

Fritz
Fränzi

DAS SCHWEIZER

CHF 12.00 7-8/2025

ElternMagazin

Mehr Muskeln

Warum das Fitnessstudio bei Jugendlichen hoch im Kurs steht

Weniger Gewalt

Was es braucht, damit Kinder keine Aggressionen entwickeln

Autismus

Bei immer mehr Kindern und Jugendlichen wird diese Störung diagnostiziert. Weshalb ist das so? Und was bedeutet es, autistisch zu sein?



FrISChe Nektarinen.

**Oder doch
Pfirsiche?**



**Beides gibt's im grössten
FrISChe-Sortiment.**

MERCI

100 Jahre Migros

Liebe Leserin, lieber Leser



NIK NIETHAMMER
Chefredaktor

Das Mädchen auf unserem Cover heisst **Jalia**. Sie ist fünf Jahre alt und man sieht ihr die Diagnose nicht an: Jalia hat Autismus. «Die Diagnose kam vor ihrem dritten Geburtstag», sagt Mutter **Josefine**. An diesem Tag habe sie Abschied genommen von ihrer Idealvorstellung von Mutterschaft. «Jalia und ich lernten Gebärdensprache, mithilfe von Fachpersonen übten wir täglich, ihre Aufmerksamkeit zu fördern.» Heute habe sie sich mit der Situation arrangiert, hadere nicht. «Ich habe Glück mit Jalia», sagt Josefine, «vieles ist möglich.» Anderen Eltern rät sie: «Habt nicht zu viel Angst, weil da eine Behinderung ist. Es gibt Hilfe – wir müssen uns nur leider mehr anstrengen als andere, um sie zu kriegen.»

Wir über uns

Er hat Sprachen, Wirtschaft und Kulturwissenschaften studiert, vier Jahre in Mexiko gelebt, ist Vater von drei schulpflichtigen Jungs. Und seit dem 6. Mai Präsident der Stiftung Elternsein, Herausgeberin von «Fritz+Fränzi»: **Robin Lingg**, 45. «Es ist mir eine Ehre, das Lebenswerk von **Ellen Ringier** weiterzuführen», sagt Lingg. Mit ihm bleibt «Fritz+Fränzi» in Familienhand: Robin ist der Sohn von **Evelyn Lingg**, der Schwester von **Michael Ringier**, Verwaltungsratspräsident des Ringier-Konzerns, Ehemann und liebevoller Begleiter des Herzensprojekts seiner im März verstorbenen Frau Ellen Ringier.



Mit **Thomas Minder**, Präsident des Schulleiterverbandes VSLCH, und **Mathilde Wittmer**, Geschäftsführerin der

Butterfly Foundation, wird der Stiftungsrat der Stiftung Elternsein mit zwei Persönlichkeiten aus dem Schweizer Bildungs- und Stiftungswesen verstärkt. Die bisherigen Mitglieder **Ernesto Ferro** und **Eveline von Arx** setzen ihre Arbeit im Stiftungsrat fort.



Vor 40 Jahren betraf Autismus 1 von 1000 Personen, heute sind damit verbundene Störungsbilder nebst ADHS die häufigste Verdachtsdiagnose bei Verhaltensauffälligkeiten. In England nahmen die Autismus-Diagnosen in zwanzig Jahren um fast 800 Prozent zu, in Deutschland wurde innerhalb von zehn Jahren eine Verdoppelung registriert. Zur Situation in der Schweiz gibt es keine genauen Zahlen. Doch auch hier sehen Fachleute und Institutionen den gleichen Trend. Was sind die Ursachen von Autismus? Und warum steigt die Zahl der Diagnosen? Warum sind mehr Buben als Mädchen betroffen? Und welche Autismus-Mythen gehören dringend aus der Welt geschafft? Für das vorliegende Dossier hat meine Kollegin **Virginia Nolan** mit Expertinnen und Experten gesprochen und sich mit Betroffenen unterhalten. Das Ergebnis ihrer aufwendigen Recherche lesen Sie ab **Seite 10**.

«Sag zum Abschied leise ... yippie» lautet der Titel eines Buches von **Nathalie Klüver**. Es handelt vom Loslassen, wenn die Kinder älter werden, vom Erstaunen über die wiedergewonnene Freiheit und vom Gefühl der Leere, die es zu füllen gilt. Wir haben die dreifache Mutter eingeladen, für «Fritz+Fränzi» aufzuschreiben, «was Eltern brauchen, wenn das Kind einen nicht mehr braucht». In Klüvers Text gibt es eine Passage, in der die Autorin darüber sinniert, wie das mit dem grossen Abnabeln gelingt. «Wer sich rechtzeitig ein eigenes Leben zulegt, fällt nicht so tief ins Empty Nest», schreibt Klüver. Ich garantiere Ihnen: Wer den Essay liest, fühlt sich abgeholt. Probieren Sie es aus – ab **Seite 54**.

Ich wünsche Ihnen angenehme Tage mit wenig Rückschlägen und guten Begegnungen. Kommen Sie munter durch den Sommer.

Herzlichst,
Ihr Nik Niethammer

N. Niethammer

Inhalt

7–8/2025



Aktuelle Texte, exklusive
Kolumnen und
Videos finden Sie auf
unserer Website.

Folgen Sie uns:



10

Dossier

Störung mit Strahlkraft

Autismus – eine für Betroffene teilweise schwerwiegende neuronale Entwicklungsstörung wird zur Modediagnose. Was läuft da falsch?

- 28 **12 Fragen zu Autismus**
Ursachen, Häufigkeit, Diagnosen: Drei Expertinnen und drei Experten liefern fachkundige Antworten.
- 30 **Autismus gestern und heute**
Die Krankheit kommt in verschiedenen Ausprägungen vor.
- 32 **Zum Weiterlesen**
Vier Buchvorschläge zur Vertiefung
- 34 **«Autismus als Superkraft? Ein fertiger Seich, so was»**
Nino und Nian sagen, wie es sich als Autist lebt; Josefine, Karin und Michael bringen die Sicht der Eltern mit ein.
- 40 **«Verweigerung ist nicht gleich Autismus»**
Diagnostikerin Inge Kamp-Becker weiss, wie sich eine Autismus-Spektrum-Störung erkennen lässt.



Die Expertin für Gewaltfragen Simone Hunziker weiss, woran es mangelt, wenn Kinder aggressiv werden.



Wie mit den neuen Freiheiten umgehen, wenn die Kinder plötzlich nichts mehr von einem wissen wollen?



Muki-Turnen war einmal, nun werden die Muckis trainiert: Warum es Jugendliche ins Fitnessstudio zieht.

Erziehung & Schule

- 44 **«Wir behandeln Kinder wie Objekte»**
Projekt Kind: Was passiert, wenn wir Kinder nicht als Individuen verstehen, sagt Simone Hunziker.
- 52 **Wer haftet bei einem Unfall auf der Schulreise?**
Ein neuer Leitfaden zeigt auf, wie die rechtlichen Verantwortlichkeiten von Lehrpersonen geregelt sind.

Psychologie & Gesellschaft

- 50 **STEFANIE RIETZLER**
Mein Kind ist ein Eigenbrötler!
So können Eltern einem Kind entgegenkommen, das wenig gesellig und eigen ist.
- 54 **Was brauche ich, wenn mein Kind mich nicht mehr braucht?**
Wenn die Kinder flügge werden, ergeben sich neue Möglichkeiten. Diese zu nutzen, will gelernt sein.

Ernährung & Gesundheit

- 58 **Jugend im Kraftsport-Hype**
Dank Training möglichst stark und fit. Was Jugendliche dabei beachten sollten.
- 64 **Essen wie unsere Vorfahren – wie gesund ist die Steinzeitdiät?**
Worauf Jägerinnen und Sammler aufpassen müssen, wenn sie ihre Ernährung umstellen.

Medien & Internet

- 66 **THOMAS FEIBEL**
«Adolescence» – eine sehenswerte Zumutung
Die Netflix-Serie hat bei Eltern aufgrund ihres Themas einen Nerv getroffen – ein Realitätscheck.
- 68 **Wie Jugendliche KI nutzen**
Kritisch, aber offen: So können auch Eltern mit ihren Kindern über künstliche Intelligenz reden.

Rubriken

- 6 **Entdecken**
- 70 **Ferien & Freizeit**
In Zürichs wildem Westen treffen sich Grossstadtambiente und Feriengefühle.
- 73 **Buchtipp**
Vier abenteuerliche Reisen auf dem Wasser
- 74 **LUKAS LINDER**
Die entfesselten Grosseltern
Sich als Paar einige schöne Stunden gönnen und die Grosseltern hüten das Kind? So einfach ist das nicht.

Service

- 41 **Im nächsten Heft**
- 42 **Kommentare**
- 72 **Verlosung / Impressum / Abo**

Die nächste Ausgabe erscheint am 27. August 2025.



«Vielen fehlt es für die Berufswahl noch an Reife»

INTERVIEW: VIRGINIA NOLAN

Herr Rohn, wer ist Zielgruppe des Brückenangebots Startpunkt Wallierhof?

Jugendliche der Sekundarstufe II, die die obligatorische Schule abgeschlossen, aber noch keine Anschlusslösung haben, solche, die ein Zwischenjahr planen oder die Lehre abgebrochen haben. Bei uns können sie praktische Erfahrungen sammeln und persönlich reifen. Die Berufswahl überfordert viele Jugendliche. Sie starten immer jünger in den Prozess, für den es vielen noch an Selbständigkeit und Eigenverantwortung, Selbstvertrauen oder Entscheidungsfähigkeit mangelt. Wir arbeiten mit Jugendlichen ganz gezielt an solchen Schlüsselkompetenzen und unterstützen sie individuell bei der Lehrstellensuche.

Wie ist das Brückenangebot aufgebaut?

Es besteht aus 60 Prozent praktischer Arbeit und 40 Prozent Schulunterricht. In der Schule setzen sich die Jugendlichen nebst Mathematik und Deutsch mit ihrer Persönlichkeitsentwicklung auseinander und lernen etwa, wie sie eigene Stärken erkennen und einbringen, Selbstvertrauen

und Handlungsfähigkeit gewinnen oder sich präsentieren. Arbeitserfahrungen sammeln sie bei ihrer Praktikumsfamilie. Zur Auswahl stehen über 50 Landwirtschaftsbetriebe und Privathaushalte, die Einblick in unterschiedliche Tätigkeiten ermöglichen.

Dann stehen vor allem Haus- und Landwirtschaftsberufe im Fokus?

Nein, überhaupt nicht. In 15 Jahren haben unsere Jugendlichen in über 100 verschiedenen Lehrberufen Anschluss gefunden. Wir arbeiten mit Haus- oder Landwirtschaft zusammen, weil junge Menschen dort eine immense Vielfalt an Inhalten erwartet: Sie können sich in ganz unterschiedlichen Bereichen einbringen – sei es Kinderbetreuung, Küche, Handwerk, Agrotourismus, Direktvermarktung, Acker- und Gartenbau oder Tierpflege. Eine Absolventin hat ihr Faible für Administration und Marketing erkannt, weil sie die Arbeit im Hofladen für sich entdeckt hatte und dann mit dessen Bewirtschaftung betraut wurde. Persönliche Interessen, Wünsche und Fähigkeiten werden bei der Wahl des Praktikums-einsatzes natürlich berücksichtigt.

Startpunkt Wallierhof in Riedholz SO hat noch offene Plätze für Jugendliche aus allen Kantonen: www.startpunktwallierhof.ch

ADHS – Störung oder Stärke?

ADHS ist in aller Munde, Diagnosen nehmen bei Kindern und Erwachsenen zu. Aber: Was ist ADHS überhaupt? Störung, Modediagnose oder Superkraft? Wie zeigt sich ADHS bei Kindern und beim Übergang ins Erwachsenenalter? Welche Optionen gibt es für Betroffene? Diesen und weiteren Fragen zum Thema widmet sich die Ringvorlesung der Volkshochschule Zürich. Die Vorlesungsreihe mit Referierenden aus Psychiatrie und Medizin startet im September an der Universität Zürich, die Teilnahme ist vor Ort oder via Zoom möglich.

Ab 10. September, jeweils von 19.30 bis 20.45 Uhr. Alle Referate können auch einzeln à 35 Fr. gebucht werden. Informationen: www.vhszh.ch/adhs



Mit Kindern auf Reisen

Ob Camper, Kreuzfahrt oder All-inclusive-Ferien: Mit ihrer Familie hat Denise Haupt 29 Länder bereist, eine Weltreise steht bevor. Die zweifache Mutter teilt nicht nur ihre Geschichten, sondern auch jede Menge erprobter Tipps und Tricks. Statt Reisen komplett auf die Kinder auszurichten, plädiert die Autorin dafür, diese von Anfang an in das Abenteuer einzubeziehen – mit allem, was dazugehört: magische Momente, kleine Pannen, grosse Lerneffekte. Ein ehrlicher, humorvoller und praxisnaher Ratgeber für alle Eltern, die sich nicht zwischen Familienleben und Fernweh entscheiden mögen.



Buchtipp

Denise Haupt: *Koffer, Kinder, Katastrophen. Zwischen Jetlag und Kinderlachen.* Trabanten Verlag 2025, ca. 25 Fr.

BACK to SCHOOL

BRUNNEN

ETUI TRIPPEL «ROBOT HERO»
29.95

FABER-CASTELL
since 1761

FILZSTIFTE EINHORN
13 Stk.
4.95

BRUNNEN

ORDNER «HAPPY HIPPIE»
A4, 7 cm
7.95

20%

AUF ALLE SCHULTHEKE UND RUCKSÄCKE



MEHR INSPIRATION FINDEN SIE UNTER
WWW.COOP-CITY.CH/BACK-TO-SCHOOL

TIGER-RUCKSACK
«MAX PACK 2.0»
31 Liter, lila
59.95 STATT 74.95

Angebot gültig bis 16.7.2025 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen.
Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann aufgrund der Situation auf dem internationalen Beschaffungsmarkt temporär eingeschränkt sein.

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St. Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St. Annahof, Freiburg, Genf Plainpalais, Genf Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuenburg, Sitten, Lugano www.coop-city.ch
Pfauen RYFFLIHOF ST. ANNAHOF RHÔNE FUSTERIE AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.



Wandern bei Nacht

Egal ob Nachteule oder früher Vogel: Im Rahmen der Schweizer Wandernacht finden alle einen passenden Ausflug. Am Wochenende vom 12. und 13. Juli laden über 90 geführte Gruppenwanderungen in der ganzen Schweiz dazu ein, vertraute Landschaften im Licht des Mondes neu zu entdecken. Ein leises Rascheln in den Baumkronen, ein Knirschen unter den Wanderschuhen, das Streifen des Weidegrases – mit geschärften Sinnen werden alltägliche Wanderfreuden zum unerwarteten Abenteuer.

Sämtliche Wanderungen und ein vielseitiges Rahmenprogramm zur Schweizer Wandernacht finden sich auf wandernacht.ch.

Elektronik- und IT-Workshop

Jungen Menschen von 13 bis 22 Jahren, die sich für Elektronik und Informatik interessieren, hat die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) nach Abschluss der Sommerferien ein Highlight zu bieten: Am kostenlosen Lumatrix-Workshop bauen die Teilnehmenden unter Anleitung von Profis ihre eigene LED-Matrix – ein System aus Leuchtdioden, um Bilder, Animationen oder Informationen darzustellen. Mit einem Zifferblatt kann die Matrix beispielsweise in eine Word-Clock verwandelt werden, die die Zeit in Worten angibt. Die Jugendlichen lernen, wie sie einen solchen Wecker löten und programmieren – danach können sie ihrer Fantasie freien Lauf lassen und eigene Funktionen und Leuchtmuster realisieren. Die ZHAW bietet den Workshop in vier Schwierigkeitsstufen an. Willkommen sind sowohl Einsteiger, die unverbindlich im Bereich Elektronik und Programmieren schnuppern möchten, als auch Spezialistinnen, die entsprechende Grundlagen schon aus der Berufslehre kennen und eigene Anzeigemuster und Spiele programmieren wollen.

*Datum: Samstag, 23. August, von 9 bis 13 Uhr.
Ort: ZHAW School of Engineering, 8401 Winterthur.
Anfragen und Anmeldung:
www.zhaw.ch > Suchbegriff: Lumatrix*

Eltern sein, Paar bleiben

Ein Kind zu bekommen, ist für viele ein grosses Glück – und eine einschneidende Veränderung. Aus Liebespaaren werden Eltern, und plötzlich dreht sich im gemeinsamen Alltag vieles um Organisation, To-do-Listen und Verantwortung, dazu zerrt Schlafmangel an den Nerven. Was kann Paaren diesen Übergang erleichtern und die Beziehung in dieser Lebensphase stärken? Wie gelingt es, sich emotional nah zu bleiben, wenn das Leben gerade kopfsteht? Der Workshop unter der Leitung von Paarberaterin und Mediatorin Noëmi Ruthier hilft jungen Eltern und ihrem Paarleben mit Herz, Humor und alltagstauglichen Impulsen auf die Sprünge.

*Datum: 30. August. Ort: Paulus-Akademie, 8005 Zürich.
Kosten: 60 Fr. pro Paar. Anmeldung: bis 27. August auf www.paulusakademie.ch*



Bilder: Fabienne Bregenzler und Tina Fischer, Pixabay

Webinar: Über den Tellerrand schauen

Wie heisst es so schön: Du bist, was du isst. Was auf unserem Teller landet, hat aber nicht nur auf unseren Körper, sondern weiterreichenden Einfluss – auf den Planeten, zum Beispiel. In diesem kostenlosen Webinar erklären Experten des Start-ups Eaternity, warum nachhaltige Ernährung mehr ist als nur ein Trend und was die Wahl unserer Speisen mit der Gesundheit der Erde, der Tiere und unserem eigenen Wohlergehen zu tun hat. Dazu gibts jede Menge praktische Tipps, wie wir unsere Ernährungsgewohnheiten ressourcenschonender gestalten und mit einfachen Anpassungen einen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

Datum: 11. September. Anmeldung für Online-Teilnahme: regiobuero@wwfost.ch oder 071 221 72 30. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.



Armutsbetroffene Familien gesucht

In der Schweiz reicht bei einer von dreizehn erwerbstätigen Personen das Geld kaum oder nicht bis Ende Monat. Eine Studie der Berner Fachhochschule untersucht Familien mit Kindern, die von Erwerbsarmut betroffen sind. Gesucht sind Betroffene aus den Kantonen Bern, Genf, Solothurn, Tessin, Waadt oder Zürich, die bereit sind, Forschenden Einblick in ihren Alltag zu geben. Die Studienautorinnen besuchen die Familien zu Hause und möchten von Kindern und deren Eltern erfahren, was die Arbeits- und finanzielle Situation der Familie für das Zusammenleben aller und die einzelnen Haushaltsmitglieder bedeutet.

Auskunft: 077 444 23 97 (SMS), 031 848 61 69 (Anruf), familie.soziale-arbeit@bfh.ch (E-Mail). Mehr Infos: bfh.ch/soziale-arbeit/familienerleben

Kulturredaktion sucht Nachwuchs

Mag Ihr Kind gerne Bücher und Comics, interessiert es sich für Theateraufführungen oder Ausstellungen? Oder würde es gerne mal im Radio mitwirken? In der Kinder- und Jugendredaktion von Leporello ist kulturbegerter Nachwuchs am richtigen Ort. Die unabhängige Kulturplattform mit Sitz in Bern ist offen für alle von 9 bis 17 Jahren, die lernen wollen, wie man über Bücher, Theater, Filme und Ausstellungen schreibt. Die Redaktionsmitglieder treffen sich sieben Mal im Jahr. Wer sich als flinke Feder engagiert, darf sich neue Bücher aussuchen, kostenlos Theater, Kino und Museen besuchen und bei Leporello live auf Sendung gehen.

www.leporello.ch/dabei-sein/mitmachen

Mentoring für Bildungserfolg

Kinder, die daheim wenig Lernunterstützung erhalten, haben schlechtere Bildungschancen. «Future Kids» richtet sich an Primarschulkinder aus dem Kanton Zürich, deren Eltern nicht in der Lage sind, ihr Kind schulisch zu begleiten, und stellt ihnen Studierende als Mentoren zur Seite. Die Mentorinnen besuchen die Kinder einmal wöchentlich zu Hause und arbeiten mit ihnen an Lern- und Arbeitsstrategien sowie an überfachlichen Kompetenzen. Studierende, die am Programm interessiert sind, sowie Lehrpersonen, die Kinder für dieses vorschlagen möchten, dürfen sich melden.

www.stadt-zuerich.ch/aoz > Suchbegriff: Future Kids

Anzeige

THERESIANUM INGENBOHL

SEKUNDARSCHULE FÜR MÄDCHEN

mit 10. Schuljahr
Mittelschulvorbereitung
Berufsbildungsvorbereitung

Fragen?
041 825 26 00
www.theresianum.ch

Sekundarschule | Fachmittelschule | Gymnasium
Wohnen auf dem Campus



persönlich klasse



EINTRITT
jederzeit

auch mit
WOHNEN
auf dem
Campus



Störung mit Strahlkraft

Vor 40 Jahren betraf Autismus 1 von 1000 Personen, heute sind damit verbundene Störungsbilder nebst ADHS die häufigste Verdachtsdiagnose bei auffälligem Verhalten. Der Druck auf Abklärungsstellen ist enorm, der mediale Hype ebenso. Was hat es damit auf sich? Auf Spurensuche im Spektrum.

