Jugendlichen im Gespräch zu bleiben und sie über die Wirkungen und Risiken des Kiffens zu informieren, sagt Tina Hofmann von der Fachstelle für Suchtprävention in Berlin. „Man denkt immer, sie sind schon groß und brauchen einen nicht mehr. Der Eindruck täuscht aber, sie benötigen eine Bezugsperson und die Konfrontation.“ Die Erfahrung zeigt, dass Teenager den Cannabiskonsum am ehesten hinauszögern, wenn ihre Eltern klare Ansagen machen, etwa: Ich möchte nicht, dass du vor 18 kiffst.

Auch Andreas Gantner vom Therapieladen e. V. in Berlin rät, mit den Jugendlichen im Dialog zu bleiben. Was wissen sie bereits über Cannabis? Was haben sie in der Schule gehört? Was denken sie darüber? „Manchmal haben die Kids den Eindruck, alle würden kiffen. Wir haben zwar ab einem gewissen Alter recht hohe Quoten bei denen, die es zumindest schon einmal probiert haben.“ Man müsse aber auch die andere Seite sehen: Viele wollen nichts damit zu tun haben und wissen, dass es ungesund ist.

Haben Eltern den Verdacht, dass ihr Kind kiffte, sollten sie das auf jeden Fall ansprechen und den Konsum nicht dramatisieren. „Viele machen ja in der Pubertät ihre Erfahrungen“, sagt Gantner. „Für die meisten bleibt es aber beim Probieren oder gelegentlichen Kiffen auf Partys.“ Wichtig sei es, die gesamte Lebensrealität des Jugendlichen im Blick zu behalten und nicht nur noch über das Kiffen zu sprechen. Spätestens wenn Freunde, Familie oder Hobbys vernachlässigt werden oder die Schule unter dem Konsum leidet, sollte man aber professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Jonas Rau scheint auf einem guten Weg zu sein: Gerade hat er eine Ausbildung zum Schlosser begonnen. Auch seine Einstellung zum Kiffen ist kritischer geworden. „Jonas hat sich selbst eine Kiffpause auferlegt“, berichtet Lisa Rau stolz. Bis Ostern möchte er durchhalten. ★

TEXT: KURT SEIDENBUSCH



## UND PLÖTZLICH DIESES MUSICAL...

... UND DER TRAUM DER HEUTE 17-JÄHRIGEN WURDE WAHR. DAS SCHÖNSTE DARAN: DIE SCHULE LITT NICHT DARUNTER, UND DAS SELBSTBEWUSSTSEIN WUCHS. EINE SCHÜLERIN AUS TÜBINGEN ERINNERT SICH\*

**B**licke ich auf die Zeit der Unterstufe zurück, habe ich Bilder im Kopf vom Schullandheim, Klassenrat-Sitzungen und meinem Schulalltag, der mich tagein, tagaus durchs Leben geführt hat. Doch keines dieser Ereignisse prägte mich so sehr wie meine Erfahrung als eine der HauptdarstellerInnen in dem Musical „Mary Poppins“.

In der Rolle der Jane Banks durfte ich mit zwölf Jahren auf der Bühne im Apollo-Theater in Stuttgart stehen und vor rund 1800 Menschen das zeigen, was ich in einer neunmonatigen Probezeit zuvor einstudiert hatte. Zwischen Tanznummern, Gesangsstücken und Schauspiel-einlagen eröffnete sich mir eine völlig neue Welt.

\*Der Bericht von Laura erreichte uns als Reaktion auf den Artikel zum Theaterunterricht aus dem letzten Heft

**EIN IN DIE HAND GEDRÜCKTER FLYER, EINE BEWERBUNG UND ZWEI CASTINGS SPÄTER FAND ICH MICH 2017 IN DER BROADWAY-PRODUKTION WIEDER – UND LEBTE MEINEN TRAUM ALS MUSICALDARSTELLERIN**

Als Kinderdarstellerin waren meine Arbeitszeiten zwar streng reguliert, aber jedes Mal wenn ich eine Show spielen durfte, ging ich völlig in dem Element der Musik, des Tanzes und der Schauspielkunst auf, wie vermutlich auch alle anderen 30 Kinder, die auch das Glück hatten, bei „Mary Poppins“ mitzumachen. Obwohl von Glück hier nur bedingt die Rede sein kann – schließlich mussten wir alle durch einen Castingprozess, der Kinder im Alter von neun bis zwölf

Jahren enorm forderte und uns auf die Talente wie Gesang, Tanz und Schauspiel prüfte.

Allerdings gehörte dann doch eine Menge Glück dazu, von diesen Castings überhaupt einmal Wind zu bekommen. So war es auch bei mir: Alles fing damit an, dass ich Ende 2016 das Musical anschaute und kurz darauf die Türsteherin fragte, ob die Betreiber vielleicht KinderdarstellerInnen suchten. Das taten sie. Ein Flyer war der Türöffner, zwei Castings brachten mich auf die Musical-Bühne.

## „DAS MUSICAL GAB MIR STARKEN ANTRIEB UND ENERGIE – DIE NOTEN LITTEN KEIN BISSCHEN DARUNTER. IM GEGENTEIL“

Da ich eine Menge Zeit in Stuttgart am Theater verbrachte, stellt sich natürlich die Frage nach der Schulzeit damals: Haben die Hausaufgaben und das Lernen gelitten, wurde ich schlechter, musste womöglich Klassen wiederholen? Nun ja, zwar nahmen die Proben sehr viel Zeit in Anspruch, vor allem in den Ferien, jedoch hat sich meine schulische Leistung nicht verschlechtert, sondern im Gegenteil, genau deswegen um einiges verbessert.

Rückblickend erkläre ich mir das so, dass mir das Musical einen starken Antrieb und Energie gab, und tatsächlich kann ich mich nicht daran erinnern, dass ich wegen Proben oder Shows jemals schlecht auf eine Klassenarbeit vorbereitet war. Das könnte allerdings auch daran liegen, dass meine Eltern und das Jugendamt stark darauf geachtet haben, dass ich in der Schule gut mitkomme, denn eins war klar: Wenn sich die schulische Leistung wegen „Mary Poppins“ verschlechtert, ist man raus. So hart es auch klingen mag, das Jugendamt war in puncto Schule recht achtsam, was mir im zarten Alter von zwölf Jahren irgendwie bewusst war, mich jedoch nie unter Druck setzte.

Allerdings sind die Noten nicht das Einzige, worauf meine Erfahrung durch das Mitwirken bei „Mary Poppins“ einen lang anhaltenden positiven Effekt hatte: Neben Fähigkeiten wie Tanz, Gesang und Schauspiel entwickelte ich ebenfalls ein Verständnis für Bühnenpräsenz, Multitasking und Selbstmotivation. Davon profitiere ich bis heute – im Unterricht beteilige ich mich viel öfter mündlich, nehme an Wettbewerben wie „Jugend debattiert“ teil. Ja, sogar Präsentationen machen mir Spaß, mal ganz abgesehen von dem erheblichen Vorteil in den Fächern Musik und Theater. Jedoch ist mit Abstand am meisten das Selbstbewusstsein gewachsen. Und es wird immer größer, auf dem Fundament der Leidenschaft zur Musical-Kunst.

Diese Liebe zum Theater führte mich nämlich dann ins Stuttgarter Staatstheater, wo ich in Gerhart Hauptmanns „Die Weber“ mitspielen durfte. Die Attitüde am Theater war eine ganz andere: Es ging nicht länger um Spiel und Spaß, sondern um künstlerische Visionen, die sowohl Regisseur als auch SchauspielerInnen umsetzen wollten. Zwar

verstand ich das Stück als 13-Jährige nur bedingt, aber ich erlebte zum ersten Mal die Kunst des Theaterspiels und der zugehörigen Einstellung, die mich bis heute in meinen Literatur- und Theaterkursen begleitet.

Mit der Zeit lernte ich diese Einstellung zu verstehen, sie zu verinnerlichen und zu lieben, was ich vor allem in der Schule „ausleben“ darf. Die 90 Minuten in dem wöchentlichen Literatur- und Theaterkurs sind einer der befreiendsten Schulstunden in der ganzen Woche. Jedes Mal wenn ich in eine Rolle schlüpfte, lege ich meine eigene Persona für einen Moment ab und somit auch meine Verantwortungen, Termine, meinen Alltag. Ich kann mich von all dem lösen und in eine Welt eintauchen, welche nur durch Fantasie und den Glauben an sie überhaupt erst entsteht. Ich kann als jemand anderes mit weiteren Figuren interagieren, lustige Momente entstehen lassen und alle Gefühle und Gedanken verarbeiten, die sich so über die Woche angesammelt haben.

Im besten Falle nimmt man das Publikum in diese Welt mit hinein, begeistert es und schafft es sogar, Einzelne zu inspirieren. Wenn es auch nur für einen Augenblick ist, das Gefühl der Freiheit ist mir bisher selten so intensiv begegnet wie im Theater – und ich muss gestehen: Wenn man einmal auf der Bühne stand und unter Applaus seiner Leidenschaft nachgehen durfte, wird man schnell nach dem Adrenalin süchtig, das nach einem Auftritt auf einen einprasselt.

