

## RATGEBERIN

DR. HEIDEMARIE ARNHOLD, PÄDAGOGIN

## Wie sollen wir auf die Trotzanfalle unserer Tochter reagieren?

Unsere Tochter (2 ½ Jahre) ist offensichtlich in der Trotzphase. Regelmäßig bekommt sie Wutanfälle, bei denen sie laut schreit, sich auf den Boden wirft und manchmal auch um sich schlägt. Einen Grund können wir nicht erkennen, und Versuche, sie zu beruhigen, steigern oft eher noch ihre Wut. Warum verhalten sich Kinder so? Wie sollten Eltern reagieren? **Susann M., Lichterfelde**

Die Entwicklungsphase vom Ende des zweiten Lebensjahres bis zum vierten Lebensjahr kann ganz schön anstrengend sein. Eigentlich ist der Begriff „Trotzphase“ für diese Etappe irreführend, denn die Kinder wollen gar nicht trotzen oder provozieren. Sie begreifen sich nur allmählich als selbstständige Persönlichkeiten und beginnen sich von den Eltern abzulösen. Das ist ein sehr wichtiger Schritt und für das weitere Leben eine prägende Erfahrung. Der zweite große Ablösungsschritt erfolgt später in der Pubertät. Freuen Sie sich, dass Ihre Tochter diesen Schritt macht: Das ist ein Zeichen für eine gesunde Entwicklung.

Wenn Sie mit diesem Verständnis den Wutanfällen und scheinbar unerklärlichen Ausbrüchen begegnen, dann sieht die Situation schon anders aus. Es hilft, mit Gelassenheit, Geduld und mehr Distanz zu reagieren. Machen Sie sich klar, dass Ihr Kind Sie nicht persönlich angreift, stellen Sie nicht die Schuldfrage und lassen Sie sich auf keinen Fall durch Vorwürfe von Verwandten oder Freunden aus der Fassung bringen. Vergewaltigen Sie sich, dass Ihre Tochter durch solche Anfälle ihren Eigenwillen entwickelt und die ersten Stufen der Entwicklung zu einer eigenständigen Person nimmt. Seien Sie stolz darauf wie auf andere Entwicklungsschritte auch. Das hilft, mit ihr mitzufühlen und Sympathie für Ihre wütende Tochter zu empfinden. Denn es ist eine schwierige Zeit für ein Kind: Die kindlichen Wünsche und Vorstellungen überschreiten bei weitem die Fähigkeiten. Die Eltern sind durch die Kinderdramen betrachtet nicht mehr so lieb wie früher, sondern sie beginnen, Grenzen zu setzen. Die Enttäuschung darüber äußert sich schon mal in verzweifelten Wutausbrüchen. Das Kind reagiert gelegentlich fast panisch. Sowohl für Eltern als auch für Kinder ist es deshalb hilfreich, Grenzen einfühlsam zu setzen, verunsicherte Kinder durch Aufmerksamkeit und Zuwendung zu stabilisieren und den Kindern in ruhigen Phasen deutlich zu zeigen, wie sehr sie geliebt werden. Dadurch tragen Eltern zu einem soliden Fundament bei, das für eine gute und erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung wichtig und förderlich ist.

Morgen berät Sie Dr. Max Brauer in Rechtsfragen. Haben auch Sie eine Frage? Schicken Sie diese an unser Experten-Team: [familie@morgenpost.de](mailto:familie@morgenpost.de)

## KINDERMUND

MAMA, PAPA, WISST IHR, WAS ICH MEINE?



Heute erklärt Pia (6) den gesuchten Begriff

Manche Leute gehen dorthin, um zu tanzen oder um zu lernen, wie man tanzt. Dazu brauchen sie eine Lehrerin, die den Unterricht macht und ein Kleid anhat. Mit viel Glitzer und in Rot. Dann machen sie ganz laut Musik an, und die Leute tanzen dazu. Immer als Paare. Die Lehrerin tanzt alles vor, und die Paare tanzen es nach. Ich würde das auch gerne machen, das macht bestimmt Spaß. So etwas gibt es auch für Ballett. Das kenne ich schon. Ich besuche so eine Schule, aber dort tanzen wir nicht als Paare zusammen, sondern einzeln.