TEXT: VIRGINIA NOLAN BILDER: SILAS ZINDEL / 13 PHOTO



Nian hat ADHS und Autismus. Er ist hyperaktiv, gleichzeitig verspürt er ein Bedürfnis nach Abschottung und Ruhe.

Der Fotograf

Die Bilder in diesem Dossier stammen von **SILAS ZINDEL**. Der gebürtige Zürcher wuchs in Singapur auf und kehrte mit zehn Jahren in die Schweiz zurück. Bei seiner Arbeit als Fotograf stehen die Menschen im Zentrum seines Interesses.

Es konnte ein Blatt sein, das vom Baum gefallen war, welches die Aufmerksamkeit von Matthias fesselte. Dann drehte und wendete es der Bub, studierte es eingehend. Er schien wie versunken in solche Betrachtungen – das war seinem Vater früh aufgefallen. Wie war es möglich, dass ein Kind sich so lange mit einer Sache beschäftigte? Abends ordnete Matthias die Gegenstände in seinem Zimmer nach dem immer gleichen Muster an, sonst konnte er nicht schlafen. Wenn die Mutter sagte, man werde in fünf Minuten zum Einkaufen aufbrechen, wurde Matthias ungehalten, wenn daraus sieben Minuten wurden. Forderten die Leute ihn auf, gut aufzupassen, vergrub er zuweilen den Kopf in den Armen,

und in Gesprächen wandte er den Blick ab. Er konnte sich besser auf Gesagtes konzentrieren, wenn er die Zuckungen ausblendete, die vom Gesicht des Gegenübers ausgingen: Mimik lenkte ihn ab.

Im Spiel anderer Kinder erkannte Matthias keine Regeln. «Du könntest mitspielen», schlugen die Mutter oder die Lehrerinnen vor. Aber Spielen, was bedeutete das? Sich hinsetzen oder dazustehen? Welche Tätigkeiten und Bewegungen ausführen? Am Ende ging Matthias meist zu der Beschäftigung über, die ihm am liebsten war: Er bildete mit farbigen Würfeln Mosaike und starrte sie an. Beim Klettern machte er mit, den Baum hoch und wieder runter, auch beim Fussball, denn da war klar: Der →

**Beim Fussballspielen
sah Matthias nur
den Ball, nicht die
Kinder dahinter.**





Jalia hat Mühe mit Reden.
Ein Tablet hilft ihr und Mutter
Josefine bei der gegenseitigen
Verständigung.



Beim Spielen gibt Nian gerne den Ton an. Doch ihm verleiden Dinge schnell, dann muss er etwas anderes machen.

Die verschiedenen Ausprägungen von Autismus unterscheiden sich stark voneinander. Daher rührt der Begriff des Spektrums.

→ Ball muss ins Tor. In welches, musste Matthias stets aufs Neue fragen. Wenn er rannte, sah er nur den Ball, nicht die Kinder dahinter. Es war, als hätte ein nebliger Dunst sie verschluckt.

Unter Daueranspannung

In der Schule galt Matthias als still. In seinem Kopf dagegen war es laut, prasselten Sinneseindrücke wie Trommelregen auf ihn ein. Sagte der Lehrer etwas, verstand er oft nicht, was gemeint oder wer angesprochen war. Dann ahmte er nach, was die anderen machten. So ging es bis zur Berufsausbildung. Weil seine Mutter oft im Spital gewesen und er mit dieser Umgebung vertraut war, entschied er sich zunächst für die Pflege. Matthias gefiel, dass in diesem Beruf vieles reglementiert war: medizinische Abläufe, Handgriffe rund um den Patienten, alles, was zu dessen Versorgung gehörte. Der Faktor Mensch blieb eine Herausforderung.

«Als Kind und Jugendlicher stand ich unter Daueranspannung», sagt Matthias Huber heute. Er war Mitte 20, als ihm ein Berufsberater zur medizinischen Abklärung riet – sein Verhalten wirke autistisch. Es stellte sich heraus, dass einen Namen hatte, was Matthias Huber den Ruf als Sonderling bescherte: Er hatte das Asperger-Syndrom, eine

Form von Autismus. Der mittlerweile 57-Jährige kennt Autismus nicht nur aus der Betroffenenperspektive. Als Psychologe war er an der Uniklinik UPD in Bern viele Jahre in der Diagnostik tätig. Heute leistet er als Berater und Referent seinen Beitrag dazu, dass Menschen mit und ohne Autismus die Welt der «anderen» besser verstehen.

Was ist da los?

In den 1980er-Jahren betraf die Diagnose Autismus 1 von 1000 Personen, heute soll es je nach Datenquelle 1 von 80 sein. An der Psychiatrischen Uniklinik in Zürich haben sich Autismus-Abklärungen bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen vier Jahren verdoppelt, an der Uniklinik Basel häuften sich damit verbundene Anfragen in ähnlichem Mass. Auch die Interkantonale Schule für Heilpädagogik hält fest: «In den letzten Jahren wurde in den Schulen immer häufiger die Verdachtsdiagnose Autismus gestellt. Zusammen mit ADHS ist Autismus die häufigste Verdachtsdiagnose im Bereich der Verhaltensprobleme. Erhebungen zeigen, dass die Anzahl betroffener Menschen in den letzten 40 Jahren markant zugenommen hat.»

Diese Entwicklung folgt einem internationalen Trend, der sich in hochentwickelten städtischen →

→ Ballungsgebieten besonders akzentuiert zeigt: Einer Studie im Fachmagazin «Pediatrics» zufolge ist die Zahl der Autismus-Diagnosen in der Region New York und New Jersey zwischen 2000 und 2016 um bis zu 500 Prozent gestiegen.

Was ist da los? Oder, um ganz vorne zu beginnen: Worum handelt es sich bei Autismus genau? Ist damit eine Krankheit gemeint, ein psychisches Leiden oder ein soziales Manko? Eine Superkraft gar, wie Medien mitunter suggerieren? Warum ist heute bei Autismus von einem Spektrum die Rede? Wie machen sich damit verbundene Auffälligkeiten bemerkbar, an welchen Kriterien orientiert sich die Wissenschaft? Ist Autismus eine Modediagnose? Diesen und weiteren Fragen geht das vorliegende Dossier nach.

Das autistische Gehirn

Neurodiversität ist im Zusammenhang mit Autismus ein beliebtes Schlagwort. Der Begriff bezieht sich auf die Tatsache, dass das autistische Gehirn anders arbeitet. Was macht seine Besonderheiten aus? «Wir gehen davon aus, dass ein genetisch veränderter Code beim Fötus zu einer andersartigen Gehirnentwicklung führt», sagt Inge Kamp-Becker, Professorin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg. «Dies betrifft insbesondere die neuronalen Verbindungen zwischen Gehirnarealen, die für die Verarbeitung von sozialen Reizen zuständig sind.»

So zeigten Untersuchungen, dass die Konnektivität zwischen weit auseinanderliegenden Gehirnarealen im autistischen Gehirn reduziert ist, die zwischen benachbarten dafür umso stärker: «Daher verfügen manche Personen mit Autismus über eine ausgeprägte Merkfähigkeit und ein Auge für Kleinigkeiten, die anderen entgehen.» Der Überfokus aufs Detail bewirke jedoch, dass der Blick aufs Gesamt-

bild fehlt – wie bei Matthias Huber, der nur den Ball sah, aber keine Notiz nahm von den Kindern, die diesem nachjagten. Oder wie bei autistischen Kleinkindern, die sich auf Teilobjekte wie die Räder eines Spielzeugautos fokussieren, ohne das Auto als Ganzes zu erfassen.

«Damit wir übergeordnete Zusammenhänge erkennen, zum Beispiel Kommunikationssignale entschlüsseln können, müssen entfernte Gehirnareale gut zusammenarbeiten» sagt Kamp-Becker. Etwa der Stirnlappen mit der Amygdala im Mittelhirn. Während Ersterer eine tragende Rolle spielt bei Selbststeuerung, Planung oder Emotionskontrolle, ist die Amygdala an der Entstehung von Gefühlen beteiligt. Sie verknüpft diese mit Erinnerungen und hat einen Einfluss darauf, wie wir Sinnesreize emotional bewerten, etwa Gefahren einschätzen. «Ist die Verbindung zwischen Stirnlappen und Amygdala eingeschränkt, stehen Menschen vor Herausforderungen, die für Autismus typisch sind», sagt Kamp-Becker. «Sie können Mimik und Gestik schwer deuten und haben Mühe, Emotionen oder soziale Signale einzuschätzen.»

Ein vielschichtiges Störungsbild

Autismus steht mit einer ganzen Reihe neurobiologischer Abweichungen in Verbindung, die die Entwicklung von kognitiven Fähigkeiten und funktionaler Sprache beeinträchtigen können. «Knapp die Hälfte der Menschen mit einer →

«Mit dem neuen Klassifikationssystem gibt es viel Spielraum in der Deutung. Da ist für alle etwas dabei.»

INGE KAMP-BECKER, PSYCHOLOGIN





Bald beginnt Nino eine Lehre als Landwirt. Die festen Routinen auf einem Bauernhof schätzt er sehr.



Spielerisch versucht Josefine, die Aufmerksamkeitsspanne ihrer Tochter Jalia zu verbessern.

→ Autismus-Diagnose ist von einer Intelligenzminderung betroffen», sagt Kamp-Becker. «Die anderen verfügen über durchschnittliche und in einigen Fällen auch sehr gute kognitive Fähigkeiten.» Mit der Sprache verhält es sich ähnlich: Die einen lernen nie oder nur bruchstückhaft sprechen, die anderen haben diesbezüglich keine Probleme. Oder nicht ganz so einschneidende: Ihre eingeschränkte Sprachverarbeitung äussert sich beispielsweise dadurch, dass sie Sprache wörtlich nehmen und Redewendungen, Dinge im übertragenen Sinn oder Ironie nicht verstehen.

Autismus äussert sich in jedem Fall anders, doch gibt es einen gemeinsamen Nenner: Kommunikation und Interaktion mit der sozialen Umwelt sind beeinträchtigt, die Interessen und Aktivitäten von Betroffenen eingeschränkt und ihr Verhalten oft vom Verlangen nach festen Routinen und Wiederholung gekennzeichnet. «Qualität und Intensität der Symptomatik», sagt Psychologe Huber, «variieren von Mensch zu Mensch. Den einen ist ein normaler Alltag unmöglich, die anderen funktionieren auf den ersten Blick weitgehend unauffällig.»

Schubladisierung hat ausgedient

Weil das Störungsbild so vielschichtig ist, hat die moderne Medizin den Begriff des Autismus-Spektrums eingeführt: Er macht deutlich, dass Symptome unterschiedlich, Übergänge fließend und Kategorien wenig hilfreich sind. «Wir sprechen von Autismus-Spektrum-Störungen, weil wir wissen, dass die Krankheit eine Bandbreite von Entwicklungsstörungen umfasst, die zwar ähnliche neurobiologische Ursachen haben, sich in ihrer Ausprägung aber stark voneinander unterscheiden», sagt Alain Di Gallo, Direktor der Klinik für Kinder und Jugendliche an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. «Heute können wir auch weniger

«Wird die persönliche Schilderung höher gewichtet als die klinische Beobachtung, ist das problematisch.»

MATTHIAS DOSE, PSYCHIATER

offensichtliche Symptome medizinisch einordnen und Betroffenen helfen, die früher als sonderbar abgestempelt worden wären.» Zum Beispiel Matthias Huber: In seiner Kindheit traf die Diagnose nur diejenigen mit frühkindlichem Autismus, der schwersten Form einer autistischen Störung. Erst 1993 nahm die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Asperger-Syndrom und den atypischen Autismus als weitere Subtypen in die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten (ICD) mit auf.

Zwar sind die drei Autismus-Kategorien noch gebräuchlich, in der Diagnostik haben sie aber bald ausgedient. In der elften Auflage der ICD fasst sie die WHO übergreifend unter dem Begriff Autismus-Spektrum-Störung (ASS) zusammen. Neu differenziert die WHO autistische Störungen danach, ob und wie stark Intelligenz und funktionale Sprache beeinträchtigt sind, auch berücksichtigt sie sensorische Besonderheiten. Die ICD-11 trat 2022 in Kraft, doch haben Mitgliedsstaaten mindestens fünf Jahre Zeit, ihre Gesundheitssysteme anzupassen. In der Schweiz orientieren sich Diagnostiker zur Einordnung der Symptomatik mancherorts bereits an der ICD-11, abgerechnet wird noch nach dem alten Kategoriensystem.

→

→ Zwar sind sich Fachpersonen einig, dass ein Spektrum zum Verständnis von Autismus besser taugt als Schubladisierung. Es gibt aber auch Kritik am neuen Klassifikationssystem. «Die ICD-11 lässt eine sehr offene Interpretation von Autismus zu», moniert Psychologin Kamp-Becker. «Zum Beispiel setzt sie nicht explizit voraus, dass in allen drei Referenzbereichen – soziale Interaktion, soziale Kommunikation und repetitive, stereotype Verhaltensmuster – Beeinträchtigungen vorliegen. Es gibt keine Vorgaben dazu, in welchem Bereich wie viele Auffälligkeiten gegeben sein müssen. Da bleibt viel Spielraum in der Deutung. Salopp gesagt ist für alle etwas dabei, die in der Kinder- und Jugendpsychiatrie vorstellig werden.»

«Auch ein Spektrum hat Grenzen»

Der deutsche Psychiater und Autismus-Experte Matthias Dose teilt die Sorge: «Wir bewegen uns weg von sichtbaren Auffälligkeiten – hin zu subjektiv empfundenen, wenig objektivierbaren Symptomen. Wird die persönliche Schilderung höher gewichtet als die klinische Beobachtung, ist das problematisch. Auch ein Spektrum hat Grenzen.»

Für den sprunghaften Anstieg von Autismus-Diagnosen gibt es verschiedene Gründe, weiss Charlotte Gwerder, Leiterin der Fachstelle für Autismus an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Dabei spiele nicht nur die verfeinerte Diagnostik eine Rolle, die leichtere Formen der Störung miteinschliesst, sagt die Kinder- und Jugendpsychologin: «Zentral ist die Sensibilisierung von Fachpersonen und Bevölkerung. Nicht nur Kinderärztinnen und Lehrer sind heute über Auffälligkeiten besser im Bild, auch Eltern ziehen Autismus als mögliche Erklärung eher in Betracht, wenn das Verhalten ihres Kindes Fragen aufwirft.» Zudem verfüge man über mehr →





Nian ist das jüngste Kind von Karin und Michael. Er war der Pflegeleichteste – bis er anfang zu laufen.

Nino kann gut mit Tieren umgehen. Wenn sie blöd tun, nimmt er es gelassen. Sie wüssten es halt nicht besser.



Nino geht nur noch einen Tag zur Schule. Viel lieber arbeitet er auf dem Bauernhof oder geht in den Wald holzen.



«Die Entstigmatisierung von Autismus hat oft nicht die Anerkennung, sondern die Negierung einer medizinischen Störung im Sinne.»

INGE KAMP-BECKER, PSYCHOLOGIN

→ ausgebildete Fachleute, die eine Autismus-Spektrum-Störung erkennen, wo sie vor zehn Jahren unbemerkt geblieben wäre: «Was früher als geistige Behinderung eingestuft wurde, offenbart sich heute bei genauerem Hinsehen oft zusätzlich als frühkindlicher Autismus.» Diese schwere Störungsform trifft auf 25 bis 30 Prozent aller Autismus-Betroffenen zu. «Bei diesen Fällen ist jedoch kaum ein Anstieg an Diagnosen festzustellen», hält der «Bericht Autismus-Spektrum-Störungen» des Bundes fest. «Eine Zunahme ist hingegen bei den weniger schwer betroffenen Kindern erkennbar.»

Zehn Milliarden Aufrufe pro Tag

Was die Sensibilisierung der Öffentlichkeit betrifft, spielen Medien eine Schlüsselrolle. Von «Rain Man» über «Big Bang Theory» bis «Dr. House»: Über 30 Filme und Serien mit autistischen Helden haben zur Bekanntheit entsprechender Störungsbilder beigetragen. «Diese Beiträge haben die Ansicht vieler Menschen über Autismus geprägt», weiss Psychiater Matthias Dose. «Einmal befragten hier in München Studierende Passanten, was ihnen zu Autismus einfalle. Die häufigste Antwort lautete: Das sind schrullige, aber hochbegabte Menschen. Das Image von Autismus ist mehrheitlich positiv.» Die mediale Präsenz habe viel zur Entstigmatisierung und Sensibilisierung beigetragen, sagt Dose: «Das ist der positive Effekt.» Die Kehrseite: Einerseits vermittelten viele Formate ein klischiertes Bild autistischer Störungen, etwa vom Nerd mit Inselbegabung, andererseits würden Symptome so beliebig ausgelegt, dass sich fast jeder darin wiederfinde.

Sie haben keine Lust auf Smalltalk oder ein Auge fürs Detail, wippen zur Beruhigung mit dem Oberkörper oder klagen über Reizüberflutung: Im Netz kursieren →

→ zahlreiche Beiträge, in denen Menschen, die sich selbst als autistisch bezeichnen, ihr Erleben beschreiben. «2023 registrierten Forscher auf Tiktok an einem Tag zehn Milliarden Aufrufe zum Thema Autismus», sagt Dose. «Da wundert es mich nicht, dass immer mehr junge Leute diese Diagnose aktiv einfordern, weil irgendwelche Influencer damit ihre Einzigartigkeit unterstreichen. Ich habe nie erlebt, dass jemand auf eine Zwangsstörung oder eine Psychose bestanden hätte – aber es kommt vor, dass Menschen eine Autismus-Spektrum-Störung als einzige Erklärung für ihre psychosozialen Probleme akzeptieren, selbst wenn sie im Rahmen einer sorgfältigen Diagnostik ausgeschlossen wurde.»

Störung oder Superkraft?

Das Internet ist eine schlechte Anlaufstelle für verlässliche Informationen zu Autismus, stellte Forscherin Kamp-Becker bei der Auswertung von über hundert Onlinequellen fest: «Besonders problematisch: Es fehlt die Abgrenzung gegenüber anderen Störungsbildern. Viele Symptome, die mit Autismus in Verbindung stehen, treten auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen auf. Diese Tatsache geht völlig unter.» So hätten sich Jugendliche, aber auch Eltern oft bereits ein Konzept von autistischem Verhalten gebildet: «Mütter und Väter sehen es etwa als verdächtig an, dass ihr Kind Dinge sortiert oder schlecht mit Planänderungen umgehen kann. Ich muss sorgfältig abklären, wie Eltern solche Symptome einordnen. Viele Kinder sortieren gerne. Die Frage ist: Inwiefern sind nebst Sortieren noch andere Dinge möglich?»

Derweil häuft sich die Anzahl Prominenter, die angeblich Autismus haben und diesen als Superkraft bezeichnen. Eine solche Entstigmatisierung sei ein zweischneidiges Schwert, sagt Psy-

chologin Kamp-Becker: «Weil sie nicht die Anerkennung, sondern die Negierung einer medizinischen Störung im Sinne hat. In meine Sprechstunde kommen immer mehr Jugendliche, die eine Autismus-Spektrum-Störung für sich als Identität entdeckt haben. Die sagen: Da ist die Antwort, nach der ich gesucht habe, damit geht es mir besser. In vielen Fällen muss ich ihnen dann aber vermitteln, dass die Ursache für ihre Probleme nicht Autismus, sondern etwas anderes ist.»

«Autism is not a disability, it's a different ability», lautet ein zighausfach geteilter Sinnspruch, der besagt: Autismus ist keine Beeinträchtigung, sondern eine besondere Fähigkeit. Was die Medizin als Einschränkungen beschreibt – Probleme im Sozialen oder beim Sprachverständnis –, legt die sogenannte Neurodiversitätsbewegung als Charakterstärken aus: Autisten seien authentisch und direkt, heisst es etwa, sie könnten nicht lügen oder hätten kein Interesse an seichter Unterhaltung.