## „AUCH CHARAKTERLICH GEWACHSEN“

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass Musik, Tanz und Theater zu den ausdrucksstärksten Kunstformen gehören, die ich kenne, und ich kann es jedem wärmstens empfehlen, einmal in eine Theater-AG, in einen Tanzkurs oder Musikverein hineinzuschnuppern, denn wer weiß, vielleicht entdeckt man ja das ein oder andere versteckte Talent. Ich habe durch die Zeit auf den Bühnen nicht nur ein fundiertes Repertoire an musikalischen, tänzerischen und schauspielerischen Fähigkeiten auf den Weg mitbekommen, sondern bin auch charakterlich daran gewachsen. Was ich mit meinem Leben nach dem Schulabschluss anfangen möchte, steht noch in den Sternen, jedoch kann ich eines mit Sicherheit sagen: Das kreative Arbeiten im Theater werde ich nicht so schnell wieder loslassen. ★

TEXT: LAURA STEINMAYER LÓPEZ



# LERNEN DURCH LESEN

ZUSÄTZLICHES WISSEN VERMITTELN: DIESE BÜCHER SIND SPANNENDER LESE- UND GUCKSTOFF, MIT DEM ELTERN UND IHRE KINDER SICH IM BESTEN SINNE BILDEN KÖNNEN



## GEHIRN DURCHLEUCHTET

Pah – was ist schon KI gegen den besten Computer aller Zeiten? Die menschliche Schaltzentrale im Kopf. Das Gehirn ist ein Wunderwerk der Natur. Wie was genau funktioniert und warum den grauen Zellen auf die Sprünge geholfen werden kann, verraten hier nicht zuletzt die vielen Logikrätsel und Tests. Und am Ende zeigt sich, dass Maschinen alles können, falls sie programmiert werden. Unser Superhirn kann aber viel mehr. Ab 10 Jahren.

**„So funktioniert dein Superhirn“,  
Dorling Kindersley, 14,95 Euro**



## WISSEN MACHT „BÄH“

...und die Kids werden es lieben. Denn zum Schrecken der Eltern kommen hier Schleim, Schimmel, Rost und Würmer zum Einsatz bzw. zum Ergebnis. Durch die Welt der Wissenschaft führen Einstein, den die Kinder hier Professor Albert nennen dürfen, Emma und Roboter Greg. Zum Experimentieren werden keine besonderen Materialien benötigt, das meiste findet man zu Hause oder draußen. Mit lustigen Illustrationen. Ab 8 Jahren.

**„Die Chemie der ekelhaften Dinge“,  
National Geographic Kids, 9,95 Euro**



### DER PLUNDERBERG

Anfangs wohnen Jakob und sein Vater Ed in einem schönen Haus in einer schönen Straße. Als die Nachbarn immer unfreundlicher werden ziehen sie in den Wald. Auch dort werden sie vertrieben. Ebenso auf einer Wiese. Schließlich landen sie an einem wunderbaren Ort voller Dinge, die niemand mehr benötigt. Doch dann taucht die Polizei auf... Freundschaft, Emotionen, Abenteuer – hier ist alles drin, was eine gute Geschichte braucht.

Ab 6 Jahren.

**„Jakob und der Berg der vergessenen Dinge“, Copenrath, 16 Euro**



### INFORMATIK ENTRÄTSELT

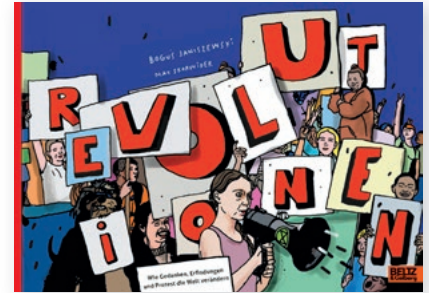
„So geht das also! Alles ist nur ein Code.“ Kinder lernen mit diesem Buch spielerisch die Grundlagen von Logik, Mathematik und Internettechnik. Verschlüsselung, Datenbank, künstliche Intelligenz – anhand von kleinen Experimenten werden die jungen LeserInnen so ganz schnell aktiv. Sie lernen praxisnah, Daten zu codieren, Programmierfehler zu entdecken oder geheime Botschaften zu verschicken. Ab 10 Jahren.

**„Das große Informatik-Rätselbuch“, Moses Verlag, 12,95 Euro**

### WIESO, WESHALB, WARUM?

Wer nicht fragt bleibt dumm – weiß schon jedes Vorschulkind. Und wer nicht auf die Straße geht, verändert keine Gesellschaft. 30 Proteste, Gedanken und Erfindungen, die die Welt verwandelten. Von kopernikanischer Wende im Jahre 1543 bis zur Corona-Krise, die im November 2019 in Wuhan startete. Leicht verständlich und unterhaltsam erklärt für SchülerInnen ab 10 Jahren.

**„Revolutionen“, Beltz & Gelberg, 16 Euro**



### GEHEIMNISSE GELÜFTET

Ist das Bermudadreieck verflucht? Taucht das Ungeheuer von Loch Ness wirklich auf? Wie sieht der Yeti im Himalaja aus? Gruselig, rätselhaft, mystisch – und doch erklärlich. Das ist das Geheimnis dieses opulent illustrierten Bilderbands von TV-Produzent Tom Adams. Verschwundene Orte, mysteriöse Wesen und seltsame Naturphänomene, insgesamt 100 Rätsel der Welt werden erklärt und damit entlarvt. Echter Nervenkitzel. Ab 10 Jahren.

**„Unheimlich krasse Geheimnisse“, E.A. Seemanns Bilderbande, 24 Euro**

### WAHRE GESCHICHTEN

In drei Kapiteln erzählt die Graphic Novel die dramatische Flucht von Kocholo, Sebemalet und Ehsan: Sie haben Berge erklimmt, die Wüste und das Meer überquert, bevor sie mutterseelenallein in die Schweiz kommen. Doch auch hier warten weitere Schikanen und Strapazen auf die Jungs. Traurig und berührend. Für jedes verkaufte Exemplar geht ein Euro an den Fonds für abgewiesene Jugendliche der Asylkoordination Genf. Ab 14 Jahren.

**„Allein in der Fremde“, Helvetiq, 19,90 Euro**



# ANWÄRTER:IN FÜR BRANDSCHUTZ



KÖRPERLICH FIT UND TECHNISCH  
VERSIERT MÜSSEN ZUKÜNFTIGE  
FEUERWEHRLEUTE SEIN –  
EINE ANSPRUCHSVOLLE AUSBILDUNG

## DIE BERUFSFEUERWEHR

Der Weg zur Berufsfeuerwehr ist nicht ganz einfach und von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. Während in einigen Bundesländern ein Hauptschulabschluss genügt, ist in anderen ein mittlerer Bildungsabschluss erforderlich. In der Regel ist zusätzlich eine abgeschlossene Berufsausbildung erforderlich, um sich für die weitere Ausbildung zum/zur Feuerwehrmann/-frau zu qualifizieren. Die abgeschlossene Berufsausbildung ist aber nur der Anfang. Jede/r BewerberIn muss ein strenges Auswahlverfahren durchlaufen, zu dem auch eine ärztliche Untersuchung gehört.

Ein wichtiges Merkmal der Berufsfeuerwehr ist, dass es sich um eine Beamtenausbildung handelt. Sie unterscheidet sich von der traditionellen dualen Ausbildung in Deutschland. Statt „Azubi“ heißt man während der Ausbildung „AnwärterIn“, genauer: BrandmeisteranwärterIn. Und genau genommen absolviert man keine Ausbildung im klassischen Sinne, sondern einen Vorbereitungsdienst.

Zunächst verbringen die Anwärterinnen und Anwärter ihre Zeit an Feuerweherschulen und anderen Ausbildungseinrichtungen. Hier werden die theoretischen Grundlagen gelegt, zum Beispiel über Schutzmaßnahmen oder die Bedienung der verschiedenen Feuerwehrfahrzeuge. Nach diesem theoretischen Teil wird eine Zwischenprüfung abgelegt. Danach geht es in die Praxis: Bei Einsätzen auf einer Feuerwache sammeln die Anwärterinnen und Anwärter wertvolle praktische Erfahrungen.

Ein Teil der Ausbildung findet im Rettungsdienst statt. Hier werden die Anwärterinnen und Anwärter mit Erste-Hilfe-Maßnahmen und der Notfallversorgung vertraut gemacht, denn diese Fähigkeiten sind für Feuerwehrleute von immenser Bedeutung. Dazu werden verschiedene Ausbildungseinrichtungen von Berufsfeuerwehren und Krankenhäusern besucht.

Vor dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung ist noch ein Abschlusslehrgang an einer Landesfeuerweherschule zu

**B**laulich, Sirenengeheul und mutige Frauen und Männer in Schutzkleidung, die sich in Gefahr begeben, um anderen zu helfen: Das sind die Bilder, die uns in den Sinn kommen, wenn wir an die Feuerwehr denken. Für Kinder kann der Anblick eines Feuerwehrautos ein aufregendes Erlebnis sein, das Träume von Abenteuer und Heldentum weckt. Doch hinter der Faszination verbirgt sich ein Berufsfeld, das weit mehr zu bieten hat als das Löschen von Bränden.

