

HEYNE <

Steve Biddulph

Mädchen!

Wie sie selbstbewusst und
glücklich werden

Aus dem Englischen von
Andrea Kunstmann

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel

Raising Girl.

Helping your daughter to grow up wise, warm and strong

bei HarperCollins Publishers Ltd.

Bildnachweis:

Foto S. 33 © Barry Durdant-Hollamby; S. 34 © Anastasiia Markus/Shutterstock;
S. 43 © Pavels Rumme/Shutterstock; S. 45 © Stocklite/Shutterstock; S. 49 © Monkey
Business Images/Shutterstock; S. 89 © Wrangler/Shutterstock; S. 109 © Louise Mitchell;
S. 114 © Harriet Atkins; S. 116 © Brooke Curran; S. 120 courtesy AFP, used with permission;
S. 125 © Maridav/Shutterstock; S. 129 © Gorillaimages/Shutterstock; S. 132 © Monica King;
S. 153 © Luxorphoto/Shutterstock; S. 156 © Wrangler/Shutterstock; S. 158 © Alexey
Lysenko/Shutterstock; S. 161 © Audrey Snider-Bell/Shutterstock; S. 164 © Claudia Veja/
Shutterstock; S. 167 © Asife/Shutterstock; S. 172 © Gemena.com/Shutterstock; S. 180
© Janet Atkins, Georgia Townley; S. 191 © Oliveromg/Shutterstock; S. 195 © Catalin
Petolea/ Shutterstock; S. 201 © Shutterstock; S. 216 © Pressmaster/Shutterstock; S. 223
© Monkey Business Images/Shutterstock; S. 232 © Louise Mitchell; S. 234 © Michaeljung/
Shutterstock; S. 245 © Dotshock/Shutterstock; S. 263 © Michaeljung/Shutterstock.

Alle anderen Fotos mit freundlicher Genehmigung des Autors.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Deutsche Erstausgabe 11/2013

Copyright © 2013 by Steve Biddulph

Copyright © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

www.heyne.de

Redaktion: Angelika Lieke

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

unter Verwendung einer Illustration von © Mascha Greune

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2013

ISBN 978-3-453-60294-6

Inhalt

| | |
|----------------------|---|
| Ein Brief von Steve | 7 |
| Kaycee und Genevieve | 9 |

Erster Teil

Die fünf Phasen im Leben eines Mädchens

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Mädchen erziehen – ein erster Überblick | 21 |
| 2 | Der richtige Start ins Leben (Geburt bis 2. Lebensjahr) | 35 |
| 3 | Die Welt entdecken (2. bis 5. Lebensjahr) | 56 |
| 4 | Mit anderen zurechtkommen (5. bis 10. Lebensjahr) | 79 |
| 5 | Die eigene Seele finden (10. bis 14. Lebensjahr) | 110 |
| 6 | Vorbereitung aufs Erwachsensein (14. bis 18. Lebensjahr) | 146 |

Zweiter Teil

Wirksame Abwehr – Wie man mit den fünf großen Gefahren umgeht

| | | |
|----|----------------------------|-----|
| 7 | Zu früh zu sexy | 165 |
| 8 | Fiese Mädchen – Mobbing | 182 |
| 9 | Körper, Gewicht, Ernährung | 194 |
| 10 | Alkohol und andere Drogen | 210 |
| 11 | Mädchen und das Internet | 220 |

Dritter Teil

Mädchen und ihre Eltern

| | | |
|----|----------------------------|-----|
| 12 | Mädchen und ihre Mütter | 235 |
| 13 | Mädchen und ihre Väter | 246 |
| | Was aus Kaycee wurde | 261 |
| | Nachwort | 267 |
| | Beitragende und Danksagung | 269 |
| | Anmerkungen | 273 |
| | Register | 285 |

Ein Brief von Steve

Liebe Leserinnen und Leser,

bevor Sie sich in die Lektüre dieses Buches stürzen, sollen Sie etwas über mich erfahren, damit Sie sich auch den Menschen hinter den Worten vorstellen können. Viele Leute denken, dass ich Söhne habe, weil ich einige Jahre lang vorwiegend über Jungen schrieb und mich besonders für ihre Belange einsetzte.



Tatsächlich war unser erstes Kind ein Junge (inzwischen ist er erwachsen). Als Freunde uns fragten, was wir uns als nächstes Kind wünschten, sagte ich darauf immer, das sei mir egal, und das glaubte ich auch wirklich. Aber als unsere Tochter geboren wurde – durch Notkaiserschnitt, ich im Kreißsaal, verzweifelt bemüht, nicht in Ohnmacht zu fallen –, überwältigte mich die Freude. Ich konnte gar nicht fassen, wie glücklich ich war. Und dieses Glücksgefühl hat mich nie mehr verlassen.