Eine Bagatellisierung, die mit der Realität vieler Betroffener nichts gemein habe, findet Christine Preissmann, Ärztin und Autismus-Expertin mit Asperger-Syndrom: «Ich würde mich nicht als neurodivers bezeichnen. Ich bin seit je beeinträchtigt. Jeder Tag ist eine Herausforderung, weil trotz geregelter Abläufe Unvorhersehbares geschieht. Ich bin seit über 25 Jahren in Psychotherapie und zusätzlich auf die Hilfe einer Ergotherapeutin angewiesen. Ich empfinde Autismus als Störung. Die sollten wir beim Namen nennen, für Neurodiversität gibts nämlich keine Hilfe.»

Herausforderungen der Diagnostik

Wird Autismus zur Modediagnose? «Je länger, je mehr», ist Kinder- und Jugendpsychologin Kamp-Becker überzeugt. «Manche Eltern pochen schon fast darauf. Möglicherweise, weil die Diagnose weniger →





Wenn Jalia weiss, was sie erwartet, kann man vieles mit ihr unternehmen. Eine gute Vorbereitung ist daher wichtig.

«Ich empfinde Autismus als Störung. Die sollten wir beim Namen nennen.»

CHRISTINE PREISSMANN, ÄRZTIN MIT ASPERGER-SYNDROM



Inzwischen schaffe er es,
spontaner und mutiger auf
andere Menschen zuzugehen,
sagt Nino über sich.

→ stigmatisierend ist, nicht mit dem elterlichen Erziehungsverhalten in Verbindung gebracht wird und damit auch Hilfen verbunden sind. Wenn wir am Uniklinikum die Diagnose Autismus nicht bestätigen, versuchen manche Eltern, sie an anderer Stelle zu bekommen.»

«Hilfe und Förderung sollen denjenigen zuteilwerden, die sie brauchen», sagt Charlotte Gwerder von der Uniklinik Basel. «Darum halten wir uns in der Diagnostik an hohe Standards. Ich glaube, das gilt für alle Schweizer Unikliniken.»

Beruhigung statt Alarmismus

Die grösste Schwierigkeit im Rahmen einer Autismus-Abklärung ist Expertinnen zufolge die Differenzialdiagnostik, die Abgrenzung zu anderen Störungsbildern mit überlappenden Symptomen. «Gerade im Grenzbereich», sagt Gwerder, «braucht es eine Spezialausbildung und viel Erfahrung, um die Symptomatik richtig zu erfassen.» Besagte Ausbildung, über die Gwerder und ihr Team an der Uniklinik verfügen, ist aber kein Muss, um Autismus-Abklärungen anbieten zu dürfen. «Es gibt sicher Fachpersonen, die auch so gute Arbeit leisten, weil sie durch Erfahrung einen geschulten Blick haben», sagt Gwerder. «Aber angesichts der aktuellen Entwicklung fände ich es sinnvoll, dass diese Spezialschulung absolviert, wer Diagnostik macht. Das wird jedoch kontrovers diskutiert.»

Der Druck auf Abklärungsstellen sei enorm, so Gwerder: «Werden Kriterien im Netz so beliebig ausgelegt, verlieren Eltern oder Lehrpersonen den Durchblick in der Frage, was noch normal ist.» Sensibilisierung kippe zunehmend in Alarmismus: «Wir sehen dieses Problem nicht nur im Zusammenhang mit Autismus-Spektrum-Störungen, aber dort besonders ausgeprägt.»

So forderten zunehmend auch Schulen Autismus-Abklärungen. «Wir legen viel Wert auf deren Beobachtungen», betont Gwerder. «Sie kommen teilweise auch sehr differenziert daher.» Schulen wollten nichts verpassen, zudem ermögliche eine Autismus-Diagnose personelle Entlastung. «Es sind Autismus-Checklisten im Umlauf, die Schulen selbst angefertigt haben», so Gwerder. «Solche Bemühungen sind gut gemeint, aber heikel. Mir scheint, der Fokus auf Störungen nehme überhand. Es hiess jahrelang zu Recht, Autismus werde zu wenig beachtet und unterdiagnostiziert. Jetzt kippt es fast ins Gegenteil.»

Die Kinder- und Jugendpsychologin wünscht sich eine Beruhigung. Dass in den Köpfen wieder präsenter wird, was oft vergessen geht: «Die Tatsache, dass auch die sogenannte Normalität ein breites Spektrum aufweist – und im Rahmen einer gewöhnlichen kindlichen Entwicklung so einiges möglich ist.»



VIRGINIA NOLAN

ist Redaktorin bei «Fritz+Fränzi». Seit der Recherche zu diesem Dossier weiss sie: Betroffenen tut man mit der Bagatellisierung von Autismus keinen Gefallen.

«Auch die sogenannte Normalität weist ein breites Spektrum auf. Das sollten wir nicht vergessen.»

CHARLOTTE GWERDER, PSYCHOLOGIN

ANLAUFSTELLEN:

Verein Autismus Schweiz

Informationen und Beratung für Autismus-Betroffene und Angehörige: www.autismus.ch

Stiftung Kind & Autismus

Beratung und Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche mit einer Autismus-Spektrum-Störung und ihre Eltern, Kurse und Weiterbildungen für Betroffene, Eltern, Fachpersonen, Schulen und Institutionen: www.kind-autismus.ch

12 FRAGEN zu Autismus

Sind Autisten nicht zu Mitgefühl fähig? **Sechs Fachleute** klären auf über Merkmale, Diagnosen, Kompensationsstrategien und Mythen.

AUFGEZEICHNET VON VIRGINIA NOLAN

1. Was sind die Ursachen von Autismus?

Autismus-Spektrum-Störungen sind zur Hauptsache erblich bedingt. Bisher identifiziert wurden über 150 Gene, die in unterschiedlicher Konstellation zusammenwirken. Dieses Zusammenspiel ist so komplex, dass die Forschung es noch nicht gänzlich erfasst hat. Wo ein autistisches Kind ist, muss aber nicht zwingend ein autistischer Elternteil sein. Es kommt jedoch oft vor, dass wir bei einem Elternteil oder nahen Verwandten sogenannte autistische Züge finden: Auffälligkeiten, was soziale Kommunikation, die Interaktion mit Menschen oder wenig flexible Verhaltensmuster betrifft – die aber nicht so zahlreich und in milderer Ausprägung auftreten, sodass sie die Teilnahme der Person an Gesellschaft und sozialem Alltag nicht beeinträchtigen. Umwelteinflüsse betreffen vor allem Risikofaktoren während der Schwangerschaft wie Virusinfektionen der Mutter oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Nachweislich falsch sind Annahmen, Autismus gehe auf eine gefühlskalte Erziehung oder Impfstoffe zurück.

Matthias Dose, Autismus-Experte, Diagnostiker und Psychiater in München, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats von «Autismus Deutschland»

2. Warum werden mehr Buben als Mädchen diagnostiziert?

Weil sie oft weniger auffallen. Mädchen und Frauen sind, vermutlich durch entsprechende Prägung, oft sozial kompetenter als Buben und Männer – das ist bei Autistinnen und Autisten nicht anders. Autistische Mädchen können Verhaltensweisen, die als sozial erwünscht gelten, oft besser identifizieren und imitieren. Vermutlich spielt auch eine Rolle, dass Merkmale wie extreme Schüchternheit oder Zurückgezogenheit, die mit Autismus in Verbindung stehen können, eher als weiblich angesehen werden, während man ebensolche Buben womöglich als sonderbar wahrnehmen würde.

Christine Preissmann, Asperger-Autistin, Ärztin und Therapeutin mit Arbeitsschwerpunkt Autismus-Spektrum-Störungen, Rossdorf (D)

3. Wie häufig sind Autismus-Spektrum-Störungen?

Die Wissenschaft geht davon aus, dass 1 Prozent der Bevölkerung von einer autistischen Störung betroffen ist. Unsere Fachstelle präferiert dabei einen dimensional Krankheitsbegriff, statt in Schubladen von autistisch oder nicht autistisch zu unterteilen: Die Störungsdiagnose erhält zwar nur, wer im Hinblick auf autistische Merkmale auffälliger

ist als 99 Prozent der Restbevölkerung. Natürlich werden aber auch diejenigen im Zwei- oder Dreiprozentbereich autistische Züge haben – ohne dass die Autismus-Diagnose gestellt wird –, die aber in ihrer Gesamtheit weniger einschränkend sind und deshalb nicht ganz so umfangreiche Massnahmen erfordern. Wir ermöglichen solchen Menschen Therapien, die nicht nur, aber auch Autismus-typische Themen beinhalten. Damit Forschung eine Wirkung erzielt, darf die Diagnose nicht beliebig werden. Wir sollten an dem einen Prozent festhalten – das wir bei den Erwachsenen hierzulande übrigens noch lange nicht diagnostiziert haben. Bei den Zahlen im Kinder- und Jugendbereich hingegen muss man aktiv bremsen, sonst wirds inflationär.

Andreas Riedel, Psychiater und leitender Arzt der Fachstelle für Autismus-Spektrum-Störungen im Erwachsenenalter an der Luzerner Psychiatrie

4. In welchem Alter macht sich eine Autismus-Spektrum-Störung bemerkbar?

Sie beginnt per Definition immer in der früheren Kindheit. Es kann aber sein, dass sie sich erst später vollständig manifestiert, also typische Auffälligkeiten länger nicht als solche anerkannt werden. Sei es,

weil sie in gewisser Ausprägung auch bei den Eltern auftreten und diese Abläufe pflegen, die einem autistischen Kind entgegenkommen. Oder einfach, weil Familien sehr tragfähig sind, Eltern eine hohe Toleranz für die Eigenarten ihres Kindes und ein Gespür dafür entwickelt haben, was dieses an Struktur oder zum Ausgleich braucht. Sie merken, dass ihr Kind die Welt anders wahrnimmt, ohne es näher zu benennen. Wenn dann, etwa auf dem Land, noch eine überschaubare und familiäre Schule das Kind mitträgt, sehen wir diese Betroffenen spät: meist erst dann, wenn soziale Anforderungen ihre beschränkten Fähigkeiten und das Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit übersteigen, etwa in höheren Schulstufen, in der Berufslehre oder im Studium. Das gilt auch für Kinder, die man nicht auf dem Radar hatte,

weil sie in der Schule sehr schüchtern und still waren.

Charlotte Gwerder, Kinder- und Jugendpsychologin, Leiterin der Fachstelle für Autismus an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel

5. Wie wird Autismus diagnostiziert?

Autismus ist eine klinische Diagnose. Das bedeutet: Es gibt keinen medizinischen Test, der eine autistische Störung zu 100 Prozent ausschliessen oder bestätigen könnte. Autismus-Diagnostik ist umfangreich und muss differenziert erfolgen. Es geht unter anderem darum, einen vertieften Eindruck von der bisherigen Entwicklung des Kindes zu gewinnen. Hierzu werden Eltern und weitere Bezugs- sowie Fachpersonen nach standardisierten Leitfäden befragt – zu Meilensteinen, Verhaltensweisen im Kleinkindalter

und so weiter. Solche Interviews dauern bis zu drei Stunden. Dazu kommen Verhaltensbeobachtungen unter Autismus-spezifischen Gesichtspunkten. Bei jüngeren Kindern findet dies spielerisch, bei Jugendlichen mehrheitlich im Gespräch statt. Spezielle Testinstrumente ermöglichen es, unterschiedliche soziale Gegebenheiten zu schaffen, in denen sich autistische Verhaltensweisen besonders gut erkennen oder eher ausschliessen lassen. Zum Schluss fliessen klinische Beobachtungen, Interview- und Testauswertungen sowie die Schilderungen des Kindes und seiner Bezugspersonen in die Auswertung mit ein.

Matthias Huber, Psychologe, langjähriger Diagnostiker an der Uniklinik UPD in Bern und heute Experte bei der Beratungsstelle der Stiftung Kind & Autismus →

 **PostFinance**

**Wie soll das gehen –
finanzielle Sicherheit
für die ganze Familie?**
Wir zeigen, wie
Vorsorge geht.

Jetzt kostenlose
Beratung
vereinbaren



postfinance.ch/vorsorgeberatung

Werbung



Autismus gestern und heute

Ab den 1990er-Jahren differenzierte die Wissenschaft drei unterschiedliche Formen von Autismus. Diese Kategorisierung erwies sich in der Praxis als schwierig, da nicht trennscharf abgrenzbar. Heute unterscheidet die Medizin nicht mehr zwischen verschiedenen Subtypen, sondern fasst diese unter dem Begriff Autismus-Spektrum-Störung zusammen. Weil die damit verbundenen Diagnosekriterien der Weltgesundheitsorganisation von 2022 noch nicht überall umgesetzt wurden, sind die «alten» Autismus-Kategorien noch durchaus geläufig.

Frühkindlicher Autismus gilt als schwerste Form autistischer Störungen. Betroffene Kinder zeigen ab dem ersten Lebensjahr Einschränkungen in sozialer Kommunikation: Ihre Sprachentwicklung bleibt aus, ist verzögert oder nur bruchstückhaft vorhanden. Auch in der sozialen Interaktion machen sich früh Auffälligkeiten bemerkbar: Blickkontakt, Mimik und Gestik sind reduziert oder werden nicht dazu genutzt, um mit Personen in Beziehung zu treten. Einige Betroffene holen Sprachrückstände auf, andere sprechen noch im Erwachsenenalter nicht. Zum Störungsbild gehören ausserdem repetitive und stereotype Verhaltensmuster – viele Kinder fallen beispielsweise durch ständiges Wippen mit dem Oberkörper oder Flattern der Hände auf. Typisch ist zudem ein fast zwanghaftes Festhalten an Gewohnheiten. Frühkindlicher Autismus geht häufig mit einer kognitiven Beeinträchtigung einher und wird vor dem dritten Lebensjahr diagnostiziert.

Auch beim **Asperger-Syndrom** liegen Einschränkungen in sozialer Kommunikation und sozialer Interaktion sowie repetitive, stereotype Verhaltensmuster vor. Jedoch verläuft die sprachliche und kognitive Entwicklung der Betroffenen in den ersten drei Lebensjahren meist unauffällig. Schwierigkeiten äussern sich, wenn sie mehr Zeit mit Gleichaltrigen verbringen, etwa in Krippe oder Kindergarten. Dort zeigen Kinder mit Asperger-Syndrom oft wenig Interesse an anderen Kindern und haben Mühe, mit diesen in Kontakt zu kommen. Bei gemeinsamen Aktivitäten wirken sie unbeteiligt, in sich gekehrt oder sie ecken an, weil sie nicht auf andere eingehen und auf ihren eigenen Regeln beharren – oder impulsiv reagieren, wenn diese jemand infrage stellt. In der Kommunikation mit ihnen kommt es oft zu Missverständnissen: Nebst dem wörtlichen Sprachverständnis, das für viele typisch ist, haben manche eine monotone oder pedantische Sprechart. Auch Kinder mit Asperger-Syndrom haben Mühe, von Gewohnheiten abzuweichen, und manche von ihnen verfügen über ausgeprägte Sonderinteressen, die für ihr Alter und ihren sozialen Kontext untypisch sind.

Atypischer Autismus wird in der Praxis unterschiedlich gedeutet: Während manche Fachpersonen den Begriff so auslegen, dass nicht in allen drei Referenzbereichen – soziale Kommunikation, soziale Interaktion sowie repetitive, stereotype Verhaltensmuster – Auffälligkeiten vorliegen oder diese erst später auftreten, assoziieren andere ihn mit besonders schweren Intelligenzbeeinträchtigungen.

6. Sind Kinder mit Autismus auch für andere Störungen anfälliger?

Eindeutig. Bis zu 80 Prozent der Betroffenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung haben noch weitere Diagnosen. Im Kindes- und Jugendalter sind ADHS und ADS mit 60 Prozent die häufigsten Begleitstörungen, bei deren Entstehung ähnliche Genkonstellationen eine Rolle spielen. Überlappende Gen-Cluster bestehen ausserdem im Zusammenhang mit der Anfälligkeit für Zwangs-, Angst- oder depressive Störungen – für Letztere sind autistische Kinder vermutlich auch deshalb stärker gefährdet, weil sie unter einem hohen Anpassungsdruck stehen und viel öfter die Erfahrung machen, nicht zu genügen. Ständiger Druck und Überforderung im sozialen Bereich können ausserdem zu sozialen Angststörungen führen.

Charlotte Gwerder

7. Was ist im Hinblick auf Autismus mit «Maskieren» gemeint?

Beim «Maskieren» geht es um Strategien, die sich autistische Personen aneignen, um soziale Schwierigkeiten zu kompensieren. Während nicht autistische Kinder soziale Signale intuitiv erlernen und anwenden, ist ein autistisches dazu nicht in der Lage. So kriegt es von Bezugspersonen früh zu hören, dass es ihnen beim Sprechen in die Augen schauen soll. Man wird ihm sagen, dass zur Begrüssung ein Lächeln gehört, Gleichaltrige werden es auffordern, «normal» zu sprechen. Dem Kind wird deutlich gemacht, wie sozial akzeptiertes Verhalten aussieht, und es versucht im Rahmen seiner Möglichkeiten, solche Regeln zu verinnerlichen. Bei vielen Autisten wirkt das Resultat so, wie es nun mal ist: erlernt und wenig natürlich. Manche entwickeln mit der Zeit ausgefeilte Kompensationsstrategien. Da sind auf den ersten Blick objektive Kriterien für Blickkontakt, Gestik oder Stimmführung

erfüllt – auf den zweiten merke zu – mindestens ich als Diagnostiker, dass das soziale Finetuning fehlt: Das Lächeln wirkt stereotyp, der Blickkontakt hat wenig Variation, die Gestik ist nicht an mich gerichtet, sondern geht ins Leere, um einige Beispiele zu machen.

Andreas Riedel

8. Was ist unter Pseudo-Autismus zu verstehen?

Wenn Kleinkinder einen sehr hohen Medienkonsum haben, führt dieser mitunter zu Auffälligkeiten, die auch für Autismus-Spektrum-Störungen typisch oder diesen ähnlich sein können. Zum Beispiel kann es zu sogenannten Echolalien kommen: Die Kinder sprechen Wörter und Sätze, die andere Personen – im besagten Fall typischerweise aus dem Fernsehen – von sich geben, wiederholt und fast mecha-

nisch nach. Oft bevorzugen sie Englisch, das sie aus den Medien kennen, bevor sie die eigene Muttersprache lernen. Sie sind nicht nur sprachlich verzögert, sondern auch in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung. Sie wirken autistisch, sind es aber nicht: Es fehlt ihnen an sozialer Interaktion, Bindungssicherheit und damit verbundenen Lernanregungen. Die Erfahrung zeigt aber, dass sie ihr Entwicklungsdefizit wettmachen können, wenn ihr Medienkonsum zurückgefahren und Eltern entsprechend beraten werden.

Charlotte Gwerder

9. Wer ist mit «hochfunktionalen» Autisten gemeint?

Der Begriff bezeichnet Autistinnen und Autisten, die nicht von Einschränkungen der kognitiven Fähigkeiten oder der funktionalen

Sprache betroffen sind. Sie haben demnach eine durchschnittliche oder überdurchschnittliche Intelligenz und sind der verbalen Sprache mächtig.

Matthias Huber

10. Im Internet kursiert eine neue Diagnose: Pathological Demand Avoidance (PDA) bezieht sich auf die Verweigerung alltäglicher Anforderungen und steht als weitere Form von Autismus zur Debatte. Was hat es damit auf sich?

PDA beschreibt ein Verhaltensprofil von Kindern oder auch Erwachsenen, die auf Alltagserfordernisse mit Aversion reagieren. PDA ist aber, um es klarzustellen, weder eine wissenschaftlich anerkannte Diagnose noch ein Subtyp von Autismus – es sind vor allem Eltern, die das so einfordern. PDA wird auch in naher Zukunft →

«KLEINES ZEICHEN, GROSSER UNTERSCHIED»

Menschen mit unsichtbaren Behinderungen stossen im Alltag oft auf wenig Verständnis. Doch ein kleines Zeichen kann einen grossen Unterschied machen: das Sunflower Lanyard.

Es ist diskret, und doch gut sichtbar: ein grünes Umhängeband mit aufgedruckten Sonnenblumen. Das Sunflower Lanyard ist eine Art Erkennungszeichen für Menschen mit unsichtbaren Behinderungen. Ob an Flughäfen oder an anderen Orten, an denen viele Menschen zusammenkommen: Es signalisiert, dass die Trägerin oder der Träger vielleicht mehr Zeit braucht, mehr Verständnis, oder auch Unterstützung.



Denn Gewusel, Lärm und andere starke Reize sind zum Beispiel für Menschen im Autismus-Spektrum und Betroffene von Epilepsie, ADHS oder Angststörungen extrem herausfordernd. Doch sieht man ihnen oft nicht an, dass sie andere Bedürfnisse haben. «Tragen sie das Lanyard, können sie dies auf einfache und sympathische Art zu verstehen geben», sagt Leonie Seeböhm vom Verein Autismus Schweiz.