Feuerwehr – das bedeutet Mut, Teamgeist und technisches Know-how. Während Kinder mit Spielzeugfeuerwehrautos spielen und sich vorstellen, wie sie Leben retten, gibt es reale Ausbildungs- und Karrierewege, die diesen Traum Wirklichkeit werden lassen. Der Beruf des Feuerwehrmannes oder der Feuerwehrfrau ist ein dynamisches Zusammenspiel von praktischem Einsatz und ständiger theoretischer Weiterbildung.

Aber wie wird man professionelle Einsatzkraft? Vielerorts engagieren sich Frauen und Männer ehrenamtlich in der Freiwilligen Feuerwehr. Die Einrichtung einer Berufsfeuerwehr ist jedoch unter anderem in größeren Städten ab einer bestimmten Einwohnerzahl gesetzlich vorgeschrieben. Neben diesen städtischen Berufsfeuerwehren gibt es in größeren Unternehmen auch Werkfeuerwehren, in denen eine hauptberufliche Laufbahn als Feuerwehrfrau oder Feuerwehrmann eingeschlagen werden kann. Je nach Art der Feuerwehr sind die Zugangsvoraussetzungen und der Ausbildungsweg unterschiedlich.



absolvieren, der jedoch nur wenige Wochen in Anspruch nimmt. Insgesamt kann man sagen, dass die Ausbildung nach etwa 18 Monaten abgeschlossen ist.

Doch damit nicht genug: Während der gesamten Ausbildung müssen sich die Anwärterinnen und Anwärter immer wieder sportlichen Herausforderungen, wie zum Beispiel dem Rettungsschwimmen, stellen. Die körperliche Fitness ist im Feuerwehrberuf von zentraler Bedeutung, weshalb regelmäßiges Sport- und Konditionstraining fest in den Ausbildungsplan integriert ist.

## DIE WERKFEUERWEHR

Anders als bei den meisten Berufsfeuerwehren, bei denen eine abgeschlossene Ausbildung Voraussetzung ist, gibt es bei der Werkfeuerwehr eine Ausbildung zum/zur Werkfeuerwehrmann/-frau, die man direkt nach dem Schulabschluss beginnen kann. Je nach Betrieb wird ein Hauptschulabschluss oder die Mittlere Reife erwartet.

**Wer sich für eine Karriere als Werkfeuerwehrmann oder -frau entscheidet, durchläuft eine intensive und anspruchsvolle Ausbildung. In den ersten 18 Monaten liegt der Fokus auf der Vermittlung handwerklicher Fähigkeiten, insbesondere im Umgang mit technischen Hilfsmitteln. Im Anschluss daran wird der Schwerpunkt auf praktische Einsatztaktiken, Schutzmaßnahmen und Verhaltensweisen in Notsituationen gelegt. Im Laufe der Ausbildung erwerben die Auszubildenden zudem den Führerschein für Einsatzfahrzeuge und absolvieren eine Ausbildung zum/zur RettungssanitäterIn. Parallel dazu besuchen sie die Berufsschule, um die theoretischen Grundlagen ihres Fachs zu erlernen. Abschließend müssen sie mehrere Prüfungen, einschließlich einer Abschlussprüfung, des Führerscheins und der SanitäterInnen-ausbildung, erfolgreich ablegen.**

Unabhängig davon, ob man den Weg zur Berufsfeuerwehr oder zur Werkfeuerwehr wählt, gibt es einige grundlegende Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen. Es ist von zentraler Bedeutung, körperlich fit und technisch versiert zu sein. Zusätzlich muss man über ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen verfügen, um Karten, Pläne und Konstruktionszeichnungen korrekt interpretieren zu können. Handwerkliches Geschick ist ebenso unabdingbar, insbesondere beim Umgang mit Werkzeugen wie Kettensägen, Rettungsscheren und Trenngeräten. Eine gute Seh- und Hörfähigkeit sind ebenfalls Grundvoraussetzungen. Und schließlich sollte man eine Vorliebe für Teamarbeit haben, denn in kritischen Situationen zählt das harmonische Zusammenspiel aller Beteiligten. →



„Die Ausbildung war aufgrund der vielen verschiedenen Themengebiete sehr interessant, aber auch oft herausfordernd. Doch es hat sich gelohnt. Alles, was ich gelernt habe, kann ich nun in meiner täglichen Arbeit anwenden“

KEVIN DÖBERT

„Feuerwehrmann zu sein, ist ein sehr abwechslungsreicher, spannender Beruf, der einen stark fordert, aber auch viel zurückgibt“, bringt es Kevin Döbert auf den Punkt. Sein Rat an alle, die sich für eine Ausbildung bei der Werkfeuerwehr im Industriepark interessieren: „Feuerwehrarbeit ist Teamarbeit. Man sollte Spaß daran haben, Verantwortung zu übernehmen, lösungsorientiert und kooperativ zu arbeiten. Was man keinesfalls unterschätzen darf, ist die körperliche Fitness – die braucht man als Feuerwehrmann oder -frau definitiv. Und falls es während der Ausbildung mal anstrengend wird: durchhalten! Es lohnt sich, denn es ist einer der schönsten Berufe, die es gibt“



Im Gegensatz zu den meisten Berufsfeuerwehren, bei denen eine abgeschlossene Ausbildung Voraussetzung ist, gibt es bei der Werkfeuerwehr eine Ausbildung zum/zur Werkfeuerwehrmann/-frau, die direkt nach dem Schulabschluss begonnen werden kann. Je nach Betrieb wird ein Hauptschulabschluss oder die mittlere Reife erwartet.

Wer sich für die Werkfeuerwehr entscheidet, durchläuft eine intensive und anspruchsvolle Ausbildung. In den ersten 18 Monaten liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung handwerklicher Fähigkeiten, insbesondere im Umgang mit technischem Gerät. Danach stehen praktische Einsatztaktiken, Schutzmaßnahmen und das Verhalten in Notsituationen im Vordergrund. Während der Ausbildung erwerben die Auszubildenden auch den Führerschein für Einsatzfahrzeuge und werden zum/zur RettungssanitäterIn ausgebildet. Parallel dazu werden in der Berufsschule die theoretischen Grundlagen vermittelt. Am Ende müssen sie mehrere Prüfungen bestehen, darunter eine Abschlussprüfung, den Führerschein und die Ausbildung zum/zur RettungssanitäterIn.

Unabhängig davon, ob man sich für die Berufsfeuerwehr oder die Werkfeuerwehr entscheidet, sind bestimmte Grundvoraussetzungen unabdingbar. Neben körperlicher Fitness ist ein ausgeprägtes technisches Verständnis erforderlich. Darüber hinaus erfordert der Beruf handwerkliches Geschick, vor allem im Umgang mit Werkzeugen wie Kettensäge, Rettungsschere und Trennschleifer. Und da Teamarbeit im Mittelpunkt dieses Berufsfeldes steht, ist die Fähigkeit, effektiv und reibungslos im Team zu arbeiten, gerade in kritischen Momenten entscheidend. Wenn all diese Voraussetzungen erfüllt sind, steht einer erfolgreichen Karriere bei der Feuerwehr nichts mehr im Wege. Wer gerne auf dem Sofa verweilt, ist hier fehl am Platz: In der Rolle eines Feuerwehrmanns oder einer Feuerwehrfrau ist Top-Fitness erforderlich, schon allein, um sich mit der vollen Schutzausrüstung bewegen zu können. ★

TEXT: FLORIAN NUXOLL



**Teamfähigkeit und auch handwerkliches Know-how retten Leben**  
 In der Ausbildung geht's zusammen auch an die Werkbank

**Körperliche Fitness ist gefragt** Der Einsatz mit Gasmasken, auch schon mit Schutzanzug und Helm, erfordert sportliche Fitness und exzellente Seh- und Hörfähigkeit auch bei lauten Außengeräuschen



FAMILUX RESORTS

„Und jeder isst nur, was er mag. Ganz in echt!“

Genuss hat viele Gesichter: In den **FAMILUX RESORTS** gibt's Kulinarik für jeden – vom eigenen Kinderbüfett bis zur Vinothek für die Großen. Und die Top-Gourmetküche ist ebenso all inclusive wie die tägliche Kinderbetreuung.



*Bring your kids,  
find yourself.*



# BIN ICH OKAY SO? DER WEG ZUR SELBSTBESTIMMTEN SEXUALITÄT

TEENAGER, DIE DABEI SIND, IHRE SEXUALITÄT AUSZUBILDEN, SIND OFT UNSICHER. TATSÄCHLICH KANN DER WEG ZUM SEXUELLEN GLÜCK SCHWIERIG SEIN - VOR ALLEM WENN EIN JUNGE ODER MÄDCHEN ANDERS IST ALS DIE MEISTEN ANDEREN

**S**ex ist für die meisten Jugendlichen in Deutschland selbstverständlich. Und ab einem Alter von 14 Jahren außerdem völlig legal. Kaum ein Tabu, kaum eine Vorliebe oder eine Bettgeschichte, die nicht mit anderen ausdiskutiert wurde. Online natürlich. Dank Internet wissen Jugendliche über Aufklärung, Verhütung und Sexpraktiken bestens Bescheid – zumindest in der Theorie. Per Social Media geht es dann zum analogen Praxisteil: ob mit ernster Absicht oder für einen One-Night-Stand. Selbstbestimmt ist, wenn alles darf, nichts muss, und cool ist, wer weiß, wie es geht.