Ich habe bisher nur aus einem Grund so viel über Jungen geschrieben: Sie befanden sich lange Zeit in einer großen Krise, und mein Berufsethos verlangt von mir, da einzugreifen, wo es am nötigsten ist. Den Mädchen ging es damals gut. Aber vor etwa fünf Jahren begann sich das zu ändern: Wir stellten fest, dass sich psychische Probleme bei Mädchen sehr plötzlich und auffallend häuften. Essstörungen und autoaggressives Verhalten, früher eher selten, kamen nun in jeder

Schule, in jedem Stadtviertel vor. Schlimmer noch, auch ganz normale Durchschnittsmädchen schienen häufig in einem Maße gestresst und deprimiert, wie wir es vorher nie beobachtet haben.

Mädchen werden nicht mit einem Hass auf den eigenen Körper, nicht mit einer Wut auf das Leben geboren. Irgendetwas vergiftet ihr Denken und Fühlen. Es schien zu Beginn der Teenagerzeit hervorzu- brechen, doch es nistete sich immer früher bei ihnen ein.

Die Reaktion darauf war eine weltweite Bewegung: Mädchenaktivisten, Mädchentherapeuten und Mädchenforscher wollten Eltern und Gesellschaft mobilisieren. Mit vielen von ihnen bin ich befreundet, und wir alle sahen die Notwendigkeit, mit einem einfachen Ratgeber für Eltern den Mädchen wieder in die Spur zu helfen. Diesen Ratgeber hal- ten Sie in Händen.

Die Erziehung zu starken Mädchen beginnt früh. Wir müssen ihnen viel Liebe schenken und gegen das ankämpfen, was ihnen schadet. Wir müssen gute Entscheidungen treffen, denn die Welt behandelt Mäd- chen zurzeit nicht so, wie sie es verdienen, und sieht sie in erster Linie als Einnahmequelle. Aber das ist eigentlich nichts Neues: Mädchen mussten schon immer stark sein.

Die Kindheit ist für Mädchen eine Erkundungsreise, bei der sie das Wissen erwerben, das sie benötigen, um eine Frau zu werden. Und wir Eltern sind ihre Reiseführer. Wir brauchen dazu zuverlässige Wegwei- ser, gute Vorbilder und einen klaren Blick.

Egal, ob Ihre Tochter noch ein Baby oder schon ein Teenager ist: Ich hoffe, dieses Buch wird Sie motivieren, sich für eine bessere Welt für Ihr und alle Mädchen einzusetzen, und Ihnen helfen, Ihrer Tochter all die Liebe zu geben, die Sie im Herzen tragen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Steve Biddulph

Kaycee und Genevieve

Ich möchte Ihnen zwei Mädchen vorstellen, Kaycee und Genevieve. Beide sind 17 Jahre alt und gehen in die zwölfte Klasse. Es sind großartige Kinder, freundlich und fröhlich. Sie hätten Freude daran, sich mit den beiden zu unterhalten.

Die zwei kennen sich seit der Kinderkrippe. Sie waren während der ganzen Grundschulzeit beste Freundinnen, und alle dachten, das würde immer so bleiben. Aber etwa zu der Zeit, als sie in die höhere Schule kamen, lief etwas schief zwischen ihnen. Der Grund dafür ist schwer zu benennen, ich glaube nicht einmal, dass die beiden selbst es könnten. Aber wenn sie sich heute auf dem Schulflur über den Weg laufen, befällt sie dieses unangenehme Gefühl, das man gegenüber Freunden empfindet, die keine mehr sind.

Die Wege von Kaycee und Genevieve sind in zwei gegensätzliche Richtungen verlaufen. Ich möchte ihre Geschichten erzählen, denn darin werden sowohl die aktuellen Gefahren als auch die Chancen für Mädchen sehr deutlich.

Kaycees Geschichte

Fangen wir mit Kaycee an. Auf den ersten Blick macht sie den Eindruck einer sehr erwachsenen 17-Jährigen. Sie ist sorgfältig geschminkt und trägt extrem trendige Kleidung, sie spricht schnell und mit klarer Stimme. So ein Selbstvertrauen bei einem Teenager könnte authentisch sein, aber wer sich mit Jugendlichen auskennt, wird sich eher fragen, ob Kaycee nicht »zu früh zu erwachsen« geworden ist. Und noch etwas fällt auf – es ist ihr Auftreten. Ihre Ausdrucksweise ist sehr abge-

klärt, sie wirkt zynisch und hart. Für eine 17-Jährige scheint sie ziemlich wenig Spaß zu haben.

Als Kaycee 14 war, passierte etwas sehr Entscheidendes. Für eine Zeitungsschlagzeile würde es nicht taugen, aber es war bedeutsam genug, um ihrem Leben eine andere Richtung zu geben.