Dabei bedeutet das Schlüsselband weniger, dass jemand aktiv Hilfe sucht. Vielmehr fördert es die Sensibilität und Empathie sowohl von Mitarbeitenden als auch von Mitreisenden – und trägt damit zum Abbau von Barrieren bei.

Seit seiner Einführung 2016 in Grossbritannien hat sich das Sunflower Lanyard in vielen Ländern etabliert. Erst an wenigen Orten erhältlich ist es zurzeit noch in der Schweiz – so seit kurzem im Technorama in Winterthur. «Unser Ziel ist es, dass das Lanyard auch hier bekannter wird», sagt Leonie Seeböhm. Die Stiftung Denk an mich unterstützt Autismus Schweiz dabei.

Das Zeichen könne so viel Positives bewirken, ist Seeböhm überzeugt. Wie sehr das zutrifft, spüren auch der 12-jährige Nilas und seine Schwester, die beide im Autismus-Spektrum leben. Erfahren Sie auf denkanmich.ch/journal/sunflower-lanyard, wie viel sicherer sie sich dank dem Sonnenblumen-Band auf einer Reise fühlen.



Die Stiftung Denk an mich ermöglicht Ferien und Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderungen. Und dies seit über 50 Jahren. Rund 25'000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene jährlich erleben dadurch mehr Teilhabe und Lichtblicke, die sie sich sonst nicht leisten könnten. Helfen Sie mit, dass dies so bleibt. Spenden Sie jetzt: denkanmich.ch/spenden oder über **Twint**.



→ keine offizielle Diagnose sein, weil es dazu keine Forschung gibt. Wir haben Tausende von Studien zu Autismus-Spektrum-Störungen – und international elf Arbeiten zum Thema PDA, die als qualitativ schlecht gelten.

Inge Kamp-Becker, Autismus-Forscherin, Diagnostikerin und Professorin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg

11. Kann eine Autismus-Spektrum-Störung sich auswachsen?

Durchaus. Es gibt Betroffene, bei denen sich die Symptomatik im Lauf ihres Lebens durch Lernerfahrungen und erfolgreiche Behandlung so stark reduziert, dass sie praktisch nicht mehr nachweisbar ist. Das ist allerdings die Minderheit. Generell ist der Störungsverlauf sehr individuell, und so unterschiedlich sind auch die Prognosen.

Die ist deutlich schlechter, wenn ein Kind nicht sprechen lernt und dazu noch eine kognitive Beeinträchtigung vorliegt. Tatsache ist aber auch, dass heute viel mehr selbst stark betroffene autistische Kinder sprechen lernen als noch vor 20 Jahren, weil es uns durch gezielte und evidenzbasierte Frühinterventionen besser gelingt, die Vorläuferfunktionen von Sprache – etwa Blickkontakt, das Herstellen gemeinsamer Aufmerksamkeit, die Fähigkeit zur Imitation – ganz gezielt zu fördern.

Inge Kamp-Becker

12. Welche Autismus-Mythen gehören dringend aus der Welt geschafft?

Da sind so einige. Etwa die Behauptung, Autisten seien zu Mitgefühl nicht fähig. Das sind sie durchaus – aber man muss Klartext sprechen, damit sie wissen, was Sache ist. Ich

erinnere mich, als vor ein paar Jahren eine Arbeitskollegin sagte, sie gehe demnächst in die Luft. Ich fragte sie nach ihren Reiseplänen, worauf sie entgegnete, dass sie nicht in den Urlaub fahre, sondern wütend sei – erst da verstand ich und konnte nachhaken. Sicher: Ich bin weniger mitfühlend als andere. Aber es stimmt nicht, dass mich die Gefühlswelt des Gegenübers nicht interessiert – sie muss mir bloss deutlicher zum Ausdruck gebracht werden. Was grundlegend falsch ist: die Annahme, dass sich Menschen mit Autismus keine sozialen Kontakte, Freunde oder Partnerinnen wünschen. Die allermeisten, die ich kennengelernt habe, wünschen sich solche Beziehungen – scheitern aber leider oft daran, sie zu knüpfen oder aufrechtzuerhalten.

Christine Preissmann

ZUM WEITERLESEN



Inge Kamp-Becker, Sven Bölte: Autismus. UTB 2024, 112 Seiten, ca. 24 Fr.

Was versteht man unter Autismus-Spektrum-Störungen? Wie häufig sind sie, was charakterisiert Betroffene und welche Massnahmen helfen ihnen? Das Buch beschreibt Symptome von Störungen im Autismus-Spektrum, wie man diese fundiert diagnostiziert und fasst die aktuelle Forschung zu Ursachen und Einflussfaktoren zusammen.



Thomas Girsberger: Mit Autismus den Alltag meistern. Praktische Hilfen für Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum. Kohlhammer 2023, 170 Seiten, ca. 37 Fr.

Dieses Buch bietet Familien mit Kindern aus dem Autismus-Spektrum konkrete Hilfestellungen für alle erdenklichen Situationen und Probleme, was sozialen Umgang und Erziehung, Schule und Lernen, Freizeit oder Zeitmanagement betrifft.



Christine Preissmann: Mit Autismus leben. Eine Ermutigung. Klett-Cotta 2020, 192 Seiten, ca. 28 Fr.

Defizite gut auffangen, Stärken fördern, die Besonderheit von Menschen mit Autismus kennen und einfühlsam reagieren: Die aus der Praxis gewonnenen Erfahrungen und Empfehlungen der Autorin kommen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten gleichermassen zugute.



Gee Vero: Das andere Kind in der Schule. Autismus im Klassenzimmer. Kohlhammer 2020, 270 Seiten, ca. 34 Fr.

Die Autorin zeigt in diesem Mutmach-Buch, wie eine erfolgreiche Beschulung autistischer Kinder gelingen kann. Sie berichtet von ihrer eigenen Schulzeit als Asperger-Autistin sowie der ihres Sohnes, der mit seinem frühkindlichen Autismus eine Schule für geistige Entwicklung besucht.

BILDUNG UND KARRIERE ERLEBEN

BERUFS- UND AUSBILDUNGSMESSE BERN

Kostenlose Tickets
unter **bam.ch**

21. - 24. August 2025
auf dem **BERNEXPO-Areal**



Eine Veranstaltung der
BERNEXPO

Medienpartner

DAS SCHWEIZER
**Fritz
Fränzi ElternMagazin**



Kanton Bern
Canton de Berne

BLZ Berufsberatungs- und Informationszentren
OP Centres d'orientation professionnelle

karriere.ch
Freude im richtigen Job

**HANDELS- UND INDUSTRIEVEREIN
DES KANTONS BERN**
Berner Handelskammer

**ausbildung-
weiterbildung.ch**
Das Schweizer Bildungsportal

**oda
gesundheit
bern**

Für eine starke Bildung

«Autismus als Superkraft? Ein fertiger Seich, so was»

Wie es ihnen als Autist oder als Eltern eines autistischen Kindes ergeht, erzählen **Nino, Nian, Josefine, Karin und Michael.**

AUFGEZEICHNET VON VIRGINIA NOLAN

«Lasst euch nicht aufhalten»

Jalia (5) aus Zürich hat frühkindlichen Autismus. Ihre Mutter Josefine (35) ist alleinerziehend – und überzeugt, dass die Diagnose ihrer Tochter kein Grund ist, sich vom Leben fernzuhalten.

«Bis vor neun Monaten sprach Jalia nicht. Dann löste sich ein Knoten, kamen Worte aus ihrem Mund: «Water», «Mami», «Apple». Sie sprechen zu hören, ist unbeschreiblich. Man kann sich nicht vorstellen, wie das ist: Wenn ein Kind verzweifelt, weil es einem nicht begreiflich machen kann, was es ausdrücken will. Wir feiern jedes neue Wort. Manche Dinge sagt Jalia nur auf Englisch – sie hört englischsprachige Kinderlieder. Musik ist ihre Freude und ihr Rückzugsort.

Nicht nur deshalb ist das iPad ihr ständiger Begleiter. Auf dem Gerät befindet sich ein Programm, das Jalia in der Kommunikation unterstützt. Es bietet ihr eine Übersicht mit Orten, Personen und Tätigkeiten aus ihrem Alltag, die bildlich dargestellt und beim Anklicken versprachlicht werden. Ihr Talker ermöglicht Jalia Kommunikation da, wo Worte fehlen. Auch mir haben sich dadurch neue Möglichkeiten eröffnet. Ich kann meiner Tochter etwa verständlich machen, was wir vorhaben. Dadurch gerät sie nicht mehr so oft in Situationen, die zu Überforderung führen, weil Jalia nicht weiss, was sie erwartet. Dann schreit sie aus nackter Panik, man kann sofort alles abbrechen.

Früh äusserten Bezugspersonen, dass Jalias Spielverhalten ungewöhnlich sei. Sie hatte kein Interesse

an Bilderbüchern, Bällen oder Spielzeugautos. Wenn sie sich über etwas freute, teilte sie ihre Freude nicht, indem sie Blickkontakt aufnahm. Ich vermutete, dass ihre soziale und sprachliche Entwicklung noch Zeit brauchten, weil Jalia motorisch weit war: Sie hatte mit neuneinhalb Monaten Laufen gelernt. Bei der Zweijahreskontrolle überwies die Kinderärztin Jalia zur Entwicklungsabklärung. Dort fiel erstmals der Autismus-Verdacht. Was ich während der Wartezeit auf die Abklärung im Internet las, verunsicherte mich. Ja, Jalia flatterte mit den Händen, sprach und spielte nicht wie andere. Aber sie suchte doch stets Nähe und Kontakt zu anderen Kindern! In den Beschreibungen vom abgekapselten autistischen Kind erkannte ich Jalia nicht wieder. Erst im Zug der Abklärung – die Diagnose frühkindlicher Autismus kam vor dem dritten Geburtstag – verstand ich, was ein Spektrum bedeutet: Autismus äussert sich bei jedem anders.

Ich nahm Abschied von meinen Idealvorstellungen über Mutterschaft, hängte mich rein: Jalia und ich lernten Gebärdensprache, mithilfe von Fachpersonen übten wir täglich, ihre Aufmerksamkeit und Fantasie zu fördern. Wir arbeiten an kleinen Dingen: am Tisch essen statt auf dem Boden, Aufgaben wie Filzstifte versorgen zu Ende bringen, ein Spiel ausprobieren und jedes Mal etwas länger dranbleiben. Ich habe mich mit der Situation abgefunden, statt damit zu hadern.

Ich habe mit Jalia Glück, vieles ist möglich. Wir flogen sogar nach Südafrika. Solche Dinge brauchen bei uns dreimal so viel Vorbereitung und Kraft. Dennoch will ich Eltern sagen: Lasst euch nicht aufhalten, weil eine Behinderung mit im Spiel ist. Da draussen gibt es Hilfe. Wir müssen uns leider mehr darum bemühen als andere – geht jedoch nur ein Bruchteil der Pläne auf, macht das alles wett.»





«Ich sag mir: Trau dich und überleg nicht so viel!»

Vor wenigen Jahren wäre ein Gespräch wie dieses unmöglich gewesen, sagt Nino (17) aus Lauperswil BE, der das Asperger-Syndrom hat. Mittlerweile habe er gelernt: Mit Fremden reden ist gar nicht so schlimm.

«Vielleicht hilft es denen, die ähnlich sind wie ich, wenn einer an dieser Stelle seine Erfahrungen teilt. Also einer mit Asperger-Syndrom, der auch seine Mühen hat. Ich bin zum Beispiel nicht gerne unter vielen Leuten. Früher waren mir schon Geburtstagsfeste zu viel. Das Chaos, der Lärm – das gab meinem Kopf dermassen zu tun, dass ich es kaum aushielt. Dann noch fremde Leute, die mit dir reden. Das kann ich nicht leiden. Wobei, mittlerweile geht es eigentlich: Ich kann mit meiner Freundin auch mal auf eine Party mitgehen und habe kein Problem damit, wenn mich jemand anspricht. Früher wäre das nicht gegangen, ein Gespräch wie das hier unmöglich gewesen.

Meine Schulzeit war turbulent. Wenn die anderen auf den Gängen herumrannten und im Klassenzimmer schwatzten, machte mich das nervös. Mit der Anspannung kam die Wut. Manchmal war sie so stark, dass ich einen Stuhl zerschlug. Oder jemanden am Pulli packte und umwarf, wenn er mir blöd kam. Im besten Fall reagierte ich mich mit Seichmachen ab. So oder so musste die Mutter mich oft abholen. Irgendwann war ich bei Problemen automatisch der Verdächtige. Das schmerzte und machte mich wütend – ein Teufelskreis. Im Unterricht ging es mir zu schnell vorwärts, ich konnte oft nicht folgen und wusste nicht, wie ich Dinge angehen sollte.

Dass ich ADHS habe, fanden sie zuerst heraus, in der dritten Klasse kam die Sache mit der Lernstörung und dem Asperger-Syndrom hinzu. Man muss mir vieles ausführlicher erklären. Am besten geht es, wenn jemand die Dinge aufzeichnet. Es darf aber nicht zu lange dauern, weil die Konzentration sonst wieder abreisst – nicht gerade einfach für Lehrer. Ab der Fünften besuchte ich eine Sonderschule. Die Buben

dort hatten grobe Probleme, waren in Strassenschlägereien verwickelt und kifften. Da harpte ich zwei Jahre aus, bis in meiner jetzigen Schule ein Platz frei wurde.

Inzwischen besuche ich die neunte Klasse, aber nur einen Tag die Woche. Den Rest werke ich auf Bauernhöfen. Im August beginne ich die Lehre zum Landwirt. Mit Tieren konnte ich schon immer gut umgehen. Als Kind ging ich oft zu meinen Grosseltern, wenn es zu Hause zu viel wurde; ich habe fünf Geschwister. Der Grossvater war Milchbauer, er nahm mich überallhin mit, liess mich seine Maschinen fahren. Wenn es Knatsch gegeben hatte, wusste er, was zu tun war, damit ich nicht weiter darüber nachdachte. Dann gingen wir heuen, redeten über die Kühe oder werkten. Wenn Tiere spinnen – Geissen Futtersäcke aufreissen oder eine Kuh ausbüxt –, nehme ich das gelassen. Sie wissen es nicht besser. Auf Tiere werde ich nie sauer. Auch der Wald gibt mir Kraft. Ich holzte schon als kleiner Bub. Wenn ich da draussen allein bin, die Säge ausschalte und da nur Stille ist – dann bin ich zufrieden. Auch meine Freundin ist mir wichtig. Sie hat nicht dasselbe wie ich, wurde zumindest nicht getestet, und doch versteht sie mich auf eine Art und Weise, wie es kein anderer tut.

Was ich am Bauernberuf auch schätze: die festen Routinen mit Füttern, Melken, Misten und so weiter. Wenn es zu Abweichungen kommt, weil eine Kuh sich verletzt hat oder das Wetter umschlägt, habe ich damit kein Problem. Es ist mir einfach wichtig, dass Abläufe grundsätzlich geregelt und jeden Tag etwa gleich sind. Mit dem Bauern, bei dem ich arbeite, verstehe ich mich gut. Er hat selbst zwei Kinder, von denen eines Mühe hatte – so jemand kann sich besser hineinversetzen in einen wie mich.

Mit der Diagnose gehe ich zurückhaltend um. Wenn die Leute erfahren, dass ich das Asperger-Syndrom habe, denken sie oft, sie müssten sich nun anders verhalten. Ob Autismus eine Superkraft ist? Ein fertiger Seich, so was. Gleichzeitig sind wir nicht alle völlig eingeschränkt. Am Ende sind wir Menschen mit Stärken und Schwächen. Ich hatte Mühe in der Schule, lange auch im Sozialen. Dafür kann ich gut werken, habe etwa meinen Hühnerstall selbst gebaut. Und im Umgang mit Menschen habe ich dazugelernt. Zum Beispiel machte ich die Erfahrung, dass es gar nicht so schlimm ist, andere anzusprechen, dass es jedenfalls nicht perfekt vorbereitet sein muss. Heute sage ich mir: Trau dich und überleg nicht so viel!»

«Ich wünschte, man liesse uns nicht so hängen»

Nian (11), der Sohn von Karin (41) und Michael (40) aus Rüderswil BE, hat das Asperger-Syndrom. Damit verbundene Herausforderungen haben die Familie in die Isolation geführt, aus der ein Hund sie befreite.

Karin: «Nian ist das jüngste unserer drei Kinder – und war als Baby das pflegeleichteste.»

Michael: «Man konnte ihn irgendwo ablegen, dann blieb er da, guckte in die Luft und war zufrieden.»

Karin: «Alles änderte sich, als er mit elf Monaten anfang zu laufen. Nian hörte nicht auf uns, lief ständig davon, kannte keine Angst. Und es fiel ihm schwer, mit anderen Kindern zu kommunizieren: Er riss ihnen Dinge einfach aus der Hand oder schlug drein, wenn es nicht nach seiner Vorstellung lief. Wir sahen uns in Erklärungsnot: Wir sind keine Laisser-faire-Eltern, sondern haben klare Werte, wie man miteinander umgeht.»

Michael: «Konsequenzen, die bei den älteren zwei gewirkt hatten – dem Kind sein Fehlverhalten erklären, es aufs Zimmer schicken, eine Ansage machen –, brachten nichts.»

Karin: «Er verweigerte oft die Spielgruppe, stieg partout nicht ins Auto. Mit Spielsachen wusste er nichts anzufangen – mit Ausnahme gewisser Spielautos, da drehte er an den Rädern und klappte die Türen auf und zu. Doch nur echte Fahrzeuge interessierten ihn wirklich. Wenn mein Bruder von gegenüber abends mit seinem Kleinbus nach Hause kam, war Nian eine Stunde lang in diesem beschäftigt, hantierte an Hupe und Radio und suchte nach Schlüsseln für den Motor. Auf Schlüssel war er fixiert, wir mussten alle wegsperren.»

Michael: «Klappte das Busritual nicht, war die Hölle los. Ebenso am Mittag, wenn ich mal zu früh dran war – und er nicht pünktlich hinter der Eingangstüre stehen konnte, um mich zu erschrecken.»

Karin: «Der Kinderarzt stellte fest, dass die Schere zwischen Nians kognitiven Fähigkeiten und seinem Sozialverhalten gross war. Er veranlasste eine Abklärung, die lediglich Verdachtsdiagnosen ergab. Autismus war nicht darunter. Wir versuchten es mit noch mehr Regeln, noch mehr Grenzen setzen. Auf der kantonalen Erziehungsberatung hiess es, Nian solle mit dem Kindergarten starten.»

Michael: «Nach kurzer Zeit empfahl uns die Kindergartenlehrerin eine zweite Abklärung und stellte bei der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie einen Antrag. Die Diagnose, hiess es da, sei sonnenklar: Asperger-Syndrom.»

Karin: «Die Kindergärtnerin setzte auf klare Strukturen, so war Nian ein reduziertes Pensum möglich. Doch auch da stahl er sich mal unbemerkt davon, ab da war ich immer abrufbereit. Wir trauten uns kaum mehr ausser Haus vor Angst, er könnte davonlaufen.»

Michael: «Das schlechte Gewissen gegenüber seinen Geschwistern war gross. In der Zeit kam Benji zu uns. Nians Assistenzhund ist darauf trainiert, ihn im Notfall aufzuspüren. Benji holte uns aus der Isolation.»

Karin: «Als die Schule startete, mussten wir um eine Assistenz kämpfen, schrieben Stellen bis auf Kantonsebene an. Weil ich Druck machte, hatte Nian dann eine Eins-zu-eins-Begleitung. Die braucht er bis heute. Die Assistenzperson unterstützt Nian dabei, Emotionen zu regulieren, vermittelt im Sozialen, übt mit ihm, bei Unklarheiten um Hilfe zu fragen – damit hat er grosse Probleme –, oder Handlungsschritte zu planen, etwa bei einer Aufgabe. Nian ist stark auf Strukturen angewiesen.»

Michael: «Auf seinem Wochenplan visualisieren wir alles, was ansteht, mithilfe von Bildern – vom Mittagessen bis zum Arzttermin.»

Karin: «Irgendwann war allen klar, dass die Regelschule Nian völlig überforderte, trotz reduziertem Pensum. Seit letztem Sommer besucht er eine Sonderschule, in der die Mehrheit der Kinder eine Autismus- oder ADHS-Diagnose haben.»

Michael: «Nian hat beides. Das für ADHS typische Hyperaktive kollidiert irgendwann mit dem Autistischen, dem Bedürfnis nach Abschottung und Ruhe. Dann knallt es.»