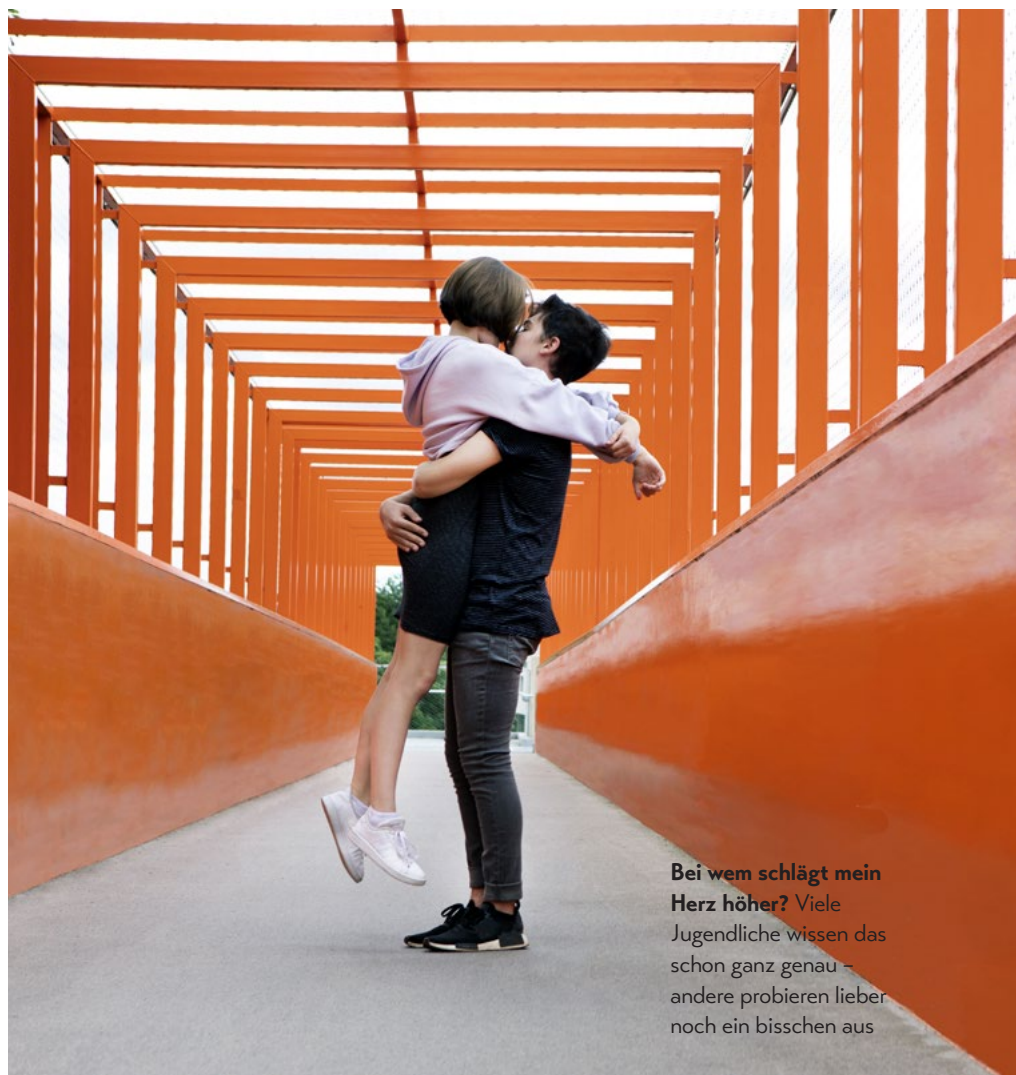
Sexting, Sextoys, Selbstbefriedigung, Pornokonsum: Ist die Generation Z sexsüchtig? Einer Langzeitstudie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf zufolge haben bei Jugendlichen trotz Internet weder Sex unter Singles, Affären noch Seitensprünge zugenommen. Sie haben nicht eher, nicht mehr und keinen anderen Sex als vor 15 oder 30 Jahren. Dank der neuen Medien werden jedoch mehr Sexualpraktiken ausprobiert. Auch junge Frauen schauen deutlich mehr Pornos als früher. Die erlebnisorientierte Sexualität dient als neue Form der Selbstfindung. Früher tauschte man freizügige Fotos analog, heute geht Sexting digital. Zugleich wachsen Unsicherheiten und der Zwang zur körperlichen Selbstoptimierung aus Angst, den Ansprüchen aus dem Netz nicht gerecht zu werden.

Also gibt es auch heute immer noch die, die lieber länger auf den richtigen Partner warten. „Alles, was verschwindet, gewinnt an Wert.“ Trendforscher Peter Wippermann zufolge schüren die Unverbindlichkeit in Beziehungen, die Wandelbarkeit sexueller Identitäten und Entwicklungen wie die gleichgeschlechtliche Ehe den Wunsch nach Sicherheit – in einer romantisch-konservativen „Trotzkultur“.



## WO GEHT'S ZUM SEXUELLEN GLÜCK?

Wie selbstsicher sind die Jugendlichen tatsächlich auf ihrem Weg zu ihrem sexuellen Glück? Viele gehen irgendwann selbstbewusst damit um, wenn sie ihr Sexleben anders gestalten als die Norm. Aber nur wenige möchten darüber reden. Wir haben einmal bei den Teenies nachgefragt. Lesen Sie selbst ab der nächsten Seite. →



**Bei wem schlägt mein Herz höher?** Viele Jugendliche wissen das schon ganz genau – andere probieren lieber noch ein bisschen aus

## „MEIN SINGLE-LEBEN IST VIEL COOLER“

**D**ominik\* ist 19 und überzeugter Single. Mit 13 Jahren bekam der durchtrainierte BWL-Student sein erstes Smartphone, den ersten Porno sah er mit 15. Das war ganz normal, weil „alle es gemacht haben“. Seine sexuelle Kompetenz hat er sich als Trockenübung auch in Foren angeeignet, in denen man „einfach anonym intime Fragen stellen kann“, die man sich face to face nie getraut hätte. Damals war er allerdings noch „unsicher und schüchtern“.

Heute ist für Dominik Sex eine Sache, „weil man Lust darauf hat“. Das hat weniger damit zu tun, was man alles im Netz gesehen hat. Plattformen wie Tinder nutzen er und seine Freunde eher zur „Selbstbestätigung“ sowie „zur Belustigung“ über die Profile anderer.

„Meinen ersten Sex hatte ich mit 15, das war in den Ferien in Frankreich. Sie war etwas älter und megasüß, auch wenn ich ihre Sprache nicht verstanden habe. Es war cool, aber jetzt keine Liebe oder so, und wir haben uns auch nie wiedergesehen. Damit gehörte ich zu den Ersten in meiner Clique. In der 10. Klasse hatte ich dann meine erste Freundin. Aber das ging nur einige Monate gut, weil sie so eifersüchtig war.“

Sein Singleleben findet Dominik jetzt „viel cooler“. Er möchte frei sein und Sex haben, wann er möchte, „ohne Verpflichtungen und Stress“. So wie alle in seiner Clique. „Wir chatten, gehen aus und haben Spaß.“ Der selbstbestimmte Weg zum sexuellen Glück heißt für Dominik, flexibel zu sein. Für eine feste Freundin bleibt neben Studium, Sport und Kumpels keine Zeit.

Und dann gibt es ja noch Social-Media-Kanäle. Darüber kann man schnell Kontakt finden, quasi on demand. „Über WhatsApp mache ich Dates, und über Instagram schreiben mich schon mal Frauen an. Ich poste regelmäßig neue Fotos von mir. Da muss jeder Schuss sitzen.“ Ob sein Waschbrettbauch ihm bei den Mädchen weiterhelfe? Dominik grinst: „Das kann natürlich sein. Aber vor allem meine vielen Likes.“

SEINEN ERSTEN SEX HATTE DOMINIK MIT 15, DAS WAR IN DEN FERIEEN IN FRANKREICH. SIE WAR ETWAS ÄLTER UND MEGASÜSS, AUCH WENN ER IHRE SPRACHE NICHT VERSTANDEN HAT



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES



## „MIT 16 GING ES VIELEN NUR DARUM, ZU KNUTSCHEN“

MITTLERWEILE WEISS LISA ZUM GLÜCK SEHR GUT, WAS SIE WILL UND WAS SIE BRAUCHT, UND SIE IST AUCH BEREIT, DAFÜR EINZUSTEHEN

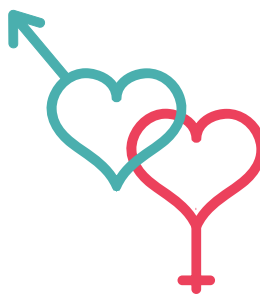
Ziemlich altmodisch“ findet es Lisa\*, 23, dass bei ihren ersten Berührungspunkten mit dem Thema Sex Bücher und Freunde eine große Rolle spielten. „Ich habe damals viel gelesen und bin irgendwann von den Jugendbänden zu den Erwachsenenbüchern gewechselt. Was Sex ist, wusste ich natürlich durch die Schule. Die Bücher haben mir eher eine Möglichkeit gezeigt, wie Sex aussehen kann. Sie waren quasi meine Pornos – und dabei häufig ähnlich überzogen.“

Dann waren da noch ihre Freundinnen: „Wir waren 16, und es ging vielen nur darum, mit einem Jungen zu knutschen. Ich bin froh, dass ich mich nicht davon habe beeinflussen lassen. Ich habe auf keiner Party rumgeknutscht, sondern mich mit Ende 16 verliebt und mit diesem Jungen meinen ers-

ten Kuss und mein erstes Mal gehabt – ganz sanft und als ich bereit dazu war.“ Aller Anfang war also gut.