In der Mitte des neunten Schuljahres war Kaycee zur Geburtstagsfeier einer Klassenkameradin eingeladen. Die Eltern, bei denen die Party stattfand, hatten mehr Beaufsichtigung versprochen, als sie an dem Abend tatsächlich leisteten. Und die Party lief so, wie solche Partys eben laufen, wenn man 40 oder 50 Kids verschiedenen Alters mit viel Alkohol in einem Haus allein lässt: laut, chaotisch, unkontrolliert. Kaycee fand das sehr aufregend – besonders weil der 17-jährige Ciaran auch da war, ein Junge, den sie aus der Schule kannte, er war zwei Klassen über ihr. Kaycee und ihre Schulfreundinnen hatten ihn oft genug angehimmelt, weil er gut aussah und so cool wirkte. Aber heute war etwas anders: Er bemerkte sie.

Und es wurde erstaunlicherweise noch besser. Er setzte sich zu ihr, sie redeten und hatten ein paar Drinks, sie knutschten im Garten ein bisschen herum. Kaycee konnte ihr Glück kaum fassen (sie musste sich richtig zusammenreißen, es nicht sofort herumzusimsen). Nach einer Weile nahm Ciaran sie bei der Hand und zog sie in eines der Schlafzimmer in diesem tollen Haus, in dem anscheinend keine Erwachsenen anwesend waren. Sie hatten Sex.

Es ging alles schneller, als Kaycee sich ihre erste sexuelle Erfahrung vorgestellt hatte, und es war auch weniger liebevoll. Benommen vom Alkohol funktionierte ihr Hirn nicht so richtig. Trotzdem merkte sie, wie sich ihre Beglückung darüber, Ciarans ganze Aufmerksamkeit und Zuwendung zu haben, verschob – hin zu körperlichem Unbehagen und dem Gefühl, zu etwas gedrängt und gleichzeitig als Person nicht richtig gewürdigt zu werden. Als es vorüber war, und das ging schnell, bekam Ciaran gerade noch einen Kuss hin, bevor er sich die Kleidung richtete und hinausging. Als Kaycee sich wieder im Griff hatte und wieder hinunter zur Party ging, fühlte sie sich tief verunsichert. Dann entdeckte sie Ciaran, umringt von Freunden, die alle zu ihr herübersahen und

grinsten. Ihr war sofort klar, dass er ihnen von seiner Eroberung erzählt hatte. Tränen brannten in ihrem Gesicht, sie floh schluchzend aus dem Haus in den Garten. Eine Freundin versuchte sie zu trösten, aber Kaycee wollte nicht erzählen, was passiert war.

Als sie in dieser Nacht nach Hause ging, war sie von einer Art eisiger Wut erfüllt. Nun hasste sie Ciaran und eine Zeit lang überhaupt alle Jungen. Kaycee war ein cleveres Mädchen, sie war immer schon sehr selbstständig gewesen, und ihre schwer beschäftigten Eltern schätzten ihre Unabhängigkeit. Sie erzählte niemandem, was passiert war. (Als ihre Eltern schließlich drei Jahre später bei einer Sitzung in der Familienberatung davon erfuhren, waren sie traurig und geschockt.) Doch wie viele Millionen Mädchen, die ihre ersten sexuellen Erfahrungen nicht genießen oder hinterher bereuen, verbarg Kaycee ihre Verletzungen und tat, als wäre nichts geschehen. Aber sie hatte sich verändert.

Waren ihr durch diese Erfahrung die Jungs verleidet? Überhaupt nicht. Es war vielmehr ihre Verwundbarkeit, das Gefühl benutzt zu werden, das sie verabscheute. Sie fing an, aus eigener Initiative und nach ihren Regeln mit Jungen zu schlafen. Sie wählte sie aus, und sie gab den Ton an. Als sie mit 17 zum ersten Mal mit einem Familienberater sprach, hatte sie bereits Sex mit sieben verschiedenen Jungen gehabt. Vielleicht waren es auch acht, denn in einer Nacht war sie vom Alkohol so benebelt gewesen, dass sie nicht mehr ganz sicher war.

Jetzt, in der zwölften Klasse, ist Kaycee halbwegs stabil, sie hat einen festen Freund. Aber sie hält nicht gerade viel von ihm und lässt durchblicken, dass sie ihn demnächst »abservieren« will.

Aus der Forschung (aber auch aus unserer eigenen Teenagerzeit) wissen wir, dass Kaycees Erfahrung nicht ungewöhnlich ist. Vielleicht, so könnte man argumentieren, sollten wir in Sachen Teenagersex nicht so verkrampft sein: Sollen die Heranwachsenden doch ihre eigenen Fehler machen und aus ihnen lernen. (Auch ein bequemes Argument für Eltern, die sich nicht so gerne engagieren wollen oder einfach zu viel zu tun haben, um sich näher mit ihren Kindern zu beschäftigen.) Aber bleiben wir bei unserer Geschichte ...