Karin: «Die Schule kann Nian nur morgens besuchen. Ich muss abrufbereit sein, falls es eskaliert. Seine visuellen Hilfen hatte die Schule zunächst nicht umgesetzt, da häuften sich Probleme. Jetzt kann er auf einen Plan mit Piktogrammen zurückgreifen.»

Michael: «Wir haben unser Umfeld informiert, mit welchen Herausforderungen Nians Diagnose einhergeht. Die Kinder im Quartier akzeptieren ihn, wie er ist. Beim Spielen gibt er den Ton an. Das geht gut, bis die anderen keine Lust mehr haben. Dann sucht er bei den Jüngeren neue Spielpartner. Ein Glück, dass hier so viele Kinder wohnen.»

Karin: «Familien bräuchten mehr niederschwellige Beratung und Unterstützung, was Entlastungsangebote, Behördengänge, die Schule oder praktische Alltagstipps betrifft. Wir mussten alles im Alleingang herausfinden. Ich wünschte, man liesse uns Eltern nicht so hängen.»



«Ich mag Kinder, die anders sind als ich»

Nian (11) aus Rüderswil BE hat ADHS und das Asperger-Syndrom. Er mag Rennen lieber als Gehen und hat eine Leidenschaft für Fahrzeuge.

«Seit letztem Sommer gehe ich in Burgdorf zur Schule. Jetzt holt mich jeden Morgen das Taxi ab. In der neuen Klasse sind es nur noch vier Kinder, dafür zwei Lehrpersonen und eine Klassenassistentin. Da ist immer jemand, der einem helfen und auch etwas länger bei einem bleiben kann. Und es gibt keine Hausaufgaben mehr. Das ist gut für mich. Meine Kollegen aus der alten Schule sehe ich nicht mehr oft, das finde ich nicht so toll. Es ging dort nicht mehr, weil es mir zu viel war – es gab zu viele Kinder, zu viel Lärm. Ich hatte zwar einen Pamir und am Ende auch keine Hausaufgaben mehr, aber es war trotzdem schwierig.

Ich mag kein Schulfach so richtig gern, am ehesten vielleicht Mathe, manchmal auch Englisch. Mir verleiden Dinge schnell, ich kann nicht so lange an einer Sache sitzen, will immer gleich zum Nächsten weiter. Das ist auch so, wenn ich mit Mami oder Grosi ein Gesellschaftsspiel spiele.

Viel lieber mag ich Fahrzeuge und Maschinen, mein Grossvater hat viele davon: einen Stapler zum Beispiel oder einen Motocross-Töff. Die kann ich fahren, seitdem ich fünf bin. Auch draussen bin ich gern – ich muss rausgehen können. Wir spielen Fussball, springen Trampolin, gehen in den Wald oder klettern. Meist zusammen mit Nachbarskindern, von denen hat es bei uns ganz viele. Ich mag Kinder, die anders sind als ich – ruhiger. Das finde ich angenehm. Die denken auch anders als ich, das merke ich. Zum Beispiel sind sie vorsichtiger. Etwa, wenn wir auf Bäume klettern. Den Nussbaum kam mein Kollege noch mit hoch, bei der Birke – wir hatten Kletterausrüstung – traute er sich nicht nach oben.

Es gibt eigentlich nichts, wovor ich Angst habe. Und ich renne lieber, als dass ich gehe. Darum habe ich manchmal keine Lust, Benji spazieren zu führen, es ist mir ein bisschen zu langweilig. Benji ist mein Assistenzhund, er ist bei uns, seitdem ich vier bin. Er hilft mir manchmal, wenn ich Schwierigkeiten habe. Dann streichele ich ihn, um mich zu beruhigen. Am Abend darf er zu mir ins Bett kommen. Zur Schule dürfte er auch mit, aber dann müsste ich die ganze Zeit auf ihn aufpassen. Das wäre etwas streng, ich will ja auch noch mit den anderen Kindern zusammen sein.

Wenn ich mal älter bin, wäre ich gerne Mechaniker oder Lastwagenchauffeur, auf jeden Fall hätte ich gerne etwas mit Maschinen zu tun – oder mit Games, die spiele ich auch gerne.»

«Verweigerung ist nicht gleich Autismus»

Autismus offenbart sich oft nicht auf den ersten Blick, weiss **Diagnostikerin Inge-Kamp Becker**. Wann sollten Eltern, Lehrer oder Kinderärztinnen genauer hinschauen? Die Kinder- und Jugendpsychologin ordnet ein.

INTERVIEW: VIRGINIA NOLAN

Frau Kamp-Becker, wie macht sich eine Autismus-Spektrum-Störung bemerkbar?

Sie vollzieht sich nicht im Verborgenen. Autismus ist eine beobachtbare Störung und zeigt sich durch basale Auffälligkeiten in Blickkontakt, Mimik und Gestik, aber auch, was das affektive Mitschwingen, also die emotionale Reaktion einer Person auf die Gefühle anderer betrifft. All dies ist bei Menschen mit Autismus reduziert. Bereits im Säuglingsalter fehlt die soziale Orientierung, die Babys sonst zeigen, indem sie Blickkontakt aufnehmen oder über soziales Lächeln versuchen, Mimik zu imitieren. In retrospektiven Befragungen berichten Eltern von frühen Auffälligkeiten in diese Richtung. Die sie, insbesondere, wenn es noch ältere Geschwister gibt, schon bald bemerken. Wir wissen, dass diese Auffälligkeiten im Laufe der Entwicklung relativ stabil bleiben und weder durch Intelligenz noch Reifung so stark beeinflussbar sind wie andere Entwicklungsabweichungen. Diese Symptome treten in Kombination mit repetitiven, stereotypen Verhaltensweisen auf, die von einer Intensität sind, dass sie den Alltag beeinträchtigen.

Wenn es um so grundlegende Auffälligkeiten geht, müsste eine Abklärung rasch Klarheit schaffen.

Tatsächlich kann ich als erfahrene Diagnostikerin relativ schnell beurteilen, wo keine Autismus-Spektrum-Störung vorliegt: Wenn ich nichts sehe, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit nichts da. Kompliziert wird es, sobald mögliche Hinweise vorliegen. Weil viele Symptome, die bei Autismus auftreten können, auch bei anderen Störungsbildern vorkommen. Wenn ein Kind sehr unruhig ist, Defizite in der Aufmerksamkeit oder eine erhöhte Impulsivität hat, muss ich unter Umständen erst mal eine ADHS in Betracht ziehen.

Und dann?

Dann gilt es, diese Symptomatik zuerst zu behandeln, die Eltern entsprechend zu instruieren und später nochmals zu schauen: Sind da noch immer Auffälligkeiten, die auf Autismus hindeuten könnten? Dasselbe, wenn ein Kind ängstliches oder oppositionelles Verhalten zeigt – Verweigerung ist nicht gleich Autismus. Oft ist ein schrittweises Ausschlussverfahren nötig. Wir haben auf Grundlage umfangreicher Daten erforscht, welches die wichtigsten Merkmale sind, die eine Autismus-Spektrum-Störung von anderen Erkrankungen abgrenzen. Damit wollen wir Haus- und Kinderärztinnen ein Instrument an die Hand geben, mit dem sie ihren

Blick schulen und besser einschätzen können, wann eine Autismus-Abklärung angezeigt wäre.

Was sind denn mögliche Warnzeichen?

Nehmen wir Blickkontakt als Beispiel. Es geht weniger darum, ob ein Kind einen anschaut oder nicht, sondern inwiefern es seinen Blick nutzt, um soziale Interaktion zu steuern. Weckt etwa ein Gegenstand das Interesse eines einjährigen Kindes, wird es darauf zeigen – und sich mit dem Blick zu seiner Bezugsperson vergewissern, dass diese den Gegenstand auch sieht. Fehlt diese geteilte Aufmerksamkeit, ist dies eines der stabilsten Frühsymptome für Autismus. Ein Kind mit einer autistischen Störung zeigt auf den Gegenstand, stellt aber keinen Blickkontakt zur Bezugsperson her.

Wie äussern sich Auffälligkeiten bei älteren Kindern?

Etwa dadurch, dass das Kind mich zwar anschaut, aber nicht reagiert, wenn ich anfrage, ständig auf die Uhr zu gucken – es registriert diese Signale nicht als Zeichen dafür, dass zum Beispiel ein Sprecherwechsel angebracht wäre. Auch fehlt das Finetuning im Blickkontakt, den Personen ohne Autismus intuitiv aufeinander abstimmen: Man guckt nicht durchgängig, sondern zwischendurch wieder weg, lässt den

Blick kurz abschweifen, um ihn dann wieder auf die andere Person zu richten. Bei Kindern mit Autismus fehlt diese Abstimmung. Sie wirken desinteressiert, weil sie den Blickkontakt abbrechen, wo Personen ohne Autismus ihn halten würden, oder irritieren ihr Gegenüber, weil sie es fixieren oder scheinbar ins Leere starren. Auch nutzen sie Mimik und Gestik wenig.

Worauf achten Sie da?

Wenn das Kind etwas nicht mag, richtet es dann seinen mimischen Ausdruck an seinen Interaktionspartner? Oder schaut es zwar ärgerlich oder traurig drein, guckt dabei aber irgendwohin? Inwiefern nutzt es Gestik als Kommunikationsmittel? Wir stellen Kindern, die über gute Sprachfähigkeiten verfügen, unter anderem die Aufgabe, etwas pantomimisch darzustellen. Menschen mit Autismus erzählen die Geschichte, ohne Gestik zu nutzen, und erfassen soziale und emotionale Aspekte des Inhalts nicht altersentsprechend. Allgemein wirken ihr Blickkontakt, ihre Mimik, Gestik und Sprache nicht aufeinander abgestimmt. Weil sie diese Ausdrucksformen und deren Nuancen bei anderen schwer deuten können, haben sie auch Mühe, Gesprächsinhalte oder Sprechweise dem Gegenüber anzupassen. Das erschwert

das Initiieren und Aufrechterhalten von Gesprächen. Was alle Autistinnen verbindet, sind Probleme bei der sogenannten Theory of Mind.

Also eingeschränkte Fähigkeiten, sich in andere Personen hineinzuversetzen.

Genau. Das ist eine Kernproblematik, der wir im Rahmen einer standardisierten Verhaltensbeobachtung auf die Spur zu kommen versuchen. Bei kleineren Kindern geschieht das oft spielerisch. Zum Beispiel zeigen Kinder mit einer autistischen Störung häufig eine reduzierte Fähigkeit zu interaktiven Rollenspielen – sie können nicht «so tun als ob». Wir schauen mit Kindern auch Bilderbücher an, die Freundschaft, Streit oder Gefühle thematisieren. Dabei darf man das Kind nicht gezielt leiten.

Das heisst?

Wenn ich auf ein weinendes Gesicht zeige und frage, wie es der Person hier gehe, verfügen viele autistische Kinder über kognitive Konzepte, um zu wissen: Wer weint, ist traurig. Daher weisen wir nicht auf diese Aspekte hin, sondern beobachten nur. Bei älteren Kindern und Jugendlichen umfasst die Diagnostik viele Gesprächsanteile, da schauen wir, inwiefern Wechselseitigkeit oder die Fähigkeit zum Smalltalk gegeben ist.

ZUR PERSON



INGE KAMP-BECKER

ist Professorin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg. Sie ist Expertin für Diagnostik von Autismus-Spektrum-Störungen und eine vielzitierte Autorin und Forscherin zum Thema.

Wie häufig sind Fehldiagnosen?

Das ist schwer zu beurteilen. Klinische Diagnosen beruhen auf Verhaltensbeobachtungen, da kommt es darauf an, wie man die Störungskriterien auslegt. Man hat untersucht, inwiefern Einschätzungen von Experten aus unterschiedlichen Kliniken übereinstimmen, wenn sie in Aufzeichnungen von Verhaltensbeobachtungen beurteilen sollen, ob Verdacht auf eine Autismus-Spektrum-Störung vorliegt. Da zeigt sich bei stark ausgeprägten Fällen eine hohe Übereinstimmung – da, wo die Symptomatik weniger klassisch daherkommt, ist die Übereinstimmung leider nicht gut. •



Im nächsten Heft:

Mental Load

Mental Load bezeichnet die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht, die als nicht der Rede wert gelten. Wie machen wir diese Arbeit sichtbar? Und vor allem: Wie teilen wir sie gerechter auf? Unser Thema im September.



«Sehr berührend»

Zum Gedenken an Ellen Ringier, Heft 5/25

Herzlichen Dank für die tolle Mai-Ausgabe und die wunderschöne Hommage an die grossartige Ellen Ringier. Nik Niethammers Brief ist sehr berührend. Ich bin im Hinterberg aufgewachsen; unsere Eltern haben sich gekannt und oft vor der Kirche miteinander geplaudert. Alles Gute und weiterhin viel Elan für «Fritz+Fränzi»!

Katrin Wüthrich-Hasenböhler

«Die Lebenswelt der Jungen ernst nehmen – und ihre Sorgen»

FELIX SCHEIBE

Würde beginnt dort, wo wir jedem Kind das Gefühl geben, dass es richtig ist, wie es ist – unabhängig von Noten, Herkunft oder Tempo. Ein Bildungssystem, das die Würde der Lernenden und Lehrenden vergisst, verfehlt seinen Auftrag – egal, wie viel wir investieren. Solange Kinder in der Schule Angst haben, zu scheitern, statt sich zu entfalten, haben wir kein Bildungsproblem, sondern ein Menschenbild-Problem.

Jasmine Häni

Ein spannendes Dossier mit den 20 Fragen. Gut geeignet, um an einem Weiterbildungstag für Lehrerinnen und Lehrer in Diskussion zu kommen. Im Schulhaus ist das Klassenzimmer. Draussen ist die Welt. Die Lehrperson muss ein Fenster öffnen zu dieser Welt. Was braucht es dafür?

*Christian Amsler, Schulleiter,
Autor von «Ein Buch über die Bildung»*

«Gut geeignet»

Dossier «Schule wohin?», Heft 5/25

«Die Schule neu denken» lautet der Titel eines Buches des deutschen Erziehungswissenschaftlers Hartmut von Hentig. Es erschien vor über 30 Jahren. Ich habe damals mit ihm diskutiert, dass es zielführender wäre, Lernen neu zu denken. Lernen ist eine Existenzform des Menschen und so individuell, dass es kaum Gleichschritte verträgt. Wir müssen Orte schaffen, wo Gleichschritte dem Vielfältigen weichen.

Peter Fratton, pädagogischer Begleiter



«Anerkennen, was gut läuft»

Dossier «Schule wohin?», Heft 5/25

Der Artikel vermittelt ein Bild, als stünde die Volksschule vor einem grundlegenden Umbruch – dabei zeigt die Realität vielerorts ein ganz anderes Bild: Unsere Volksschulen leisten bereits heute hervorragende Arbeit in einem komplexen Umfeld. Die Forderung nach «mehr Mut» und «Nutzung bestehender Freiräume» erkennt, dass viele Schulen diese Freiräume längst kreativ und verantwortungsbewusst nutzen. Lehrpersonen und Schulleitungen sind engagiert, reflektiert und entwickeln den Unterricht laufend weiter – nicht trotz, sondern im Rahmen des bestehenden Systems. Statt das Bildungssystem pauschal als reformbedürftig darzustellen, wäre eine differenzierte Würdigung der bereits geleisteten Entwicklungsarbeit angebracht. Die Kritik an der Selektion bleibt dabei nicht nur vage, sondern ignoriert die Tatsache, dass differenzierte Bildungswege auch Chancen bieten – wenn sie gut umgesetzt werden. Wer Schule «neu denken» will, sollte zuerst anerkennen, was bereits gut läuft – und dann auf dieser Basis weiterentwickeln, statt reflexartig den «Umbruch» zu predigen.

Raffael Tondeur

Meine Learnings lauten wie folgt:

- Das Dreiecksverhältnis Schule – Lernende – Eltern muss immer wieder reflektiert und analysiert und die entsprechenden Verantwortlichkeiten geklärt werden.
- Die Förderung der Autonomie von Lernenden und die Wertschätzung ihrer sehr individuellen Lernbiografie müssen mehr Gewicht erhalten vonseiten der Eltern, Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen.
- Die Medien- und Sozialkompetenz erreicht im Zeitalter von AI einen Höhepunkt. Der methodische Umgang mit neuen Technologien muss zeitnah umgesetzt werden.
- Die Heterogenität in den Klassen braucht im Rahmen des Neurodiversitätsparadigmas einen anderen, angstbefreiten Blickwinkel.

Simone Tuena-Küpfer

Schule neu denken – so geht's:

- Bedürfnisse des Kindes ins Zentrum rücken
- Die Lebenswelt der Jungen ernst nehmen, ebenso ihre Sorgen
- Fehlende Wertschätzung gegenüber Lehrpersonen gesellschaftlich angehen
- Elternmitwirkung wirklich leben – keine Alibiübung
- Evaluationsberichte ernst nehmen, auch wenn's wehtut
- Eltern und Kinder in Qualitätssicherungsloops einbeziehen und ernst nehmen
- Problematik fehlender sozialer Durchmischung angehen
- Freiräume der Schulen nutzen und für förderliche Lernumgebungen erweitern
- Es braucht Mut auf allen Seiten – Lehrpersonen müssen sich getrauen
- Nicht nur loben – Positivbeispiele auch umsetzen
- Veraltete Strukturen nicht nur hinterfragen, sondern konkret verändern

Letztlich geht es darum, dass alle Beteiligten – Kinder, Lehrpersonen und Eltern – gehört und ernst genommen werden. Nur so kann Bildung gelingen.

Felix Scheibe

Ich frage meine Schulkinder: Was braucht ihr in der Schule? Ihre Antworten sind bunt. Oft aber höre ich: Ich möchte mich einfach wohlfühlen. Die Lehrer dürfen uns auch mal zuhören. Jemand soll sehen, was ich alles kann und wie sehr ich mir Mühe gebe!

Anna Bewer Silvestri

Schreiben Sie uns!

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



Den Schulen fehle es nicht an Ressourcen, doch sie müssten gezielter eingesetzt werden, sagt Simone Hunziker.

«Wir behandeln Kinder wie Objekte»

Als Supervisorin und Expertin für Gewaltfragen begleitet **Simone Hunziker** Familien und Schulen in Krisen. Die ehemalige Primar- und Sonderschullehrerin weiss, was beide Systeme ans Limit bringt und Kinder aus dem Ruder laufen lässt.

INTERVIEW: VIRGINIA NOLAN BILDER: SOPHIE STIEGER

Frau Hunziker, fangen wir bei den Schulen an:

Wo drückt da der Schuh?

Die Volksschule ist überlastet. Lehrpersonen haben zu wenig Zeit für die pädagogische Arbeit, müssen immer mehr Zusatzfunktionen übernehmen. Die Liste administrativer Aufgaben wird länger, dazu kommt die Koordination von Heilpädagoginnen, Logopäden, Klassenassistenten oder Zivildienstleistenden, mit denen sich Lehrpersonen absprechen oder die sie anleiten müssen. Da waren nie so viele Leute im Klassenzimmer. Und stets kommen neue Projekte, pädagogische Konzepte oder Fächer hinzu. Das Karussell Schule dreht sich immer schneller.

Wie kommt das?

Schulleitung, Lehrpersonen, Eltern: Alle stehen unter Druck, weil sie den Anspruch haben, dass die Dinge optimal laufen müssen. Gefragt sind perfekte, nicht bestmögliche Lösungen. Wir haben es hier also nicht mit einem Schul- oder Elternproblem zu tun, sondern mit einem gesellschaftlichen.

Was meinen Sie damit?

Wir sind auf Erfolg aus, müssen maximal performen, weil immer mehr Blicke auf uns gerichtet sind. Selbst Entspannung ist zum Leistungssport geworden. Man geht in den Atmungskurs oder zum Waldbaden, ruft

nach Spezialisten, wenn es nur darum geht, den Kopf zu lüften. Dieser Optimierungsdruck führt zu hohen, mitunter unrealistischen Erwartungen, die Menschen an sich selbst und andere haben. Man verliert den Blick für Dinge, die gut laufen. Und an unseren Schulen läuft vieles gut.

Zum Beispiel?

Man redet die Volksschule schlecht, wenn es um Ressourcen geht – dabei hatte sie noch nie so viele. Auch beobachte ich, dass sich Schulen immer öfter mit Haltungsfragen auseinandersetzen, mit

Werten, für die sie einstehen wollen. Und dass vor allem junge Lehrpersonen sich lösen vom Anspruch, mit allem allein klarkommen zu müssen; dass man gemeinsam nach Lösungen sucht. Eine weitere positive Entwicklung, die aktuell in Gefahr ist, betrifft die →

«Wir wollen, dass alles perfekt läuft. Das führt zu hohen, teilweise unrealistischen Erwartungen.»

→ schulische Integration: Kinder nicht gleich auszusortieren, wenn es schwierig wird, ist im Hinblick auf Gewaltprävention entscheidend.