Doch Lisa berichtet weiter, dass sie erst in der folgenden Beziehung langsam gelernt habe, dafür einzustehen, auch selbst zum Zug zu kommen, und dass Sex nicht nur Befriedigung für IHN bedeutet. „Ich glaube, gerade wenn man so jung mit dem Sex beginnt, ist man so fixiert darauf, nichts falsch zu machen.“ Und vielleicht auch damit beschäftigt, einer durch Bücher oder Pornos vermittelten Norm zu entsprechen, sodass sexuelles Glück im Sinne eigener Befriedigung und Selbstbestimmtheit sich erst mit der Zeit entwickelt.

„Social Media hatte Einfluss auf mein Selbstbild und meine äußere Erscheinung, aber kaum auf meine Sexualität“, sagt Lisa. Darin unterscheidet sie sich von vielen anderen Gleichaltrigen heutzutage. „Mittlerweile weiß ich zum Glück sehr gut, was ich will und was ich brauche, und bin auch bereit, dafür einzustehen.“ →





## „ICH HABE MIR MEINE SEXUELLE ORIENTIERUNG ERKÄMPFT“

ALS JOANA EIN KIND WAR,  
WÄRE ES EIN SKANDAL GEWESEN,  
AIDS-AWARENESS-PLAKATE MIT  
EINEM GLEICHGESCHLECHTLICHEN  
PÄRCHEN ZU DRUCKEN. HEUTE  
SIEHT SIE DA EINEN WANDEL

**E**rzieherin Joana\* ist 21 und hat sich mit 17 als lesbisch geoutet. „Es war schwerer, mir das selbst zu gestehen, als meinen Freunden und meiner Familie. Ein Jahr später war es für mich einfach, mir einzugestehen, dass ich bisexuell bin. Meine Mutter hingegen behauptete, solange ich nur Frauen nach Hause bringe, sei ich weiterhin lesbisch.“ Aber auch diese lernte dazu, da Joana nun seit zwei Jahren in einer glücklichen Beziehung mit einem Mann lebt. „Dies macht mich auch nicht auf einmal hetero, wie es mir viele Leute – selbst in der LGBTQ+-Community – vorgeworfen haben.“ Mit Stolz sagt sie: „Ich bin eine bisexuelle Frau. Wann immer dies einer anzweifelt

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES



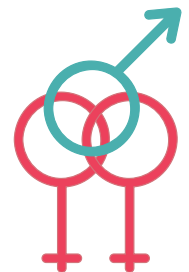


– das sind überwiegend Männer –, sage ich, dass ich mit mehr Frauen Sex hatte als du jemals in deinem Leben.“

Die junge Frau bemerkt Veränderungen in der Gesellschaft: „Als ich jünger war, wäre es ein Skandal gewesen, Aids-Awareness-Plakate mit einem gleichgeschlechtlichen Pärchen zu drucken. Heute sehe ich einen Wandel in der heteronormativen Welt der Medien, den sich schon Generationen vor uns hart erkämpft haben und für den wir auch heute noch als Gemeinde weiterhin kämpfen müssen. Und obwohl die LGBTQ+-Community noch sehr vernachlässigt wird in den Medien, so helfen soziale Netzwerke, sich zu erkunden und seine eigene kleine Nische in der Welt zu bauen.“

Oft ist der Weg zur eigenen selbstbestimmten Sexualität gar nicht so einfach. „Einige Leute wissen einfach, was sie sind. Andere wie ich erkämpfen sich ihre sexuelle Orientierung mit metaphorischem Blut und sehr realen Tränen. Wir definieren uns viel über Sexualität und Gender, und wenn du eines davon oder sogar beides anzweifelst, ist es eine gute Idee, dich selbst zu hinterfragen.“ Joana setzt Zeichen: „Es ist kein leichter Weg, aber es ist dein Weg und dein Glück. Und ich persönlich kann sagen, dass ich sexuell erst glücklich und mit mir im Reinen war, nachdem ich ihn gegangen bin.“ ★

TEXT: ANTONIA MÜLLER



## DER BEIRAT

Das Magazin SCHULE wird von einem Beirat aus ExpertInnen zum Thema Bildung unterstützt, die ihren Rat und Erkenntnisse zur Verfügung stellen. Es sind Persönlichkeiten, die im akademischen Bereich wirken, und PraktikerInnen, die an Schulen oder anderen Lehrinrichtungen oder in Initiativen wirken. Hier eine Auswahl:



**EDGAR BOHN**

**Vorstand Grundschulverband**

Schuldienst in Baden-Württemberg bis 2017; Lehrbeauftragter Pädagogik-Hochschulen Lörrach und Freiburg (bis 2015); Mitglied im Vorstand des Grundschulverbands, seit 2020 Bundesvorsitzender



**CLAUDIA WEINGÄRTNER**  
**Chefredakteurin**

Seit 2020 Chefredakteurin von Deutschlands ältestem Elternmagazin „Leben & erziehen“. Podcast-Moderatorin, Autorin, Zwillingmama – und langjährige Elternvertreterin in der Grundschule ihrer Kinder



**VIOLA PATRICIA HERRMANN**  
**Lehrerin**

Lehrerin im Berliner Schuldienst an Privat- und staatlichen Schulen bis 2015. Vierfachmutter, Autorin, Coachin für Eltern von Schulkindern sowie Host der Podcasts „Schule Spezial“ und „Prominente für Bildung“



**FLORIAN NUXOLL**  
**Gymnasiallehrer**

Englisch- und Gemeinschaftskundelehrer am Gymnasium der Geschwister-Scholl-Schule in Tübingen, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Tübingen



**DR. PETER KLOTZKI**  
**Geschäftsführer**

Steht dem Bundesverband der Freien Berufe als Hauptgeschäftsführer vor; der Jurist ist Initiator einer Kampagne für mehr Ausbildungsplätze in Berufszweigen wie Apotheken und in der Steuerberatung



**JACK HERRMANN**  
**Schüler**

Der Gymnasiast vom Humboldt-Gymnasium in Eichwalde hat 2020/2021 als 13-Jähriger am bundesweiten Wettbewerb „Jugend debattiert“ teilgenommen und war 3. Bundessieger in seiner Altersklasse



**GERNOT KÖRNER**  
**Fachredakteur**

Verleger von Oberstebrink, Burckhardthaus und spielen-und-lernen.online. Als Fachberater hält er Workshops zum Thema Spielen für PädagogInnen und Eltern in Deutschland und China



**PROF. DR. KLAUS HURRELMANN**  
**Bildungsforscher**

Einer der führenden Sozial-, Bildungs- und GesundheitswissenschaftlerInnen, Herausgeber u.a. der Shell Jugendstudie, bis 2009 Uni Bielefeld; Professor of Public Health and Education der Hertie School in Berlin



**HEIKE RIEDMANN**  
**Elternbeirat**

Mitgründerin und Vorstandsmitglied der bundesweiten, überparteilichen Initiative Familien; Kölner Jugendamtselternbeirat (JAEB); Mutter zweier Kinder



**PROF. FRIEDRICH SCHÖNWEISS**  
**Bildungsforscher**

Prof. em. an der Uni Münster (Neue Technologien im Bildungswesen); Initiator des Lernserver-Bildungsprojekts



**FRITJOF NELTING**  
**Medizin-Ökonom**

Mitgründer einer Gruppe von psychosomatischen Kliniken („Gezeiten Haus“), Gesundheitscoach, Initiator von Neltings Welt (u.a. für Burn-out-Prävention)



**DR. MANFRED NELTING**  
**Facharzt**

Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie Allgemeinmedizin und Gründer der psychosomatischen Klinik-Gruppe „Gezeiten Haus“

# EVERYBODY SHOULD CODE!

WIR VERÖFFENTLICHEN EINEN BEITRAG ZUM ERLERNEN VON ERSTEN PROGRAMMIERKOMPETENZEN, DIE IN ZEITEN VON FACHKRÄFTEMANGEL AN DER SCHULE KAUM VERMITTELT WERDEN

In Zeiten von künstlicher Intelligenz, Metaverse und Kryptowährungen, in denen Geschäfte über Blockchain und NFTs abgewickelt werden, in denen automatisierte Prozesssteuerung, Cloud Computing und Big Data zum Unternehmensalltag gehören, werden digitale Kompetenzen immer wichtiger. Digitale Kompetenzen können als Fähigkeiten zusammengefasst werden, die Menschen dazu befähigen, in einer digitalen Gesellschaft zu leben, zu lernen und zu arbeiten [1].

Solche Kompetenzen sind bereits heute wichtig, werden aber in Zukunft noch wichtiger werden. Eine Studie aus dem Jahr 2022 geht beispielsweise davon aus, dass das Metaverse in wenigen Jahren essenzieller Bestandteil des Lebensalltags von vielen Menschen sein wird – ähnlich wie es heute die klassischen sozialen Medien darstellen und das Internet ist. Insbesondere die Generation Z und die Millennials, so die Ergebnisse der Befragung, werden in fünf Jahren mehr als 4,7 Stunden pro Tag im Metaverse verbringen – aber nicht um zu spielen, wie oft behauptet wird, sondern um einzukaufen, mit einem Arzt zu sprechen und live an Lernkursen teilzunehmen [2].