Lösung:

Tanzschule

## Das verzerrte Bild vom eigenen Körper

James (14) fand sich zu dick – und hörte einfach auf zu essen. Er kämpft gegen eine lebensbedrohliche Krankheit: Magersucht

■ VON SONJA VUKOVIC

BERLIN – Gäbe es nur einen Grund, es wäre zumindest ein bisschen besser zu ertragen. Dann könnten die Ärzte vielleicht herausfinden, was der Auslöser für James Kleins' Erkrankung war. James' Eltern könnten womöglich besser verstehen, was in ihrem Sohn vorgeht. Und vor allem wäre der 14-Jährige selbst vielleicht den ständigen Gedanken ans Essen und der Angst, dick zu werden, nicht so sehr ausgeliefert. Dem Drang, sich den ganzen Tag über zu bewegen, um Kalorien loszuwerden. Den Selbstzweifeln und dem verzerrten Bild im Spiegel.

Aber Magersucht ist eine psychische Krankheit, die durch eine Vielzahl von Faktoren entsteht. In den meisten Fällen gibt es keinen drastischen Auslöser. So auch bei James Klein nicht. Im November vergangenen Jahres hat er einfach entschieden, weniger Süßigkeiten zu essen, dann gar keine mehr. Ob er ein männliches Vorbild hat, dem er nacheifert? Ein Mädchen beeindruckt wolle oder glaube, mit weniger Gewicht ein besserer Sportler zu sein? „Nein“, sagt der Berliner Schüler. „Ich stand vor dem Spiegel und fand mich einfach zu dick.“ Damals wog er 44 Kilo – bei einer Größe von 1,65 Metern.

## Die Suche nach den Ursachen

„Ja, es wäre einfacher, wenn man sagen könnte, es lag an den Hänseleien in der Schule oder der böse Vater ist schuld“, sagt Ernst Pfeiffer, Oberarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Charité. Dort haben Ärzte James vor drei Monaten überwiesen, als er nur noch gesundheitlich bedrohliche 33 Kilogramm wog. Doch beides trifft auf den Achtklässler nicht zu. Seine Leistungen und sozialen Kontakte in der Schule sind gut. Fußballspielen zählt zu seinen Hobbys, Bob Marley zu seinen Lieblingsmusikern. Auch sein Elternhaus und seine Gene – beides spielt bei psychischen Erkrankungen oft eine Rolle – können zumindest nicht die alleinigen Auslöser sein. Denn James' Bruder ist nicht an Magersucht erkrankt. „Man kann sagen, dass viele Betroffene ähnliche Persönlichkeitsmerkmale vorweisen, etwa ein geringes Selbstwertgefühl, Probleme, ihre Gefühle zu äußern und Autonomie zu entwickeln“, so Oberarzt Pfeiffer. Mit der Kontrolle des Essverhaltens und Gewichts versuchen sie, ihre Unsicherheiten zu kompensieren. „Die einen glauben, darüber ihre Emotionen kontrollieren zu können. Andere bekommen in Folge der Abmagerung die Aufmerksamkeit, die sie sonst missen.“

James ist ein wenig schüchtern. Das ist der erste Eindruck, wenn man ihn auf seinem Klinikbett sitzen sieht. Den Blick gesenkt, zerrt er an den Ärmeln seines Pullovers, als könnten sie seinen ganzen Körper verbergen. Liebevoll ermutigt von seiner Mutter Theresa Klein\*, erzählt er von seiner Therapie. „Ich habe Einzelgespräche und Spannungstraining. Und wir machen Skills-Training. Da lernt man, seine Gefühle zu verändern. Zum Beispiel sollen wir in Peperoni beißen, wenn wir gestresst sind. So leitet man Emotionen