Warum?

Die Gewaltforschung zeigt, dass es keine gute Idee ist, Kinder mit Verhaltensproblemen zu separieren. Erstens fehlen ihnen dann positive Vorbilder, von denen sie lernen können. Zweitens reagieren Menschen aus evolutionären Gründen extrem, wenn soziale Ausgrenzung droht. Anschluss an eine bestehende Gruppe ist für uns existenziell. Die Angst, ins Abseits zu geraten, führt zu heftigen Reaktionen, weil wir uns in Gefahr sehen – Verhaltensprobleme verschlimmern sich. Zudem verschwinden solche Kinder nicht aus der Gesellschaft, wenn wir sie aus der Schule aussondern. Wir zahlen einfach später den Preis, wenn es nicht gelingt, sichere Schulen zu schaffen, in denen man Probleme so gut wie möglich gemeinsam angeht.

Mit welchen Gewaltproblemen sind Schulen konfrontiert?

Einerseits beobachten wir zunehmende verbale Gewalt, Beleidigungen und Drohungen gegenüber Lehrpersonen und Schulpersonal, die nicht nur von Kindern und Jugendlichen, sondern auch von deren Eltern ausgehen. Wir haben es hier wiederum mit einem gesellschaftlichen Trend zu tun.

Inwiefern?

Während häusliche oder körperliche Gewalt in der Erziehung sehr wohl existieren, dank intensiver Prävention

aber zurückgehen, nimmt verbale Gewalt zu. Sei es in politischen Diskussionen oder im täglichen Miteinander, es ist beinahe üblich, dass Menschen ihren Frust ungefiltert von sich schleudern. Staatliche Institutionen wie die Schule sind dabei ein beliebtes Ziel. Da wirkte die Covid-Pandemie als Brandbeschleuniger, ebenso die sozialen Medien – da muss man die Reaktion des Gegenübers nicht aushalten. Andererseits machen wir in der schulischen Krisenintervention die Beobachtung, dass Gewalt auch immer jüngere Stufen betrifft.

Worum geht es da konkret?

Lehrpersonen berichten bereits auf Kindergartenstufe von Mädchen und Buben, die sich wie Pubertierende verweigern, wenn sie nicht bekommen, was sie wollen, oder wenn etwas von ihnen verlangt wird. Dann wenden sie Gewalt an. Schlagen also Gleichaltrige, beißen oder werfen Steine nach ihnen, spucken Lehr- und Be-

treuungspersonen an, treten oder drohen bei Unpässlichkeiten damit, die Eltern zu holen.

Wer sind diese Kinder?

Eine Kindergartenlehrperson sprach in dem Zusammenhang einmal von «emotional unterernährten Kindern», das trifft es aus meiner Sicht gut. Die Kinder können alltägliche Abläufe wie aufs WC gehen oder die Jacke anziehen nicht selbständig bewältigen. Auch den Umgang mit Gleichaltrigen sind sich viele nicht gewohnt. Ganz allgemein brauchen Kinder heute mehr Anleitung und Betreuung. Ich habe es manchmal mit Teenagern zu tun, die weder Schuhebinden noch richtig Zähneputzen gelernt haben.

Was läuft da schief?

Die Krisenfaktoren sind vielfältig. Mir fallen zwei Phänomene auf, die nach meiner Erfahrung zunehmen. Erstens sehen wir immer öfter existenziell bedrohte Familien, die ihre Fixkosten kaum stemmen können.

Diesen Eltern fehlt es an Ressourcen für Erziehung, oft auch, weil sie sozial isoliert sind. Früher verortete man verhaltensauffällige Kinder primär dort, heute greift diese Annahme zu kurz.

Warum?

Kinder, die sich selbst überlassen werden, können sich nicht gesund entwickeln – diejenigen, denen alles abgenommen wird, auch nicht. Wir haben es, um die zweite auffällige Entwicklung zu benennen, mit immer mehr Eltern zu tun, die ihrem Kind jede Entscheidung überlassen

und ihm gleichzeitig alles ermöglichen wollen. Wie beim Curling wischen sie alle Unebenheiten beiseite, die dem Kind im Weg stehen könnten. Wir behandeln Kinder zunehmend wie Objekte.

Was heisst das?

Kinder wollen etwas schaffen und stolz auf sich sein können. Dafür müssen sie scheitern, Fehler machen und an Widerständen wachsen dürfen. Es ist daher fatal, wenn wir ihnen alle Unannehmlichkeiten ersparen und es ihnen so bequem wie möglich machen, ihr Freizeitprogramm durchtasten und bei allem, was sie betrifft, selbst aktiv werden. So behandeln wir ein Kind nicht wie ein Individuum, das über eine eigene Perspektive verfügt, sondern wie ein Objekt, das es zu managen gilt. Dann liegt es nahe, dass ein Kind auch seine Mitmenschen als Objekte betrachtet und mit ihnen umspringt, wie es ihm beliebt – Objekte kennen ja keinen Schmerz.

«Immer mehr Eltern überlassen ihrem Kind jede Entscheidung und ermöglichen ihm alles.»



Als Eltern brauche es Mut, sein Kind auch mal sich selbst zu überlassen, meint Simone Hunziker.

Warum handeln Eltern so?

Sie möchten ihre Aufgabe so gut wie möglich machen. Wenn ich den Kuchen als Mutter selbst backe, wird er präsentabler. Und wenn in der Klasse meines Sohnes «alle» Eltern – wie er zumindest berichtet – ihren Kindern beim Vortrag helfen, dann tue ich das auch, weil ich sonst einen Nachteil für mein Kind befürchte. Hier kommt dieser allgegenwärtige Optimierungsdruck ins Spiel, über den wir gesprochen haben. Was für ihre Entwicklung am wichtigsten ist, lernen Kinder aber nicht in Kursen.

Sondern?

Einen guten Umgang mit schwierigen Gefühlen entwickeln, sich Problemlösefähigkeiten aneignen, mit anderen kooperieren und etwas allein schaffen können – um solche Fähigkeiten festigen zu können, brauchen Kinder Freiräume. Das freie Spiel mit Gleichaltrigen und alltägliche kleine Herausforderungen wie ein selbstständig bewältigter Schulweg oder Mithilfe im Haushalt bieten das beste Übungsfeld dafür. Aber die kindliche Freizeit ist heute so durchgetaktet und pädagogisiert, dass solche Lernerfahrungen zu kurz kommen. Als Eltern braucht es Mut, einen anderen Weg zu gehen.

Inwiefern?

Wenn ich beobachte, was andere ihren Kindern an professioneller Förderung und Besspassung bieten, muss ich aushalten können, dass sich mein Kind am Wochen-

ende erst mal langweilt, weil ich es weder zum Tenniskurs noch ins Lernatelier schicke, es auch nicht mit nach draussen zum Spielen begleite, sondern wenn nötig dreimal ermutige, selbst loszuziehen. Es braucht viel Mut und Zuversicht, nicht dem Zweifel zu verfallen, dass das eigene Kind ins Hintertreffen gerät, wenn man einen Gang runterschaltet. Hinzu kommt die Angst vor Liebesverlust. Wie gesagt stehen Eltern heute in allen Gesellschaftsschichten unter Druck. In dem Kontext werden Kinder öfter zum Projekt, aber auch zum Zufluchtsort – ihrer Zuneigung kommt damit eine neue Bedeutung zu.

Eltern wollen von ihren Kindern geliebt werden.

Darum soll die gemeinsame Zeit frei von Konflikten sein. Wer Mithilfe im Haushalt einfordert, macht sich beim Nachwuchs wenig beliebt – da geht man lieber zusammen snowboarden. Den meisten Eltern ist nicht bewusst, was sie mit ihrer Konfliktvermeidung bewirken. Darum ist Aufklärung zur kindlichen Entwicklung so wichtig. Lehrpersonen sind Expertinnen und Experten dafür – aber sie brauchen Ressourcen für die Elternarbeit, und zwar in unbelasteten Zeiten.

Aber was sollen Schulen tun, wenn Eltern Erziehung dahin auslagern?

Sie sollten ihrerseits am Erziehungsauftrag festhalten. Beim Curlingspiel nicht mitmachen und nicht auch noch versuchen, dem Kind alle Herausforderungen →

→ vorwegzunehmen. Ich beobachte oft, dass für sogenannte Problemkinder Massnahmen getroffen werden, die ihnen keine Möglichkeit lassen, sich in Selbstverantwortung zu üben. Man montiert auf allen Seiten Stützräder und vergisst, dass das Kind irgendwann in der Lage sein muss, allein zu fahren.

Können Sie ein Beispiel machen?

Man sollte zwei Dinge im Blick haben: Wo braucht es Unterstützung oder Schutz, damit ein Kind gewisse Fähigkeiten trainieren kann? Aber auch: Wo gibt es Freiräume für eigenes Lernen? Dieser Aspekt kommt nach meiner Erfahrung oft zu kurz. Dann erhält ein Kind beispielsweise über weite Strecken Eins-zu-eins-Betreuung durch die Klassenassistenten und es läuft gut, bis diese Begleitung wegfällt, weil der Übertritt in die Oberstufe ansteht oder Ressourcen neu verteilt werden. Massnahmen sollen keine Rundumabsicherung sein – das Kind muss auch Möglichkeiten haben, etwas selbst zu schaffen.

Dabei, sagen Sie, sollten Schulen Mut zur Lücke haben.

Unbedingt. Es braucht nicht für alles Spezialistinnen. Manchmal wirkt das Argument, man sei auf dieses oder jenes nicht spezialisiert, lähmend und hält Schulen davon ab, eigene Lösungen zu suchen.

Dabei ginge es zur Not auch ohne Heilpädagogin?

Das würde ich nicht pauschal behaupten – aber es braucht sie nicht immer. Es ist gut, dass wir spezialisierte Leute haben, aber vorher muss man sich fragen: Was wollen wir im konkreten Fall erreichen? Braucht es dafür einen Spezialisten? Was kann er, wozu wir selbst

nicht in der Lage sind? Wo können die Eltern unterstützend mitwirken? Entscheidend ist eine systemische Denkweise, die vorhandene Ressourcen sichtbar macht und externe Unterstützung gezielter einsetzt. Zudem müssen sich alle über ihre Rolle im Klaren sein.

Was wollen Sie damit sagen?

Ein Merkmal einer akuten Krise ist, dass die Beteiligten Funktionen übernehmen, die anderen zugeordnet wären. Dann hält die Schulleiterin es etwa für nötig, im Klassenzimmer einzugreifen, während der Klassenlehrer sich Belangen annimmt, die Aufgabe der Schulleitung sind. Das passiert nicht, weil die jeweiligen Personen anderen Nachlässigkeit unterstellen – sie wollen ihre Sache in schwierigen Situationen einfach gut machen. So reibt man sich gegenseitig auf.

Wie geht es besser?

Indem man – nicht erst, wenn es brennt – im Team bespricht: Wer macht was? Diese Auslegeordnung ist keine einmalige Übung. Ein regelmässiger Austausch darüber, wo man als Schule hinwill und aktuell steht, ist entscheidend. Solche Reflexionsräume zu pflegen, verhindert, dass es zur kollektiven Überforderung kommt – für die Kinder ein gutes Gefühl haben.

Und was passiert dann?

Dann übernehmen sie das Ruder. Wenn die Erwachsenen ihre Verantwortung nicht angemessen wahrnehmen, bestimmen Kinder die Regeln. So etwas passiert nicht von heute auf morgen. Es sind problematische Muster, die sich verselbständigen konnten, weil alle Beteiligten wegschauten, sich dann mit Pflasterlösun-



ZUR PERSON

SIMONE HUNZIKER

unterrichtete in Primarschulen, Time-out-Klassen und Sonderschulheimen, bevor sie sich auf Krisenintervention und Gewaltprävention spezialisierte. Seit über zehn Jahren begleitet sie als systemische Supervisorin und Coach Familien, Lehrpersonen und Schulleitungen in akuten Krisen und bietet entsprechende Weiterbildungen und Referate an. Sie ist Mitbegründerin der ehemaligen Kriseninterventionsstelle Spur+ in Uster ZH und Co-Geschäftsführerin der neu gegründeten Anlaufstelle Ensira, die im Grossraum Zürich Krisenintervention und Prävention für Schulen und Eltern anbietet. Hunziker ist Mutter von zwei Teenagern. Auf dem Bild spricht sie mit Virginia Nolan, Redaktorin von «Fritz+Fränzi». www.ensira.ch

gen behelfen und die Schuld schliesslich anderswo verorten. Typischerweise macht die Schule Probleme dann an einzelnen Kindern fest, während Eltern den Fehler bei der Schule suchen.

Wie macht man es besser?

Kinder müssen spüren, dass die beteiligten Erwachsenen am gleichen Strick ziehen und jeder seine Verantwortung wahrnimmt. Dann fühlen sie sich sicher und nicht dazu veranlasst, Erwachsene gegeneinander auszuspielen und Positionen einzunehmen, denen sie nicht gewachsen sind. Ich kann nur betonen: Wir müssen miteinander reden – innerhalb der Schule und ganz besonders mit den Eltern, um mit ihnen eine gemeinsame Haltung zu erarbeiten.

Aber was, wenn Eltern dazu weder den Willen noch das Interesse haben?

In über zehn Jahren Familienbegleitung habe ich eines gelernt: Es gibt kein Richtig oder Falsch und für Probleme immer einen Grund. Eltern stellen sich nicht einfach so quer. Manche gehen aus Angst, dass ihr Kind ausgegrenzt werden könnte, auf Konfrontation, andere blocken ab, weil sie glauben, versagt zu haben, sich schämen und nicht «auffliegen» wollen. So ist etwa Gewalt von Kindern gegenüber Eltern ein Tabuthema, mit dem wir schon im Kindergarten zunehmend konfrontiert sind. Wenn das Kind dann negativ auffällt und die Lehrperson die Eltern damit konfrontiert, fühlen sich diese in die Enge getrieben.

Was kann dann helfen?

Unvoreingenommen nachfragen, aufmerksam zuhören, ehrliches Interesse zeigen. Dass die Lehrperson versucht zu verstehen: Was passiert in dieser Familie? Eltern fürchten sich vor solchen Gesprächen, auch Lehrpersonen bereiten sie Unbehagen – oft mit der Folge, dass sie hinausgeschoben werden oder die Lehrperson sich hinter einem standardisierten Beurteilungsraster versteckt. Sie stützt ihre kritischen Beobachtungen dann auf Kreuzchen, statt den Dialog zu suchen. Die Eltern haben Angst, verurteilt zu werden, die Lehrperson will sich nicht zu weit auf die Äste hinauslassen, weil sie Gegenwind befürchtet.

Die Situation ist verzwick.

Das Verhalten aller Beteiligten ist nachvollziehbar, aber unproduktiv. Kooperation setzt Vertrauen voraus, und dieses muss erarbeitet werden. Ich erlebe tagtäglich, wie kooperativ, selbstkritisch und offen Eltern sind, wenn

sie Vertrauen fassen können, wenn ihre Situation nicht beurteilt, sondern so anerkannt wird, wie sie gerade ist: schwierig. Dann sind sie selbst zu einschneidenden Veränderungen bereit.

Zum Beispiel?

Wer Eltern glaubhaft vermitteln kann, dass die Sorge ums Kind im Zentrum steht, findet einen Weg. Nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt. Ich habe noch nie erlebt, dass Eltern, die ihre Not anerkennen – dass sie beispielsweise aus Überforderung gewalttätig werden –, diese Situation aufrechterhalten wollen. So bin es zum Beispiel nicht ich, die Gefährdungsmeldungen an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

macht, ich erarbeite sie gemeinsam mit den Eltern, die ich begleite.

Sie bringen Eltern dazu, eine Gefährdungsmeldung in eigener Sache zu machen?

Ich bringe sie nicht dazu – Eltern erkennen im Lauf des gemeinsamen Prozesses, dass sie Unterstützung holen und etwas verändern können. Dies setzt aber voraus, dass sie sich verstanden und sicher fühlen. Dann sind auch in der Schule fruchtbare Gespräche möglich, selbst wenn die Frage im Raum steht, ob ein Kind in der Regelschule bleiben kann. Manchmal ist

das nicht möglich, dann geht es darum, eine alternative Lösung zu erarbeiten – gemeinsam mit den Eltern. Dies setzt, wie gesagt, eine Vertrauensbasis voraus. Lehrpersonen brauchen mehr Zeit für Beziehungspflege.

Wo sollen sie sich diese Zeit herholen?

Schulen können Lehrpersonen entlasten, wenn sie Hilfskräfte wie Klassenassistenten oder Zivildienstleistende gezielter einsetzen. Diese können Lehrpersonen vieles abnehmen: Administration, Korrespondenz, Organisation oder Infrastrukturthemen. Was Schulen grundsätzlich im Blick haben sollten: Wie viel Administration ist wirklich nötig? Und es lohnt sich, als Schule auf etwas Glanz zu verzichten.

Was meinen Sie damit?

Dass man Sonderprojekte und Workshops auch mal sein lassen kann. Die Lehrperson muss im Klassenzimmer präsent sein, Blickkontakt halten, kommentieren können, was sie beobachtet, damit Kinder und Jugendliche merken: Sie werden gesehen und gehört – das ist ihr zentralstes Bedürfnis. Administration lässt sich out-sourcen, Beziehungsarbeit nicht. •

«Kooperation setzt Vertrauen voraus, und dieses muss erarbeitet werden. Das braucht Zeit.»

Mein Kind ist ein Eigenbrötler!

Es gibt Kinder, die wortkarg sind, wenig gesellig und gerne alleine. Das muss kein Grund zur Sorge sein. Folgende Impulse können helfen, sie **besser zu verstehen** und zu unterstützen.



STEFANIE RIETZLER

ist Psychologin und Autorin («Geborgen, mutig, frei – wie Kinder zu innerer Stärke finden», «Erfolgreich lernen mit ADHS», «Clever lernen»). Gemeinsam mit Fabian Grolimund leitet sie die Akademie für Lerncoaching, ein Beratungs- und Weiterbildungsinstitut in Zürich. Rietzler ist Mutter eines Sohnes und einer Tochter und lebt mit ihrer Familie in Zürich.

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

Machen Sie sich bewusst, welche Stärken hinter den vermeintlichen Schwächen Ihres Kindes stecken.

Während ihre Gspänli in der Pause in Grüppchen spielen oder plaudern, stecken sie ihre Nase lieber in ein Buch oder beschäftigen sich alleine. Schnell kommt bei Gruppenarbeiten die Frage: «Kann ich das auch allein machen?» Bei Treffen mit anderen Familien gehen sie kaum auf die Spieleinladungen oder Fragen der Bekannten ein. Lieber verkriechen sie sich mit einem Hörbuch in ihrem Zimmer, wollen gleich wieder nach Hause oder fragen unvermittelt, wann der Besuch denn wieder weg sei.

Die Rede ist von sogenannten Eigenbrötlern. Oft pflegen sie kaum Freundschaften zu Gleichaltrigen, finden Geburtstags- oder Klassenpartys stressig und wirken wortkarg. Interessieren sie sich brennend für ein Gebiet oder Hobby, können sie sich lange und intensiv damit beschäftigen – auch wenn die Themen für Gleichaltrige oft langweilig scheinen. Nicht selten schiessen sie sich auf eine (meist erwachsene) Person ein, um dann mit ihren Leidenschaften herauszusprudeln. Und häufig haben sie klare Vorstellungen davon, wie mit bestimmten Spielsachen gespielt werden sollte. Halten sich andere Kinder nicht daran oder bringen eigene Ideen ein, kippt die Stimmung schnell.

«Warum ist mein Kind so eigenbrötlerisch?», fragen Eltern sich in der Folge, und: «Wie sollen wir darauf reagieren?»

Sehen wir uns zunächst die häufigsten Gründe dafür an, warum Kinder und Jugendliche sich so verhalten.

Das individuelle Temperament des Kindes

Manche Kinder sind von Natur aus introvertierter und reagieren sensibler auf ihre Umwelt. Sich in der Schule oder in der Freizeit in grösseren Gruppen zu bewegen, laugt sie aus. Entsprechend brauchen sie mehr Zeit für sich, um wieder Kraft zu tanken.

Schüchternheit, soziale Unsicherheit und Ängste

Manche Kinder wissen nicht, wie sie auf andere zugehen sollen oder worüber sie sich mit Gleichaltrigen unterhalten könnten. Schnell plagt sie die Angst, abgewiesen zu werden, etwas Falsches zu sagen oder sich zu blamieren. Als Beobachter fühlen sie sich sicherer.

Hochbegabung und Spezialinteressen

Kindern mit aussergewöhnlichen Begabungen oder Interessen fällt es manchmal schwer, Anknüpfungspunkte mit Gleichaltrigen zu finden. Oft halten sie sich deshalb lieber an Erwachsene, die sich freimütiger auf ihre Leidenschaften einlassen und ähnlich schnell beziehungsweise tiefgründig nachdenken wie sie selbst.