In Zeiten des Fachkräftemangels werden digitale und technische Kompetenzen immer wichtiger und bieten eine große Chance, auf dem Arbeitsmarkt eine adäquate Stelle zu finden. So fehlten den Unternehmen in Deutschland im Jahr 2022 mehr als 137.000 IT-Expertinnen und -Experten [3].



**ANDRE HOLLSTEIN**

An der privaten  
EBS University  
Head of Digital Strategy  
and Transformation

Aber nicht nur in der Wirtschaft fehlen Fachkräfte, auch an den Schulen in Deutschland mangelt es an geeigneten Lehrkräften. So haben im Jahr 2020 nur 117 Studierende das Fach Informatik auf Lehramt abgeschlossen [4]. Eine Zahl, die wenig Hoffnung für die Zukunft macht, wenn nicht entsprechende Maßnahmen ergriffen werden, wie sie etwa von der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK) vorgeschlagen wurden [5].

Zudem spielt das Fach Informatik in den meisten Bundesländern eine eher untergeordnete Rolle. Der Bildungsföderalismus führt in diesem Zusammenhang zu sehr unterschiedlichen Entwicklungen bei der Einführung des Informatikunterrichts. Mecklenburg-Vorpommern ist beispielsweise das einzige Bundesland, das derzeit Informatik in den Klassenstufen 5 bis 10 anbietet, in einigen Bundesländern wird Informatik zumindest in höheren Klassenstufen (ab Klassenstufe 6 oder 7) angeboten, ist Teil eines Modellversuchs, wie als Fach „Digitale Welt“ an ausgewählten Schulen in Hessen [6], oder Teil eines verpflichtenden Natur- und Technikunterrichts, wie an Gymnasien in Bayern [7].

Als Konsequenz bleibt es häufig den Schulen selbst überlassen, diese Defizite durch zusätzliche Angebote auszugleichen, z. B. durch Arbeitsgemeinschaften, die vom eigenen pädagogischen Personal oder von externen Partnern durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es →

mittlerweile zahlreiche außerschulische MINT-Initiativen, um Kinder und Jugendliche für Informatik und Technik zu begeistern. Eine solche Übersicht findet sich beispielsweise auf den Seiten des Bundesministeriums für Bildung und Forschung [8].

Solche Initiativen funktionieren meistens nur durch engagiertes, oft ehrenamtliches Lehrpersonal. Die Lerninhalte orientieren sich in der Regel an vorhandenen Curricula oder entstehen in Eigeninitiative auf der Basis von Kompetenzmodellen, wie sie z. B. von der Gesellschaft für Informatik [9] oder eEducation [10] vorgeschlagen werden (siehe auch Abbildung 1).

## BEISPIEL LEARN2CODE

Als der Autor dieses Artikels vor einigen Monaten gebeten wurde, eine Computer- und Programmier-AG an einer nahe gelegenen Realschule zu übernehmen, wusste er, dass es etwas Besonderes braucht, um die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler zu gewinnen.

## PROZESSBEREICHE

- MI** Modellieren und Implementieren
- BB** Begründen und Bewerten
- SV** Strukturieren und Vernetzen
- KK** Kommunizieren und Kooperieren
- DI** Darstellen und Interpretieren

## INHALTSBEREICHE

- ID** Information und Daten
- AL** Algorithmen
- SA** Sprachen und Automaten
- KK** Informatiksysteme
- DI** Informatik, Mensch und Gesellschaft

Abbildung 1: Kompetenzmodell (Gesellschaft für Informatik) [9]

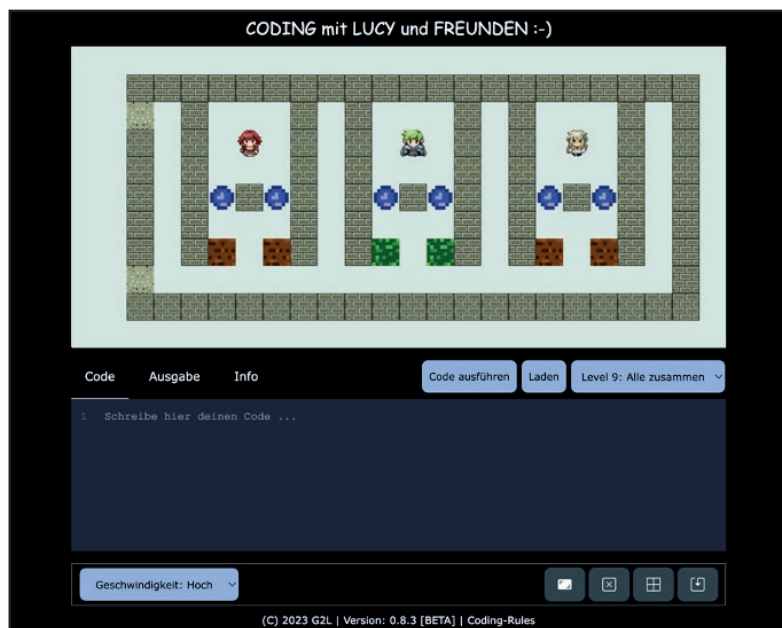


Abbildung 2: Screenshot: „Coding mit Lucy und Freunden“,

Vor diesem Hintergrund entstand eine eigene webbasierte Lösung: „Coding mit Lucy und Freunden“ (siehe Abbildung 2, erreichbar unter [www.gateway2learn.com](http://www.gateway2learn.com)).

Um ein nachhaltiges Interesse zu wecken, sollten die Schülerinnen und Schüler auf motivierende und spannende Weise an das Thema Programmieren herangeführt werden. Lernen macht immer dann Spaß, wenn ein spielerischer Zugang zu den Lerninhalten ermöglicht wird. Der Nutzen von Gamification-Ansätzen für die Motivation, aber auch für die Aufmerksamkeitsfähigkeit, sowie der damit verbundenen kognitiven Prozesse, z. B. bei der Nutzung von Computerspielen, ist seit Längerem bekannt [11].

Vor diesem Hintergrund wäre eine Lösung optimal, die einen schrittweisen Einstieg in die Programmierung ohne große Hürden und Vorkenntnisse ermöglicht und auf einem spielerischen Ansatz basiert. Außerdem wäre es wichtig, dass das Programm im Computerraum, ohne Installation und zusätzliche Hardware-

Anforderungen ausführbar, aber auch außerhalb der Schule für die Schülerinnen und Schüler nutzbar wäre.

Auf der Suche nach interessanten Lösungen fällt auf, dass die meisten Lösungen nur eingeschränkt zugänglich (kostenpflichtig und registrierter User-Account), geräteabhängig (z. B. nur auf Apple-Hardware nutzbar) oder relativ komplex und unübersichtlich in der Handhabung sind (z. B. mit Werbung überfrachtet).

Vor diesem Hintergrund entstand kurzerhand eine eigene webbasierte Lösung: „Coding mit Lucy und Freunden“ (siehe Abbildung 2).

Wie der Name schon sagt, sind die Hauptfiguren des Programms Lucy und ihre Freunde („Jojo“ und „Tily“), die in verschiedenen Szenarien (Level) mit zunehmender Komplexität versuchen, mithilfe von eingegebenen Anweisungen (Programmcode) den Ausgang aus einem Labyrinth zu finden und dabei „Süßigkeiten“ und andere wertvolle Gegenstände wie Gold einzusammeln oder einfache mathematische Rätsel zu lösen. Im Kreativmodus können die Schülerinnen und Schüler zudem ihrer Kreativität freien Lauf lassen und eigene Szenarien mithilfe von Programmiercode gestalten, speichern und weitergeben.

Der Programmiercode basiert auf gängigen Programmier- und Skriptsprachen wie Java oder JavaScript und bildet grundlegende Konzepte moderner Sprachen wie Befehle, Variablen, Schleifen, Funktionen, bedingte Anweisungen, Kommentarfunktionen usw. ab.

Mit Aufgaben dem Level-Konzept entsprechend und angereichert mit Hintergrundinformationen etwa zum Aufbau von Computern, Programmiersprachen, Algorithmen usw. lässt sich so Stunde für Stunde das Erlernen der Programmierung weiterentwickeln, und es entsteht ein rundes Bild zum Verständnis von Computern und deren Programmierung. Für die Schülerinnen und Schüler sollte das Ziel sein, für jedes Szenario den einfachsten und effizientesten Code zu schreiben. Das Programm bewertet dies anhand der Anzahl der verwendeten Codeelemente. Auf diesem Weg kann auch ein kleiner Wettbewerb unter den Schülerinnen und Schülern entstehen.★

TEXT: ANDRE HOLLSTEIN



## WEITER\_SURFEN

Link zur Website: [www.gateway2learn.com](http://www.gateway2learn.com)

Auf Anfragen über [info@gateway2learn.com](mailto:info@gateway2learn.com) stellt der Autor gerne ein Lernkonzept zum Lernprogramm zur Verfügung.