James (14) lernt in der Charité, wieder zu essen – und den Umgang mit Emotionen. Typisch für Magersüchtige – meistens Mädchen – ist ein geringes Selbstwertgefühl

## Krankheitsbild, Folgen und Hilfe

- **Anorexie** ist der medizinische Begriff für Appetitlosigkeit. Magersucht wird als Anorexia nervosa bezeichnet und ist psychisch bedingt. Betroffene verweigern dabei bewusst die Nahrungsaufnahme. Auf Dauer führt das zu schweren körperlichen Schäden.
- **Die Folgen** der Krankheit reichen von Unfruchtbarkeit, einem gestörten Haarwachstum und Magen-Darm-Geschwüren bis hin zu Nierenfunktionsstörungen, Osteoporose und Nervenschädigungen. Schlimmstenfalls droht der Tod.
- **Hilfe** unter: [www.essstoerungs-netzwerk.de](http://www.essstoerungs-netzwerk.de), ☎ 450 56 63 20. Betroffenen wird auch vom Berliner Förderverein für psychisch kranke Kinder und Jugendliche geholfen. Wie Sie für den Verein spenden können: <http://kjp.charite.de/klinik/foerdereverein/> sv

um“, erzählt der Schüler. „Und wir lernen, unseren Körper besser zu fühlen. In der Körpertherapie sollten wir jetzt mit einem Seil den Umfang unserer Arme und unserer Beine legen. So dick, wie wir denken, dass sie sind. Dann hat die Therapeutin unsere Arme und Beine abgemessen und das dann verglichen mit den Seilen, die wir gelegt hatten. Ich hatte mich ein bisschen dicker eingeschätzt.“

Ein Effekt, den Oberarzt Pfeiffer gut kennt. „Manche Patienten nehmen sich doppelt so dick wahr, wie sie tatsächlich sind“, sagt er und erklärt, dass die verzerrte Selbstwahrnehmung unter anderem an einer gestörten Biochemie im Körper und

einem Hormonhaushalt liegt, der in Folge der Mangelernährung immer noch mehr durcheinander gerät. „Magersüchtige sehen sich wie in einem Zerrspiegel, wie man ihn von der Kirmes kennt.“ Bei Jungen kommt Anorexie laut Pfeiffer immer noch extrem selten vor. „Bei uns in der Klinik kommt auf etwa 50 Mädchen ein Junge mit Anorexie.“ Im Krankheitsbild gebe es dabei keine Unterschiede. „Jungen wie Mädchen leiden an affektiven Störungen, Depressionen und einer krankhaft gestörten Selbstwahrnehmung.“ Die Sterblichkeit sei sowohl Folge von Unterernährung als auch von psychiatrischen Folgeerkrankungen, etwa Suiziden in Folge von

Depressionen. Sie ist bei Männern etwas geringer als bei Frauen, bei denen sie bei fünf bis zehn Prozent liegt.

James hat Zukunftspläne. „Ich will Fotograf werden. Oder Feuerwehrmann“, sagt er. Und er beschäftigt sich mit den Folgen seiner Krankheit. Dazu gehört neben Kreislauf- und Herzproblemen, Nierenschäden und Libidoverlust unter anderem auch eine so genannte Lanugobehaarung. „Das ist so eine dicke Behaarung auf dem Rücken, die man bekommt, wenn man zu wenig isst“, erklärt James.

Seine Mutter sieht ihn sorgenvoll an. Vor der Vermutung, dass ihr Sohn an Anorexie leiden könnte, davor „verschließt man als Eltern, wie wohl bei jeder schweren Krankheit, erst einmal die Augen“, erinnert sich Theresa Klein an die ersten Wochen, als James die Nahrungsaufnahme verweigerte. Aber als alle Gespräche und Absprachen den 14-Jährigen nicht wieder zum Essen gebracht hatten, suchten die Eltern schließlich Rat bei Experten der Charité. Nach kurzer ambulanter Therapie wiesen die Ärzte James in die Kinderklinik ein und anschließend auf die Station für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Längere Wege durfte er zunächst nur im Rollstuhl zurücklegen, weil das Laufen zu viele Kalorien gekostet hätte.