Neurodivergenz

Menschen unterscheiden sich in der Wahrnehmung und Verarbeitung von (sozialen) Reizen. So zeigen beispielsweise viele Kinder im Autismus-Spektrum besondere Spielvorlieben, suchen eher das Vertraute, die Wiederholung, das Vorhersehbare – was allein oder mit einer vertrauten Person oft am besten umsetzbar ist.

Negative Beziehungserfahrungen

«Sind mir andere Menschen wohlgesinnt? Kann ich ihnen vertrauen? Sind sie für mich da, wenn ich Hilfe brauche? Bin ich es wert, dass man sich auf mich einlässt?» Die Antworten auf solche bindungsrelevanten Fragen entwickeln wir durch Erfahrungen mit unserem Umfeld. Kinder und Jugendliche, die von ihren Bezugspersonen oder Gleichaltrigen oft zurückgewiesen, alleingelassen, beschämt, angegriffen oder bestraft wurden, entwickeln häufig die Strategie, sich von anderen fernzuhalten und sich nur auf sich selbst zu verlassen, um Sicherheit und Kontrolle zurückzuerlangen.

Natürlich können die bisher beschriebenen Ursachen auch in Kombination auftreten. Je nach Hintergrund können die folgenden Impulse zu mehr Verständnis und neuen Lösungsansätzen beitragen.

Sich ehrlich fragen, wer das Problem hat: Sprechen Sie mit Ihrem Kind in Ruhe darüber, ob es gerne für sich spielt oder sich manchmal mehr Kontakt zu anderen wünscht. Oft merkt man dabei: Dem Kind geht es gut! Vielmehr sorgen oder schämen sich die Eltern, dass das Kind «anders», «unsozial» oder «wenig teamfähig» wirkt – und Freundschaften mit anderen Familien dadurch schwieriger werden. Manchmal wird auch klar: Das Kind leidet unter seiner Situation und braucht Hilfe, etwa, weil es nicht weiss, wie es auf andere zugehen kann, es gemieden oder sogar gemobbt wird.

Das Wesen des Kindes akzeptieren: Je mehr wir Kindern vermitteln, dass sie mit ihrer Persönlichkeit «gut genug» sind und ihren Platz in der Gesellschaft finden werden, desto eher können sie auch ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Verzichteten Sie auf negative Zuschreibungen wie «Er ist so ein Eigenbrötler» oder «Sie ist so schüchtern», die Ihrem Kind vermitteln, dass etwas mit ihm nicht stimmt.

Ressourcenbrille statt Defizitblick: Machen Sie sich bewusst, welche Stärken hinter den vermeintlichen Schwächen Ihres Kindes stecken: Vielleicht ist es besonders selbständig, grenzt sich gut gegen Gruppendruck ab, kann sich allein beschäftigen, beobachtet konzentriert, pflegt wenige tiefe Freundschaften anstatt vieler oberflächlicher Kontakte, hat eine sorgfältige und gründliche Arbeitsweise oder ist besonders kreativ? Nehmen Sie diese Perspektive bewusst ein, wenn Sie Ihrem Kind Rückmeldungen geben oder mit anderen über seine Besonderheiten sprechen.

Soziale Gelegenheiten schaffen, aber nicht erzwingen:

Bahnen Sie soziale Kontakte in kleinen Schritten an und achten Sie darauf, womit sich Ihr Nachwuchs wohlfühlt. Vielleicht gibt es ein Kind mit ähnlichen Interessen, mit dem es sich im vertrauten Umfeld für eine zeitlich begrenzte Aktivität treffen möchte? Anstatt zu drängen: «Mach doch mal mit den anderen mit!», könnten Sie fragen: «Hast du Lust, mit den anderen mitzugehen, oder brauchst du gerade Zeit für dich?»

Proaktiv Ruhezeiten einstreuen: Planen Sie vor oder nach sozialen Aktivitäten bewusst ruhige Zeiten möglichst ohne Programm ein, in denen Ihr Kind Energie tanken kann. So erlebt es eher, dass Kontakte etwas Schönes sind und nicht zwangsläufig überfordern.

Rückzugsmöglichkeiten schaffen: Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich – insbesondere in Gruppensituationen – eine Pause verschaffen kann. In welchem Raum kann es einen Moment für sich sein? Kann es Kopfhörer mitnehmen, um Musik oder Podcast zu hören, oder ein Buch? Will es nach dem Mittagessen bei der Verwandtschaft zu zweit spazieren gehen?

Auf das Wesentliche fokussieren: «Jetzt sag doch mal Hallo!», «Das ist doch nicht so schwierig – spiel einfach mal mit!»: Ständige Ermahnungen machen Kinder hilflos und widerständig. Überlegen Sie sich: Welche Situation stresst beziehungsweise behindert mein Kind aktuell am meisten? Was ist die wichtigste Kompetenz, um diese besser zu bewältigen? Fokussieren Sie sich darauf und trainieren Sie diese kleinschrittig. Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung. •

Stefanie Rietzler schreibt diese Kolumne im Wechsel mit ihrem Kollegen Fabian Grolimund.

Im nächsten Heft:

Mitschwingen statt antreiben – Resonanz als Grundlage des Lernens

Wer haftet bei einem Unfall auf der Schulreise?

Ein **überarbeiteter Leitfaden** hilft Lehrpersonen, im Berufsalltag ihrer Aufsichts- und Sorgfaltspflicht gegenüber Schülerinnen und Schülern nachkommen zu können.

TEXT: DAGMAR RÖSLER

Lehrerinnen und Lehrer übernehmen täglich grosse Verantwortung für ihre Schülerinnen und Schüler. Sie haben eine umfassende Aufsichts- und Sorgfaltspflicht gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen. Lehrpersonen sollten daher grundlegende Kenntnisse ihrer rechtlichen Verantwortlichkeit besitzen und die rechtlichen Rahmenbedingungen ihres Berufes kennen. Der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) hat deshalb einen Leitfaden zum Thema erstellen lassen, dessen erweiterte und überarbeitete Version im Januar dieses Jahres erschienen ist.

Der neue Leitfaden befasst sich im ersten Teil mit strafrechtlicher, haftungsrechtlicher und personalrechtlicher Verantwortlichkeit. Im zweiten Teil werden von der Autorin und den beiden Autoren

75 Fragen zu unterschiedlichen Themenbereichen beantwortet – wie beispielsweise diese hier:

- Darf eine Lehrperson bei ihren Schülerinnen und Schülern Zecken entfernen?
- Wer haftet, wenn während eines Schulausflugs auf der Skipiste ein Unfall geschieht?
- Ab welchem Alter sind Fahrradtouren zulässig?

Auch für Eltern kann es wichtig sein, zu wissen, wo die rechtliche Verantwortlichkeit von Lehrpersonen anfängt und wo sie endet. Wie komplex sich Situationen darstellen können, zeigt der folgende Fall.

Schulausflug zum Cheisacherturm

2017 musste das Bezirksgericht Laufenburg AG entscheiden, ob sich zwei Lehrpersonen der fahrlässigen Tötung schuldig gemacht hatten. Ein zwölfjähriger Schüler war auf einer Klassenwanderung zum Cheisacherturm in Sulz AG zu Tode gestürzt. Die Wanderung wurde mit fünf Klassen (insgesamt 104 Schülerinnen und Schülern) und zehn Lehr- und Begleitpersonen durchgeführt.

Während der Mittagspause entfernten sich zwei Schüler von ihrer Gruppe, um einen Abhang neben dem Grillplatz zu erkunden. Beim Klettern rutschte einer der Schüler die Böschung hinab und stürzte

über den Rand einer zwölf Meter hohen Steilwand in die Tiefe. Der andere Schüler informierte die Lehrerschaft, die mit der Notfall-App der Rega umgehend Rettungskräfte aufbot. Diese konnten den schwer verletzten Schüler 35 Minuten nach Eingang der Meldung bergen. Der Schüler erlag eine Woche später seinen schweren Verletzungen.

Gegen den Organisator der Schulreise und den Klassenlehrer wurde ein Verfahren wegen fahrlässiger Tötung eingeleitet. Die Staatsanwaltschaft wollte das Verfahren zunächst einstellen und erhob erst nach der Beschwerde der Eltern Anklage. Die Staatsanwaltschaft warf den Lehrpersonen vor, sie hätten die Schülerinnen und Schüler zu wenig über die Gefahr, die von der steilen Böschung ausging, informiert und sie auch zu wenig überwacht. Es hätte den Lehrpersonen auffallen müssen, dass sich zwei Schüler vom Rastplatz entfernten. Vor der Böschung hätte eine Lehrperson mit dem klaren Auftrag zur Überwachung positioniert werden müssen.

Das Bezirksgericht folgte der Auffassung der Staatsanwaltschaft nicht. Es kam zum Schluss, dass den beiden Lehrpersonen keine Sorgfaltspflichtverletzung vorgeworfen werden kann. Sie hatten den Grillplatz zweifach rekognosziert,

Von Lehrpersonen kann nur verlangt werden, dass sie erkennbare Risiken vermeiden – alle Gefahren können nicht ausgeschlossen werden.

Lehrpersonen dürfen Medikamente nur nach Absprache mit den Eltern an Schülerinnen und Schüler verabreichen – auch in Notfällen.

Holz organisiert, Beobachtungsposten während der Rast platziert, die Gefahr der steilen Böschung aber nicht erkennen können.

Bei den Schülerinnen und Schülern habe es sich um «durchschnittliche» Jugendliche gehandelt, die aufgrund ihres Alters und Charakters keine ständige Überwachung erforderten. An die Lehrpersonen dürften keine unrealistischen Anforderungen gestellt werden. Beide Lehrpersonen wurden vom Vorwurf der fahrlässigen Tötung freigesprochen.

Der Fall zeigt, dass selbst bei sorgfältiger Vorbereitung und Planung nicht sämtliche Gefahrenquellen ausgeschlossen werden können. Von Lehrpersonen kann deshalb nur verlangt werden, dass sie erkennbare Risiken vermeiden.

Das Mass der Sorgfalt hängt auch vom Alter und von der Einsichtsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler ab. Bei einem Zwölfjährigen kann, sofern im Einzelfall nichts anderes bekannt ist, davon ausgegangen werden, dass er sich auch ohne engmaschige Überwachung nicht unerlaubt vom Rastplatz entfernt und vor einer zwölf Meter hohen Steilwand das Klettern übt. Hätte es sich um jüngere Kinder gehandelt, wäre eine engmaschigere und intensivere Aufsicht Pflicht gewesen.

Abgabe von Medikamenten

Lehrpersonen dürfen Medikamente nur nach Absprache mit den Erziehungsberechtigten an Schülerinnen und Schüler verabreichen. Wer über die elterliche Sorge verfügt, entscheidet über medizinische Eingriffe. Lediglich das Verarzten mit Pflastern und Verbänden und das Desinfizieren von Wunden ist unproblematisch.

Selbst in Notsituationen ist vor dem Eintreffen der ärztlichen Untersuchung eine Abgabe von Medikamenten zu unterlassen. Dies gilt sowohl für verschreibungspflichtige

als auch für nicht verschreibungspflichtige Medikamente. Nicht verschreibungspflichtig heisst nicht ungefährlich. Obwohl viele Schmerzmittel nicht verschreibungspflichtig sind, müssen vor ihrer Anwendung verschiedene Abklärungen getroffen werden.

Ausnahmen bestehen bei chronischen Krankheiten oder Allergien von Schülerinnen und Schülern – sofern Einwilligung und genaue Instruktionen der Erziehungsberechtigten vorliegen. Die Lehrperson kann jedoch nicht verpflichtet werden, diese Verantwortung zu übernehmen. Wenn sie sich die Abgabe nicht zutraut, zum Beispiel von hochdosierten Medikamenten oder durch Injektionen, muss sie dies vorgängig klar sagen. Dann sind die Massnahmen anderweitig sicherzustellen, zum Beispiel durch eine Begleitperson.

Wissen schafft Sicherheit

Ich würde nach diesen zugegebenenmassen recht technischen Beispielen von Verantwortungsreichen von Lehrpersonen nicht behaupten wollen, dass Letztere immer «mit einem Fuss im Gefängnis» stehen. Sie zeigen aber auf, dass Lehrpersonen um die Tragweite ihrer Aufsichts- und Sorgfaltspflicht wissen müssen, um das etwaige Risiko erkennen und einschätzen zu können. Dieses Wissen hilft ihnen weiter, damit sie weiterhin einer freien und angemessenen Unterrichtsgestaltung nachgehen und ausserschulische Veranstaltungen sicher initiieren können.

Übrigens: Eine Lehrperson darf bei ihren Schülerinnen und Schülern Zecken entfernen – muss aber nicht. Gerichtlich nicht beurteilt wurde bislang, ob die Erziehungsberechtigten vorgängig ihre Zustimmung geben oder nachträglich informiert werden müssen. Zecken sollten gemäss Bundesamt für Gesundheit schnell entfernt werden. Die fachgerechte Entfernung einer

Zecke durch die Lehrperson samt nachträglicher zwingender Information der Erziehungsberechtigten ist daher nicht zu beanstanden. •

Quelle: «Rechtliche Verantwortlichkeit von Lehrpersonen»

Herausgeber: Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH. Autorenteam: Dr. iur.

Michael Merker, MLaw Lea Sturm, MLaw Stefan Meyer, Baur Hürlimann AG.

Realisation: Antoinette Killias, Geschäftsführerin LCH.

2., erweiterte Auflage: Zürich, Januar 2025



DAGMAR RÖSLER

ist Primarlehrerin in Bellach SO und Präsidentin des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH).

Der Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz (VSLCH) sowie der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) kommen auf diesen Seiten im Wechsel zu Wort.



Bild: Anna Neubauer / Connected Archives

Was brauche ich, wenn mein Kind mich nicht mehr braucht?

Wenn die Kinder älter werden, ist da **auf einmal viel Zeit** – und in das Erstaunen über die wiedergewonnene Freiheit mischt sich das Gefühl einer Leere, die es zu füllen gilt.

TEXT: NATHALIE KLÜVER

Es ist Donnerstagnachmittag, ich sitze am Esstisch und trinke Kaffee. Meine 7-jährige Tochter ist beim Turnen und meine beiden Jungs, 11 und 14 Jahre alt, sind nach der Schule in ihren Zimmern verschwunden und seitdem nicht wieder herausgekommen. Ich könnte jetzt lesen, eine Freundin anrufen, die Fenster putzen, an den Schreibtisch sitzen, eine Runde joggen gehen – stattdessen starre ich in die Luft und vermisse meine Kinder. Die beiden Kinder, die ein Stockwerk über mir sitzen. Ob es ihnen gut geht? Habe ich was übersehen, als sie aus der Schule kamen? Fühlen sie sich gar vernachlässigt? Sollte ich nicht besser mal nachfragen?

Ich lasse den Kaffee stehen und klopfe an Kinderzimmertür 1. Der Sohn sitzt am Schreibtisch, gamt und unterhält sich dabei fröhlich mit seinen Freunden. «Mama, was ist?» – «Ich wollte nur sehen, ob du was brauchst.» – «Hä, nee, ich komm dann schon runter, wenn was ist.» Schiebt sich den Kopfhörer wieder übers Ohr und redet weiter mit seinen Kollegen. Das Zeichen, dass ich hier wohl nicht gebraucht werde.

Ich klopfe an die andere Kinderzimmertür. Das Kind sitzt auf dem Bett und hört Rap-Musik. «Mama, was ist?» – «Alles in Ordnung bei dir?» – «Ja klar, was soll sein?» – «Du bist so still in dein Zimmer verschwunden. Willst du Schach spielen?» – «Nein, gerade nicht, Mama.» Sagt er höflich, aber bestimmt, und das Gespräch ist beendet.

Ist das nicht paradox? Da habe ich all die Zeit, von der ich früher geträumt habe, und anstatt in Ruhe meinen Kaffee in noch warmem Zustand zu trinken, frage ich meinen Sohn, ob er mit mir spielen will.

Als Mutter von drei Kindern war ich es gewohnt, nachmittags immer etwas zu tun zu haben, mich kümmern zu müssen. Irgendjemand wollte immer etwas von mir, musste irgendwohin gebracht werden. Da waren Wörtchen zu lernen, Bilderbücher anzuschauen

oder ich musste Streithähne daran hindern, sich mit der Blockflöte eins überzuziehen. Wenn es ganz strub kam, musste ich Krämerladen spielen und den ganzen Nachmittag lang nach Eiern und Mehl fragen. Das waren die Nachmittage, die sich hinzogen wie Kaugummi. Diese Rollenspiele vermisse ich am wenigsten, dicht gefolgt von der ständigen Begleitung beim Toilettengang. Wie oft habe ich mir gewünscht, einfach mal nichts machen zu müssen!

Das Abnabeln beginnt schon früh

Ich weiss nicht, wo die Zeit geblieben ist, aber auf einmal scheine ich nicht mehr gebraucht zu werden. Das schmerzt. So sehr, dass dieses Gefühl die Freude über die alte, neue Freiheit überdeckt. Denn der Schmerz konfrontiert mich gleichzeitig mit der Frage: Was brauche ich, wenn ich nicht mehr gebraucht werde?

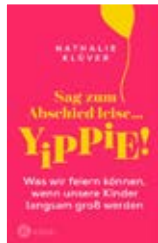
Dass die Kinder eines Tages gross sind, war mir klar. Dass sie dann keine Lust mehr haben, an unseren Familienausflügen teilzunehmen, oder lieber mit ihren Freunden in die Ferien fahren, ebenso. Man ist drauf eingestellt, dass irgendwann die Pubertät kommt und dann das grosse Abnabeln beginnt. Aber was einem selten gesagt wird: Das Abnabeln beginnt viel früher. Nicht erst mit 15 oder 16 Jahren. Sondern schon mit Beginn der Vorpubertät, mit 9 oder 10 Jahren. Dann, wenn sie doch eigentlich noch klein sind – oder →

Das mit dem Loslassen ist leichter gesagt als getan. Es ist eine seltsame Zeit der ambivalenten Gefühle.

Buchtipps

Nathalie Klüver: Sag zum Abschied leise ... yippie! Was wir feiern können, wenn unsere Kinder langsam gross werden. Kösel 2025, 160 Seiten, ca. 28 Fr.

In ihrem neuen Buch macht die Autorin Müttern mit Kindern in der Pubertät Mut, im Loslassen eine Chance zu sehen und die eigenen Freiheiten wieder zu geniessen. Mit vielen Tipps, wie man die eigenen Bedürfnisse, die Partnerschaft, Hobbys und den Beruf wieder neu entdecken kann.



→ zumindest gar nicht so gross. Wenn man sie vor der Schule auf keinen Fall mit einem Kuss begrüßen soll, aber abends beim Einschlafen der Teddy im Arm nicht fehlen darf.

Dann wird auf einmal der Waldspaziergang am Sonntagnachmittag in Frage gestellt. «Muss ich wirklich mit? Kann ich nicht zu Hause bleiben?» Dabei freut man sich aufs Wochenende, möchte die gemeinsame Zeit geniessen – und dann dieses lange Gesicht des Kindes. Alles, was nicht gerade Freizeitpark heisst, ist langweilig. Kuchen essen? Öde. Grosseltern besuchen? Öde. Spielplatz? Was für Babys. Schon klar, aber irgendetwas kann man doch wohl noch zusammen unternehmen?! Sie würden lieber ihre Freunde treffen. Oder einfach den Nachmittag im Zimmer abhängen.

Natürlich will ich meine Kinder zu nichts zwingen. Selbständig sein ist wichtig, dazu gehört auch, mal einen Nachmittag allein zu Hause zu sein. Das Kind kommt ja zurecht, macht keinem Fremden die Tür auf und steckt die Bude schon nicht in Brand. Oder?

Dazu kommt das schlechte Gewissen: Gamt der Sohn vielleicht den ganzen Nachmittag? Oder glotzt heimlich eine Serie, die noch gar nichts für ihn ist? Sollte ich mich also nicht besser kümmern?

Die ersten Schritte in die Freiheit

Das mit dem Loslassen ist leichter gesagt als getan. Es ist eine seltsame Zeit der ambivalenten Gefühle, der inneren Zerrissenheit: Darf ich mich jetzt wirklich um mich selbst kümmern? Wo verläuft die Grenze zwischen Vernachlässigung und gesundem Egoismus?