## QUELLENVERZEICHNIS

- [1] Jisc (2014): Developing digital literacies. (URL: <https://www.jisc.ac.uk/guides/developing-digital-literacies>, zuletzt abgerufen: 19.06.2023).
- [2] Aiello, C., Bai, J., Schmidt, J. und Vilchynskyi, Y. (13.06.2022): Probing reality and myth in the metaverse. McKinsey & Company. (URL: <https://www.mckinsey.com/industries/retail/our-insights/probing-reality-and-myth-in-the-metaverse>, zuletzt abgerufen: 10.08.2022)
- [3] Streim, A. und Erdmann, L. (2022): Trotz Krieg und Krisen: In Deutschland fehlen 137.000 IT-Fachkräfte. (URL: <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Deutschland-fehlen-137000-IT-Fachkraefte>, zuletzt abgerufen: 29.06.2023)
- [4] Ständige Wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK) (2022). Digitalisierung im Bildungssystem: Handlungsempfehlungen von der Kita bis zur Hochschule. Gutachten der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK). <http://dx.doi.org/10.25656/01:25273>
- [5] Ständige Wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK) (2023). Empfehlungen zum Umgang mit dem akuten Lehrkräftemangel. Stellungnahme der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK). (URL: <http://dx.doi.org/10.25656/01:26372>, zuletzt abgerufen: 29.06.2023)
- [6] Hessisches Kultusministerium (11.07.2022): Hessen startet neues Schulfach „Digitale Welt“. (URL: <https://kultusministerium.hessen.de/presse/hessen-startet-neues-schulfach-digitale-welt>, zuletzt abgerufen: 29.06.2023)
- [7] Schwarz, R., Hellmig, L. und Friedrich, S. (15.03.2022): Informatik-Monitor. Berlin. Gesellschaft für Informatik e. V. (GI). (URL: [https://informatik-monitor.de/fileadmin/GI/Projekte/Informatik-Monitor/Informatik-Monitor\\_2022/20220505\\_GI\\_Informatik-Monitor\\_2022\\_FINAL2.pdf](https://informatik-monitor.de/fileadmin/GI/Projekte/Informatik-Monitor/Informatik-Monitor_2022/20220505_GI_Informatik-Monitor_2022_FINAL2.pdf), zuletzt aufgerufen 29.06.2023)
- [8] Bundesministerium für Bildung und Forschung: Die MINT-Angebote im Überblick – BMBF Digitale Zukunft. (URL: [https://www.bildung-forschung.digital/digitalezukunft/de/bildung/mint-allianz/alle-mint-angebote-eltern-und-lehrer-aufgepasst/alle-mint-angebote-eltern-und-lehrer-aufgepasst\\_node.html](https://www.bildung-forschung.digital/digitalezukunft/de/bildung/mint-allianz/alle-mint-angebote-eltern-und-lehrer-aufgepasst/alle-mint-angebote-eltern-und-lehrer-aufgepasst_node.html), zuletzt abgerufen: 29.06.2022)
- [9] Gesellschaft für Informatik e.V. (n.d.): Kompetenzmodell. (URL: <https://informatikstandards.de/standards/kompetenzmodell>, zuletzt abgerufen 29.06.2022)
- [10] eEducation (n.d.): Digi.kompP – Das Kompetenzmodell. (URL: <https://eeducation.at/community/digikompp/kompetenzmodell>, zuletzt abgerufen 29.06.2022)
- [11] Kaspar, K. (2017): Lernen durch Computerspiele: Erwünschte und unerwünschte Nebeneffekte. In Zielinski, Wolfgang [Hrsg.]; Aßmann, Sandra [Hrsg.]; Kaspar, Kai [Hrsg.]; Moormann, Peter [Hrsg.]: Spielend lernen! Computerspiele(n) in Schule und Unterricht. Düsseldorf ; München: kopaed 2017, 198 S. – (Schriftenreihe zur digitalen Gesellschaft NRW; 5) – URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-148714 – DOI: 10.25656/01:14871

# LERNT ZU KOMMUNIZIEREN, LIEBE LEHRER!

IN DER SCHULE ZU ARBEITEN WAR NIE ZUVOR ANSPRUCHSVOLLER ALS IM MOMENT, SAGT UNSERE GASTAUTORIN. DIE EHEMALIGE RECHTSANWÄLTIN TRAINIERT LEHRER:INNEN UND HILFT IHNEN DABEI, RICHTIG MIT DEN SCHÜLER:INNEN UMZUGEHEN. WIESO DAS IN DIESEN ZEITEN SO WICHTIG IST, BESCHREIBT SIE HIER

**D**ie Welt ist ein Kuhdorf! Da war ich doch vor ein paar Wochen auf einem Fest und kam mit einer netten Dame ins Gespräch, in dessen Verlauf sie irgendwann von Frau Stegmann zu erzählen begann. Frau Stegmann sei seit einem Jahr die Klassenlehrerin ihrer Tochter Lena. Sie habe die Klasse übernommen, als sie neu in die Schule wechselte, weil alle langjährigen Lehrpersonen Lenas äußerst herausfordernde Klasse nicht übernehmen wollten. Und was geschah? Während Lena und ihre SchulkameradInnen davor rumhingen und vorwiegend den Unterricht störten, wurde aus der gelangweilten Loserklasse ein Haufen motivierter und interessierter junger Menschen, die zusammen mit Frau Stegmann das Schuljahr rockten.

## OHNE AUTORITÄTSKEULE IM KLASSENZIMMER

Aus meiner Erfahrung weiß ich: Das, was Frau Stegmann zu knacken hatte, ist kein Einzelfall. LehrerIn zu sein ist schon lange kein Selbstläufer mehr. Spätestens seit die autoritäre Keule ihre Daseinsberechtigung verlor,



**PIROSKA**

### GAVALLÉR-ROTHE

arbeitete als Rechtsanwältin und Lobbyistin in Brüssel. Heute unterstützt sie als Trainerin für gelingende Kommunikation und Beziehungsgestaltung u.a. LehrerInnen, ErzieherInnen und Eltern dabei, besser gehört und verstanden zu werden. Dazu hat sie auch ein Buch geschrieben („Wertschätzend Klartext reden“).

Weitere Infos:

[gavaller-rothe.com](http://gavaller-rothe.com)

können SchülerInnen nicht mehr zur Mitarbeit oder zu erwarteten Verhaltensweisen genötigt werden. Ob Schulsachen, die regelmäßig vergessen werden, mangelnde Motivation, plötzlicher Leistungsabfall, Störungen des Unterrichts oder Streitereien – nunmehr müssen SchülerInnen kommunikativ abgeholt und mitgenommen werden.

Neben den üblichen Herausforderungen des Schulalltags wirken auf viele Kinder und Jugendliche weitere, häufig gravierende Belastungen ein. Aus der Fülle der Themen möchte ich hier nur einige wenige nennen:

- **Familiäre Belastungen:** Leistungsdruck, anhaltender Streit in der Familie oder Trennung der Eltern, Überforderung alleinerziehender oder in Vollzeit arbeitender Eltern, oder Elternteile, Zeitnot und Zeitdruck spielen eine Rolle, ebenso wie der mit alledem einhergehende Mangel an Beziehung – und damit dem, was Kinder und Jugendliche am meisten brauchen, um sich in ihren kommunikativen und sozialen Kompetenzen gedeihlich entwickeln zu können. →

Wenn die Kids in der Klasse über Tische und Bänke springen und nichts mehr zu hören scheinen, ist es schwer, noch motiviert zu bleiben. Aber gerade dann sind die Art der Ansprache und die Haltung der Lehrkraft entscheidend



FOTOS: LURKE SOMMER, GETTY IMAGES

- Verhaltensauffälligkeiten und psychische Belastungen: Die Zahl der hiervon betroffenen SchülerInnen nimmt rapide zu. Das zeigt sich auch in meinen Übungsgruppen: Immer häufiger besprechen wir Fälle, in denen es um Interaktionen mit Kindern und Jugendlichen geht, die in ihrem Verhalten auffällig sind oder wo psychische Belastungen den Umgang mit ihnen erschweren.

- Social Media: In den virtuellen Blasen herrschen eigene Wertvorstellungen. Dysfunktionale Verhaltensweisen wie z. B. abwertende Kommentare („Wenn ich so aussehen würde wir du, würde ich mich glatt erschießen“) bis hin zu Cyber-Mobbing, Dramatisierungen des geteilten Geschehens („OMG! Wie toxisch ist denn das? Du arme Maus“) und zweifelhafte Empfehlungen („Von so einem Idioten würde ich mich sofort trennen...“) prägen das Erleben der jungen Menschen und die Art, wie sie denken, kommunizieren und zwischenmenschliches Geschehen beantworten.

Mit einem hohen Social-Media-Konsum nimmt häufig auch das Interesse an der Außenwelt ab. In der virtuellen Blase ist es einfach bequemer: Man entscheidet selbst, mit wem oder was man sich auseinandersetzt und was oder wen man meidet. Es gibt kurze Feedbackschleifen und der Selbstwert steigt mit jedem Like.

„Schule ist nicht nice“, sagte mir vor Kurzem Ben, der fünfzehnjährige Sohn eines Freundes. „Du lernst da Dinge, die dich null interessieren.“ Damit es Ben und auch andere Jugendliche aus ihrer Blase lockt, muss das, was in der Schule geschieht, emotional bewegen. Kinder und Jugendliche müssen spüren, dass „da draußen“ etwas geschieht, das berührender ist als das, was sie in ihrer virtuellen Welt erleben.