## Belohnung für jedes Gramm mehr

Der eigens für ihn erstellte „Verstärkerplan“ war dem Schüler ein Ansporn, allmählich wieder zuzunehmen. „Für jede 500 Gramm, die man zunimmt, darf man etwas mehr. Zum Beispiel ein extra Telefonat führen, oder man bekommt mehr Besuchzeit.“ Nach drei Monaten Klinik-Aufenthalt bringt er jetzt wieder 41 Kilogramm auf die Waage. „Noch drei Kilo muss ich zunehmen, dann darf ich hier raus“, sagt er und gibt zu, dass das momentan für ihn die größte Motivation zum Essen ist. „Es ist völlig egal, weshalb er wieder essen will“, sagt Oberarzt Pfeiffer. „Es ist doch toll, dass er wieder am Leben da draußen teilnehmen möchte.“

Genau dort läge auch der wichtigste Schritt zur Prävention: in der Gesellschaft. „Vor allem Lehrer und Sporttrainer sollten nicht einfach nur zusehen, wenn ein Kind plötzlich sehr viele Kilos verliert. Dann müssen sie das Mädchen oder den Jungen ansprechen und die Eltern informieren oder, je nach Elternhaus, das Jugendamt. Abwarten kann fatal sein – für die körperliche und für die seelische Verfassung des Kindes.“ In drastischen Fällen müssten die Magersüchtigen sofort in eine Klinik. Überwunden ist die Krankheit allerdings selbst nach einem mehrtägigen Stationsaufenthalt noch nicht. Um die psychischen Begleitsymptome zu behandeln, bedarf es oft Jahre.

James' Chancen stehen gut. Wenn er aus der Klinik entlassen wird, wird er eine ambulante Therapie machen. Außerdem erfährt er, anders als viele andere Betroffene, viel Unterstützung durch seine Eltern. „Sprechen Sie aus, dass das Kind Magersucht hat. Geben Sie Hilfestellung beim Essen, sorgen Sie für Gewichtskontrollen“, rät Oberarzt Ernst Pfeiffer den Angehörigen. Die Krankheit bestimme den gesamten Alltag der Patienten. Es sei wichtig, diese innerhalb der Familie auch als Krankheit zu behandeln.

Aber wie komplex diese Krankheit ist, „das beginnen wir erst jetzt zu verstehen“, sagt Theresa Klein. So plötzlich sei die Diagnose im Januar über die Familie herein gebrochen. „Wenn James entlassen wird, werden wir peu à peu erst einmal abarbeiten müssen, welche kleinen Mosaiksteinchen in seinem Leben dazu geführt haben, dass es überhaupt soweit kam.“

\* Namen geändert

## FAMILIENNEWS

NACHRICHTEN UND TIPPS IN KÜRZE

## UMFRAGE

Familie ist für Mehrheit ein „stützender Verbund“

Die Familie wird in Deutschland gern zur Unterstützung in Anspruch genommen. Das hat das Deutsche Jugendinstitut (DJI) in seiner „AID:A“-Studie ermittelt. Demnach werden Familienmitglieder vor allem in schwierigen Situationen zurate gezogen. Neun von zehn Personen gaben an, sich in den vergangenen zwölf Monaten in der Familie Hilfe gesucht zu haben. Eine wichtige Rolle nehmen auch gemeinsame Mahlzeiten ein. Von einem guten Familienklima sprechen 70 Prozent: Sie gaben an, „immer gern“ mit ihrer Familie zusammen zu sein. Nur bei 16 Prozent kommt es „häufig“ zu Reibereien. Lediglich zwei Prozent gaben an, „selten“ Spaß mit ihrer Familie zu haben. Im Auftrag des Bundesfamilienministeriums befragte das DJI 25 000 Haushalte. *dpa*