## DIE GRENZEN DES KOMPETENZREPERTOIRES

Psychosoziale Herausforderungen machen vor der Schule nicht halt. Sie werden mitgenommen und drängen danach, in den Interaktionen von Lehrenden und Lernenden berücksichtigt und beantwortet zu werden. Ansonsten sitzt man schnell gemeinsam auf dem Pulverfass. Allerdings: Wie das konkret geschehen soll – das sprengt nach meiner Erfahrung das Kompetenzrepertoire der meisten Lehrenden. Erstens sind LehrerInnen nämlich keine PsychologInnen. Und zweitens haben sie in Bezug auf praktisch anwendbare Kommunikationskompetenzen auf ihrem Weg zum Lehramt nur eine rudimentäre Ausbildung erfahren. Insofern wundert es nicht, dass unerwünschtes Verhalten häufig immer noch mit Schimpfen, Eintragungen ins Klassenbuch oder schlimmstenfalls Schulverweisen beantwortet wird.

Eine ehemalige Studentin berichtete mir jüngst: In ihrem vor Kurzem beendeten Referendariat gab es neun Module im Bereich Pädagogik und Psychologie. In lediglich zwei Modulen wurde das Thema Kommunikation behandelt – und das hauptsächlich theoretisch.

Als Kommunikationstrainerin weiß ich: Ein solcher Input ist bei Weitem zu wenig und geht gleichzeitig an den praktischen Erfordernissen vorbei. Meta-Modelle der Kommunikation zu kennen ist schön und gut – doch hat das wenig Auswirkung auf aktiv nutzbare, sprachgestalterische Kompetenzen. Was es braucht, ist konkretes Know-how, das praktisch umsetzbare Antworten auf folgende Fragen gibt:

## WIE KANN ICH...

- SchülerInnen dort abholen, wo sie sich gedanklich und gefühlsmäßig befinden?
- herausbekommen, worum es SchülerInnen bei unerwünschten Verhaltensweisen im Grunde geht – auch dann, wenn sie sich nur notdürftig äußern?
- mit dem, was SchülerInnen bewegt, emotional in Beziehung treten?
- Themen oder Werte, die mir wichtig sind, konstruktiv und nachvollziehbar vermitteln?
- Streitigkeiten schlichten, ohne Partei zu ergreifen?
- Kommunikation so gestalten, dass daraus für alle Beteiligten ein gemeinsamer Lernprozess entsteht?
- kritisches Feedback geben und dabei das Selbstbewusstsein meiner SchülerInnen stärken?
- innerlich gefasst bleiben, auch wenn das Verhalten von SchülerInnen starke Emotionen auslöst in mir?

## KONTINUIERLICHE WEITERBILDUNG

In der praktischen Beantwortung dieser Fragen werden LehrerInnen in aller Regel alleine gelassen, denn auch in den Schulen wird wenig in die kommunikative Weiterbildung von Lehrpersonen investiert. Und wenn, dann sind die Weiterbildungen selten, punktuell und wenig kohärent.

Und Frau Stegmann, von der mir die nette Dame auf der Party erzählte? Auch ihr ist der kompetente Umgang mit den Herausforderungen, die Lenas Klasse an sie herantrug, nicht in den Schoß gefallen. Auch ist Frau Stegmann keine kommunikationspsychologische Überfliegerin, und sie hat all das, was sie heute kann, auch nicht über Nacht gelernt. Ihre Kompetenzen hat sie sich durch passenden Input und kontinuierliches Üben erworben. Schritt für Schritt. Manchmal gab's eine blutige Nase, doch sie ist drangeblieben. Und hat es, wie sie mit Lenas Klasse beweist, zur Meisterschaft gebracht. Woher ich das weiß? Weil Frau Stegmann zufällig eine ehemalige Studentin von mir ist, die vor acht Jahren meine beiden Kommunikationskurse an der Uni Tübingen besuchte. Und seitdem regelmäßig übt. Noch immer gemeinsam mit anderen Teilnehmenden meines damaligen Unikurses und zusätzlich mit mir in einer meiner monatlichen Übungsgruppen, in der ihre neue Klasse in verschiedenen Supervisionen und Gesprächsvorbereitungen eine Rolle spielte. Habe ich es bereits erwähnt? Die Welt ist ein Kuhdorf. ★

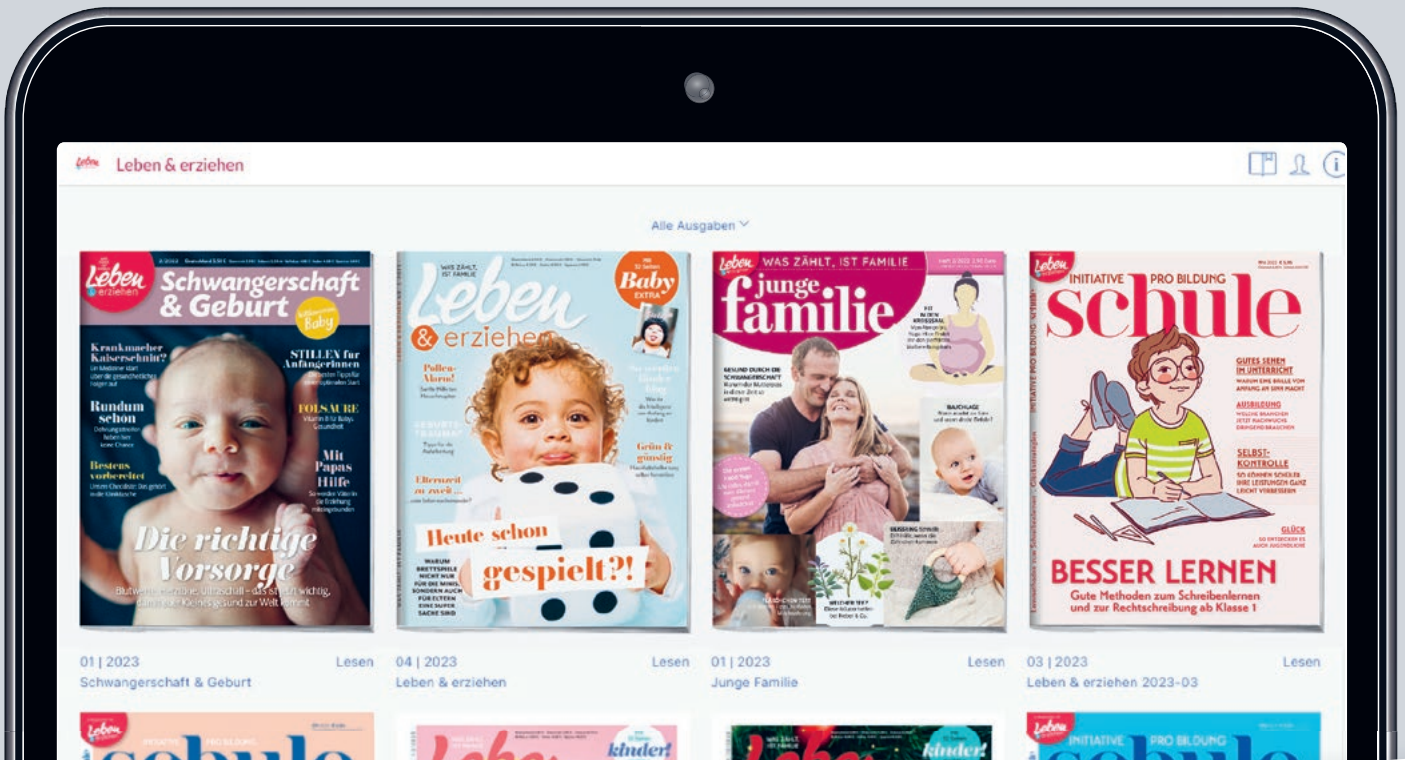
TEXT: PIROSKA GAVALLÉR-ROTHE





**Geht doch:** Mit regelmäßigen Weiterbildungsmaßnahmen erreichen Lehrkräfte ihre SchülerInnen wieder – und davon profitieren am Ende alle





# Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

## In der App lesen



## So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

## Im Browser lesen



[leben-und-erziehen.de/go/epaper](https://leben-und-erziehen.de/go/epaper)

Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:  
[abo.leben-und-erziehen.de](https://abo.leben-und-erziehen.de)

sch dich dich betten / Kondome schützen  
Bundesrepublik Deutschland, 1986-1990



Gute Nacht, mach's mit.  
Bundesrepublik Deutschland, 1986-1990



Amidarme dich und pass auf dich auf /  
Aide so vertonnez bien de  
Prevenir, 1991



**DEUTSCHES  
HYGIENE-MUSEUM  
DRESDEN**

**DER SPANNENDE LERNORT  
IN DRESDEN**



Handen / Handen / Verrekening / Zeevanding  
USA, 1967



Schwabe Vorkult / Schwabe Solidarität  
Bundesrepublik Deutschland, 1990



**DAUERAUSSTELLUNG  
ABENTEUER MENSCH**

**UNSERE BILDUNGSANGEBOTE**  
**Pubertät und Sexualität**  
**Nachhaltige Ernährung**  
**Ethische Fragen**

DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM [WWW.DHMD.DE](http://WWW.DHMD.DE) DIENSTAG BIS SONNTAG 10 BIS 18 UHR

Foto: Anja Schneider