## URTEIL

Kostenübernahme nur für schulische Gruppenfahrten

Schüler aus Hartz-IV-Familien haben keinen Anspruch auf Kostenübernahme für einen Schüleraustausch, an dem nur wenige ausgesuchte Schüler teilnehmen. Das entschied das Landessozialgericht (LSG) Baden-Württemberg (Az: L 13 AS 678/10). Der inzwischen volljährige Kläger hatte 2009 an einem Austauschprogramm mit einer High School teilgenommen. Hierfür war er als einer von 16 Schülern wegen seiner guten schulischen Leistungen und seines sozialen Engagements ausgewählt worden. Der Landkreis als zuständige Hartz-IV-Behörde wollte den Eigenanteil nicht übernehmen – zu Recht, wie das LSG entschied. Anspruch auf Kostenübernahme bestehe nur bei Klassenfahrten, um die Ausgrenzung von Hartz-IV-Empfängern zu verhindern. Eine solche Ausgrenzung sei aber nicht zu befürchten, wenn nur wenige ausgesuchte Schüler an der Fahrt teilnehmen. *AFP*

## WETTBEWERB

Goldbarren für Schreiber und Zeichner von Kindergeschichten

Wer gern Geschichten für Kinder schreibt oder zeichnet, kann nun sein Talent unter Beweis stellen. Bilingi, das Webportal für mehrsprachige Kinderbetreuung, und Lamungo, das Portal mit Ideen für Kinder, Eltern und Erzieher, prämiieren die schönste Geschichte mit einem kleinen Goldbarren. Die Geschichte soll eine A 4-Seite umfassen, in einer Sprache Ihrer Wahl verfasst und mit einer Übersetzung in deutscher oder englischer Sprache eingeschickt werden an [info@bilingi.de](mailto:info@bilingi.de). Einsendeschluss ist der 1. Oktober. Mehr Infos unter [www.bilingi.de](http://www.bilingi.de). *BM*

## ALTER

Pflegebedürftigkeit bereitet den Deutschen die größte Sorge

Viele Menschen in Deutschland sorgen sich vor allem darum, später nicht mehr selbstbestimmt leben zu können. Die Angst, unheilbar zu erkranken, kommt erst an zweiter Stelle. Das geht aus einer Umfrage der GfK in Nürnberg hervor. Jeder zweite Deutsche (55 Prozent) gab an, er fürchte sich am meisten davor, später ein Pflegefall zu werden. Mit steigendem Alter erhöht sich dieser Wert: In der Gruppe der 50- bis 59-Jährigen sagten dies zwei Drittel (66 Prozent) von sich, bei den 60- bis 69-Jährigen sind es 72 Prozent und bei Menschen über 70 Jahre sogar 79 Prozent. Die Umfrage erfolgte im Auftrag der „Apotheken Umschau“. *dpa*

## Keine Panik, wenn „was verschwindet“: Wie Schüler ihren Lehrern helfen

Vertauschte Rollen an der Rudolf-Wissell-Grundschule: Seit Whiteboards die Tafeln ersetzt haben, unterstützen die Kleinen die Großen mit Computerwissen

■ VON KAROLINE BEYER

BERLIN – Manchmal weiß Heidemarie Michael einfach nicht weiter. Wenn der Upload hängen bleibt oder sie die Dateien des USB-Sticks mal wieder nicht im Arbeitsspeicher findet. Solche Situationen kommen immer noch vor – trotz Seminar und Fortbildung. Dann kann sich die 55-Jährige auf ihre Schüler verlassen. Vor allem auf Eray. Der Neunjährige ist ein kleiner Computer-Experte und hilft seiner Klassenlehrerin, so gut er kann. „Schüler helfen Lehrern“ heißt das Projekt an der Rudolf-Wissell-Grundschule im Wedding.

Im August 2009 wurden in der Schule 32 „Active Whiteboards“ installiert, die die alten Grüntafeln ersetzen. Die großen weißen Touchscreens sind mit einem Laptop verbunden, den Lehrer wie Schüler bedienen. Eine Änderung, die viele Lehrer vor Probleme stellte, denn sie mussten sich plötzlich mit Dateien, Download-Vor-

gängen oder USB-Sticks auskennen – für viele junge Kollegen und Schüler gängige Praxis, für ältere Lehrer oft schwer zu bewältigen. Auch Heidemarie Michael war bis zu diesem Zeitpunkt nur an ihre Klapptafel gewöhnt. „Ich war zuerst überfordert und ängstlich. Mittlerweile habe ich das System schätzen gelernt und will die Vorteile nicht mehr missen“, sagt sie. Und zeigt sich erleichtert, dass sie auf die Hilfe von Schülern zählen kann.

Geschrieben wird auf der neuen Tafel eigentlich wie auf der alten. Aber statt Kreide gibt es einen Stift, mit dessen Spitze die Oberfläche berührt wird. Er erzeugt einen elektronischen, aber sichtbaren Abdruck. Der Lehrer kann die Tafelbilder speichern – zum Beispiel, um sie den Schülern am nächsten Tag noch einmal zu zeigen oder in anderen Klassen zu verwenden. Auch Filme abzuspielen fällt nun leichter, weil nicht Fernseher umständlich von Raum zu Raum gerollt wer-

den müssen. Die DVD oder die Datei wird vom Laptop gelesen und mittels Beamer auf das Whiteboard projiziert. Über diese Verbindung kann auch im Internet gesurft werden – während die ganze Klasse zusieht. „Es ist toll, wir können zum Beispiel bei Google Earth oder Wikipedia Sachen angucken“, sagt Eray.



Lehrerin Heidemarie Michael bekommt Computer-Hilfe von Eray und Aleya HUNGER

Es kommt öfter vor, dass bei Frau Michael mal „was verschwindet“. Das heißt, dass sie etwas Gespeichertes nicht mehr findet. Doch im Gegensatz zu früher bricht keine Panik mehr aus. „Dann ruft sie mich und ich kann es meistens wieder zurückholen“, sagt Eray stolz. Er und die kleine Aleya (8) gehen in die dritte Klasse und gehören zu den Schülern, die in jeder Klasse ausgewählt wurden, um Assistenzkurse parallel zum Unterricht zu besuchen. Hier lernten sie von einer Trainerin, mit dem Schul-Computerprogramm umzugehen und ihr Wissen anzuwenden, wenn es gebraucht wird. Zu Anfang eine ungewöhnliche Situation für eine Lehrerin, die eigentlich als Klassenleiterin die Autorität hat. „Ich habe meine Autorität verteilt, nicht verloren“, sagt Heidemarie Michael. Doch sie gibt zu, dass sie erst lernen musste, sich von den Kindern helfen zu lassen. „Wir Lehrer müssen nicht immer allen Ansprüchen gerecht werden,

sondern auch mal zulassen, dass die Kinder etwas besser können. Mein Vertrauen tut den Kindern gut und stärkt ihr Selbstvertrauen.“

Bei der schweigsamen Aleya hat die neue Aufgabe sogar dazu geführt, dass sie mehr spricht. Sie kann jetzt gut erklären und schreibt stets in ihrer allerschönsten Schreibrift auf das Whiteboard. Eray arbeitet bereits völlig selbstständig mit dem Computer. Bevor die Lehrerin morgens in die Klasse kommt, fährt er das System hoch, bereitet die Tafelbilder vor und installiert die „Tools“, die Arbeitsmittel. „Die Kinder finden sich in der Welt der Medien sehr gut zurecht“, unterstreicht Heidemarie Michael. Doch sie selbst hat nun auch der Ehrgeiz gepackt: Sie will sich in Bilde privat einen Computer anschaffen. „Ich kann nicht immer den PC von meinem Mann blockieren, ich brauche jetzt einen eigenen.“ Vor einem Jahr konnte sie sich das noch nicht vorstellen.