Ich habe klein angefangen, wie beim Krafttraining das Gewicht immer weiter gesteigert. Einfach mal zum

Briefkasten gehen oder noch schnell ein Brot vom Bäcker holen, waren die ersten Schritte in die Freiheit. Und was soll ich sagen? Wie befreiend war es, einfach losgehen zu können und nicht darauf warten zu müssen, dass sich das Kind die Schuhe anzieht und nach der Mütze sucht. Schwerer waren die nächsten Schritte. Die ersten Male, die ich mich mit einer Freundin auf einen Kaffee um die Ecke traf und ständig verstohlene Blicke aufs Handy warf. War es wirklich nicht auf lautlos gestellt? Nicht, dass ich einen Anruf meines Kindes überhörte. Nach einer Stunde machte ich mich hastig auf den Weg nach Hause, um ein vollkommen zufriedenes Kind mit einer Müeslischiüssel und einem Buch vorzufinden: «Wieso kommst du schon so früh, Mama?»

Spätestens, wenn das grosse Kind alleine zum Training radelt und man nicht mehr in stickigen Turnhallen warten muss, bis das Tischtennispielen zu Ende ist, liegt da auf einmal wieder ein freier Nachmittag vor einem. Ehe man sich versieht, hat man diese Nachmittage auch, wenn die Kinder zu Hause sind. Weil sie sich glücklich und zufrieden selbst beschäftigen und uns nicht mehr zur Animation brauchen. Sollte nicht genau das das Ziel meiner Bemühungen sein: dass meine Kinder eines Tages ohne mich auskommen?

Wir werden nicht überflüssig

Natürlich gibt es Alarmzeichen, wenn es nicht gut läuft. Natürlich gibt es Gründe, sich Sorgen zu machen – und die sollte man ernst nehmen. Doch grundsätzlich ist es doch so: Wenn die Kinder grösser werden, ist es normal, dass sie anfangen, sich zurückzuziehen und sich an anderen zu orientieren, die in ihren Augen cooler sind als Mama und Papa.

Die gute Nachricht: Wir werden deshalb nicht überflüssig. Unsere Kinder brauchen uns noch. Nur anders. Auf Augenhöhe. Manchmal noch, um Rat zu geben, etwa wie sie mit strengen Lehrpersonen oder nervigen Mitschülern umgehen sollen. Aber auch als Sparringspartner, mit dem sie üben zu diskutieren, zu ihrer Meinung zu stehen, auch mal Frust zu ertragen und mit Kritik klarzukommen. Wir sind die, an denen sie sich reiben dürfen – und auch sollten.

Was wir nie vergessen dürfen: Loslösen hat nichts mit Desinteresse zu tun. Was Kinder machen, wie es ihnen geht, sollte Eltern nie gleichgültig sein, egal, wie alt sie sind. Loslassen in der Pubertät bedeutet, dem Kind mehr Freiräume zu geben, aber dennoch da zu sein, ansprechbar, wenn alle Stricke reissen.

Und ja, es schmerzt, wenn die gross werdenden Kinder uns zeigen, wie die Zeit vergeht – und uns vor Augen führen, dass gewisse Dinge nicht wiederkommen werden. Mein Sohn ist jetzt 14, in nicht mal vier Jahren volljährig. Wie schnell sind die letzten vier Jahre vergangen – und wie schnell werden die nächsten vier

Jahre vergehen! In vier Jahren kann er seinen Führerschein machen, sich selbst in der Schule entschuldigen und könnte sie auch ohne meine Zustimmung einfach abbrechen, wenn er wollte.

Wie kann man das aushalten auf Dauer? Diese vielen kleinen Abschiede? Diese Ablösung, die manchmal schon mit 9 Jahren beginnt, sich spätestens aber mit 12, 13 Jahren noch einmal radikal beschleunigt? Diese Melancholie, die einen überkommt, wenn man die grossen Schuhe im Flur stehen sieht und sich an die tapsigen Kleinkinderfüsse erinnert?

Es gibt keinen Stillstand im Leben, schon gar nicht, wenn man Kinder hat. Wenn unsere Kinder gross werden, ist es unsere Aufgabe, sie ihren Weg gehen zu lassen. Das ist nicht einfach. Doch wer sich rechtzeitig ein eigenes Leben zulegt – je früher, desto besser –, fällt nicht so tief ins Empty Nest. Und lebt seinen Kindern gleichzeitig vor, wie wichtig es ist, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Wer braucht mich, wenn mein Kind mich nicht mehr braucht? Wen halte ich fest, wenn ich keine Kinderhand mehr zum Festhalten habe? Wie wäre es mit: mich selbst? •

Wer sich rechtzeitig ein eigenes Leben zulegt – je früher, desto besser –, fällt nicht so tief ins Empty Nest.



NATHALIE KLÖVER

ist Journalistin und schreibt vor allem über Vereinbarkeit und modernes Elternsein. Die Buchautorin («Sag zum Abschied leise ... yippie! Was wir feiern können, wenn unsere Kinder langsam gross werden», «Afterwork-Familie», «Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein») lebt mit ihren Kindern in Oldenburg (D).

Engagiert für die Schweizer Berufslehre.

Jedes Talent hat eine Chance verdient.
Eine Bank für die Schweiz

17.–21.9
SwissSkills 2025
vormerken

swiss**skills**



UBS



Jugend im Kraftsport-Hype

Immer mehr Teenager zieht es in die Fitnessstudios, vor allem Jungs. **Ihr Ziel: mehr Muskeln!** Worauf sollte man dabei in der Wachstumsphase achten? Und welchen Nutzen haben die beliebten Proteinshakes? Eine Sportmedizinerin und ein Personal Trainer geben Antworten.

TEXT: KRISTINA REISS

Der 15-jährige Sohn einer Freundin trainiert neuerdings viermal pro Woche und vertilgt jede Menge Quark und Proteinshakes. «Damit ich mehr Muskeln bekomme», sagt er. Der 17-jährige Nachbarsjunge stemmt vier- bis fünfmal pro Woche Gewichte, an den anderen Tagen joggt er. Und auch der 14-jährige Neffe will plötzlich ins Fitnessstudio gehen. Sein Vater ist hin- und hergerissen: Einerseits findet er es gut, wenn das Kind Sport macht. Aber so früh schon Krafttraining? Ist das okay? Und woher kommt überhaupt dieser Wunsch nach Muskeln?

Influencer und Prominente machen es vor. Auf ihren geposteten Bildern in sozialen Netzwerken wie Instagram, Youtube oder Tiktok präsentieren sie sich möglichst stark und fit. Das hat Folgen: Männliche Jugendliche in der Schweiz sind immer häufiger unzufrieden mit ihrem Körper, zeigt die internationale HBSC-Studie, die alle vier Jahre das Gesundheitsverhalten von Schul-

kindern untersucht. Meistens fühlen sie sich zu schwach, nicht muskulös genug. Während viele Jahre vor allem Mädchen mit ihrem Körperbild unzufrieden waren, haben die Jungs zuletzt aufgeholt. Sie sind es auch, die Gewichte drücken und Muskeln aufbauen wollen.

Jenseits der Grenze zeigt sich ein ähnliches Bild. So kam der Verband Deutsche Sportjugend in der 2023 vorgestellten Datenerhebung Move zum Ergebnis, dass Kraftsport inzwischen zu den am häufigsten ausgeübten Sportaktivitäten bei 13- bis 17-Jährigen zählt. Der Anteil an Sportvereinsmitgliedern bei Her-

anwachsenden wiederum ist den Daten zufolge in den letzten zehn Jahren gesunken. Das dürfte hierzulande nicht viel anders sein.

Entweder viel Sport oder gar keinen

Loris Novo ist Personal Trainer in seinem eigenen Studio in Zürich und war bis vor zwei Jahren noch Sportlehrer. Fragt man ihn, wie sich das Sportverhalten von Jugendlichen verändert hat, nennt er vor allem zwei Trends. «Während einige immer mehr trainieren, darunter vor allem junge Männer, bewegen sich andere immer weniger und machen fast nichts für ihre →

«Das Training im Fitnessstudio muss gut begleitet werden. Dann ist auch das Verletzungsrisiko gering.»

FRIEDERIKE WIPPERMANN, SPORTMEDIZINERIN

Krafttraining im Jugendalter

Dos

- Das richtige Fitnessstudio: Ab 14 oder 16 Jahren bieten viele Studios Jugendmitgliedschaften an. Bei der Auswahl darauf achten, dass das Personal auf Jugendliche geschult ist. Für ein massgeschneidertes Training den körperlichen Entwicklungsstand bestimmen lassen. Die Übungen sollten zudem intensiv begleitet werden.
- Saubere Ausführung, stufenweise Erhöhung der Gewichte: Nur wer sich Zeit nimmt für sein Training, kann gesund Kraft aufbauen. Bei mehrmals wöchentlichem Training braucht es zudem Pausen und Erholung. Denn in Ruhephasen legt der Körper an Muskelmasse zu.

Don'ts

- Unter Schmerzen zu trainieren, macht keinen Sinn. Tut eine Bewegung weh, schadet sie dem Körper und wird vermutlich falsch ausgeführt. Ein Alarmzeichen, auf das man hören sollte.
- An zu grossen Geräten zu trainieren, bringt nichts und ist sogar schädlich. Auch schnell riesige Hanteln heben ist nicht sinnvoll. Muskelzerrungen und Sehnenüberdehnungen drohen. Lieber mehr Wiederholungen mit der richtigen Technik und leichteren Gewichten.
- Proteine aus dem Internet locken mit einer schnelleren Zunahme an Muskelmasse. Das Problem: Oft ist nicht klar, was in den Mitteln enthalten ist. Eine ausgewogene Ernährung reicht vollkommen aus, um den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht.

→ Fitness.» Tatsächlich kommt auch die Weltgesundheitsorganisation zum Schluss, dass sich in den westlichen Ländern mehr als 80 Prozent der Jugendlichen zu wenig bewegen – nämlich weniger als die empfohlene eine Stunde am Tag.

Da ist es doch toll, wenn Kraftsport bei Teenagern immer beliebter wird – oder? «Grundsätzlich ist Sport immer eine gute Idee», findet Friederike Wippermann. Sie ist Sportmedizinerin und Kinderärztin im Medical Center Wankdorf BE und betreut unter anderem den Nachwuchs der Fussball-Nationalmannschaft der Frauen. «Je früher Bewegung zum Alltag gehört und je besser das Körpergefühl dadurch wird, desto besser», so die Ärztin. «Zudem ist Bewegung für die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen einfach enorm wichtig.»

Kraftsport fördert die Gesundheit

Hinzu kommt, dass die Beanspruchung von Muskeln und damit der Aufbau von Kraft nichts ist, was erst mit dem Besuch des Fitnessstudios beginnt, sondern zum natürlichen Bewegungsverhalten eines Menschen gehört. «Im Prinzip machen Kinder von klein auf Krafttraining», sagt Personaltrainer Loris Novo: Ein wenige Wochen altes Baby, das den Kopf hebt und ihn dann wieder ablegt, um sich zu erholen. Das Kleinkind, das kurz aufsteht und sich gleich wieder hinsetzt. Später kommt Kindern ihr Bewegungsdrang zugute: Sie hüpfen, springen, bewegen das eigene Gewicht.

Auch für Erwachsene ist Kraftsport wichtig, wie Studien belegen: Er stärkt den Bewegungsapparat, Knochen gewinnen durch Belastung an Stabilität, man wird resistenter gegenüber Schmerzen und Krankheiten und beugt Haltungsschäden vor. Zudem sorgt Krafttraining für psychisches Wohlbefinden und ist eine wichtige Grundlage für andere Sportarten.

Natürlich ist die Intention der Jugendlichen, die in den Fitnessstudios pumpen, in der Regel anders gelagert: Ihnen geht es weniger um ihr psychisches Wohlbefinden, sondern meist eher um reinen Muskelaufbau. Bedenklich sei das grundsätzlich nicht, so der Personal Trainer. Am besten findet Loris Novo, wenn Kinder und Jugendliche so lang wie möglich mit eigenem Körpergewicht springen, rennen, werfen, fangen, über Hürden springen. «Wenn sie dann später mit 14 oder 15 mit dem gezielten Krafttraining beginnen wollen, sollten sie eine Fachperson hinzuholen, die die richtige Ausführung und die korrekten Bewegungen zeigen kann und langsam Hanteln und Maschinen einbaut.» Jugendliche, die auch sonst Sport machen, wie etwa Tennis, Ballsport oder Turnen, könnten vom Krafttraining enorm profitieren – und in ihrer Sportart besser werden. Es müsse einfach darauf geachtet werden, dass die Bewegungsabläufe zuerst perfektioniert werden, bevor man dem Körper schwere Gewichte zumutet, denn sonst bestehe ein Verletzungsrisiko.

Gut begleitetes Training vonnöten

Dies unterschreibt auch Friederike Wippermann. «Das Training im Fitnessstudio muss vor allem gut begleitet sein», findet die Kinderärztin und Sportmedizinerin. Im Sinne von: Passen die Geräte? Die Gewichte? Machen die Bewegungsabläufe Sinn? Versteht der Jugendliche, was er macht? Dies alles treffe natürlich auch auf Erwachsene zu, die im Fitnessstudio trainieren. Bei einem sich im Wachstum befindenden Körper sei dies aber doppelt wichtig.

Früher dachte man, Krafttraining schädige die sogenannten Wachstumsfugen der Knochen bei Jugendlichen. «Heute weiss man: Das ist nicht der Fall – zumindest nicht, wenn das Training richtig ausgeführt wird», entwarnt Wip-



perman. Wachstumsfugen sind knorpelige Bereiche in Röhrenknochen – zum Beispiel in Armen und Beinen –, an denen die Knochen wachsen, bis die endgültige Körpergrösse erreicht ist. Danach schliessen sich die Wachstumsfugen und werden durch Knochen ersetzt. In der Regel geschieht dies bis zum 20. Lebensjahr. «Wird die Belastungsintensität adäquat gewählt und richtig gesteuert, birgt Krafttraining ein vergleichsweise geringes Verletzungsrisiko», sagt Wippermann. In Spiel- oder Kontaktsportarten wie Fussball oder Eishockey sei die Verletzungshäufigkeit höher.

Übungen immer wieder anpassen

Trotzdem gelte es bei Jugendlichen, die in Fitnessstudios Krafttraining betreiben, genau hinzuschauen. Denn zum einen ist der Organismus von Kindern und Jugendlichen in bestimmten Phasen des Wachstums verletzungsanfälliger. Zum anderen wachsen Jugendliche in der Pubertät häufig sehr viel in kurzer Zeit. Damit ändern sich →

Bild: iStockphoto

Anzeige

**Wettbewerb
Schneckenspirale**

Mehr Infos

Kreieren Sie mit Ihrer Familie eine Land-Art Schneckenspirale und gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von CHF 100 von Pro Natura!

1. @ 2. 3.

pro natura



→ Hebelverhältnisse und Muskelkräfte. «Ich habe das schon oft bei Turnerinnen oder Eiskunstläufern gesehen, die ich betreue», sagt Wippermann. «Auf einmal klappen Übungen oder Sprünge, die sie zuvor perfekt beherrschten, nicht mehr so gut – weil die Jugendlichen gewachsen sind.» Für das Gerätetraining in Fitnessstudios bedeutet das: Übungen oder Ausführungen müssen immer wieder überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.

Ausserdem sollten Jugendliche nicht zu früh zu viele Gewichte ver-

wenden oder mit einer zu hohen Intensität trainieren. «Jeden Tag ins Studio zu gehen, ist zu viel.» Zweibis dreimal wöchentlich, rät die Sportmedizinerin und Kinderärztin – aber nicht öfter. Dabei nicht zu einseitig trainieren – etwa nur Arme oder nur Beine – und nicht zu sehr belasten.

«Gerade in dem Alter, in dem man sich leicht von anderen mitziehen lässt, ist es wichtig, als Eltern einen Blick darauf zu haben, dass der Junior nicht fünfmal pro Woche ins Studio geht», findet auch Personal Coach Loris Novo.

Letztendlich, da sind sich beide Fachpersonen einig, komme es bei Jugendlichen im Fitnessstudio vor allem auf die fachkundige Betreuung an. «Ob jemand 17,5 oder 18 Jahre alt ist, macht keinen grossen Unterschied», findet Friederike Wippermann. «Aber bei 14-jährigen Teenagern kann selbst innerhalb eines Jahrgangs die Spannweite der Entwicklung riesig sein.»

Wahl des Studios gut begleiten

In der Schweiz gibt es kein gesetzliches Mindestalter für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Die meisten Anbieter jedoch haben dieses auf 14 oder 16 Jahre festgelegt. Bis zum 18. Geburtstag brauchen Jugendliche, die trainieren wollen, die Unterschrift ihrer Eltern.

Sind sich die Mitarbeitenden der Fitnessstudios über die unterschiedlichen Bedürfnisse von jugendlichen Trainierenden bewusst? «Häufig nicht», ist Loris Novos Erfahrung. Oft sei das Training für Jugendliche nicht optimal. «Als Mutter oder Vater würde ich deshalb die Wahl des Studios genau begleiten und mit den Fachpersonen reden und schauen, ob sie sich mit Training im Jugendalter auskennen. Und auch eine Runde durch die Garderobe drehen. Schliesslich hört man immer wieder von illegalen Substanzen, die im Umlauf sind. Gerade Jungs kann es nicht schnell genug gehen mit dem Muskelaufbau.»

Nicht zufällig sind Proteinshakes und andere Nahrungsergänzungsmittel unter jugendlichen Fitnessstudiobesuchern extrem beliebt. «Mein Sohn gibt sein halbes Taschengeld dafür aus», klagt die eingangs erwähnte Nachbarin. Sportmedizinerin und Kinderärztin Friederike Wippermann hat dazu eine eindeutige Meinung: «Viele Nahrungsergänzungsmittel sind unnötig.» Eine ausgewogene Ernährung genüge völlig. Wem dies nicht ausreiche, der könne auch mit

proteinhaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern und Quark viel erzielen. Die Medizinerin warnt insbesondere vor online bestellten Substanzen aus dem Ausland: «Während in der Schweiz ausgewiesen wird, was Nahrungsergänzungsmittel enthalten, ist dies bei Mitteln aus dem Ausland nicht immer zuverlässig der Fall.»

Hellhörig werden sollten Eltern also, wenn Jugendliche auf einmal diverse Pülverchen konsumieren. Aber auch, wenn der Nachwuchs die Signale des Körpers ignoriert und trotz Krankheit oder Verletzung weiter trainiert. Wenn er regelrecht getrieben ist von seinem Sport, Freunde nicht mehr trifft, viele Lebensmittel nicht mehr isst und seine Ernährung streng auf den Sport ausrichtet.

Vergleichsweise hohe Kosten

Was aber tun, wenn der Sohn oder die Tochter häufiger als die empfohlenen zwei- bis dreimal pro Woche trainiert und sich eine fragwürdige Diät auferlegt? «In solchen Fällen sollten sich Eltern an ihren Kinderarzt oder eine Sportmedizinerin wenden», sagt die Ärztin. «Wir können Untersuchungen durchführen, um eine Mangel- oder Fehlernährung auszuschliessen, Risiken für Überlastungsverletzungen erkennen und das Gespräch mit Kindern

und Jugendlichen zur Aufklärung suchen.» Man könne aber auch die Ernährungsberatung hinzuziehen, die den Ernährungsplan mit den Sportlerinnen und Sportlern genau ansieht. «Das nehmen Jugendliche und Eltern oft gerne an.»

«Generell würde ich mich als Eltern aber freuen, wenn mein Kind ins Fitnessstudio will», sagt Loris Novo. «Denn durch regelmässigen Sport werden sich seine Leistung und sein Wohlbefinden drastisch erhöhen.» Was sich oft in einem besseren Schlafrhythmus zeige, zu weniger Stimmungsschwankungen führe und zu besserer Konzentration. «Gerade in der Pubertät, wenn Jugendliche auf der Suche sind, können sie aus einem Sport viel Selbstbewusstsein ziehen», findet Friederike Wippermann.

Ein Nachteil sind allerdings die Kosten: Während Turn- oder Fussballvereine aufgrund ihrer Vereinsstruktur vergleichsweise günstig sind, können bei einer Jugendmitgliedschaft im Fitnessstudio gut 800 Franken und mehr pro Jahr anfallen. «Wir schenken es unserem Sohn immer zu Weihnachten», sagt die Nachbarin. «Wir zum Geburtstag», sagt die Freundin. Und ergänzt: «Seitdem unser Sohn ins Studio geht, ist er viel ausgeglichener und hängt vor allem nicht mehr so viel am Handy. Das ist mir das Geld wert.»

«Es ist wichtig, als Eltern einen Blick darauf zu haben, dass der Junior nicht fünfmal pro Woche ins Fitness geht.»

LORIS NOVO, PERSONAL TRAINER



KRISTINA REISS

ist freie Journalistin und lebt mit ihrer Familie am Bodensee.

**BILDUNG
UND
GESUNDHEIT**

IHRE FEINFÜHLIGKEIT ALS STÄRKE LEBEN

Finden Sie heraus,
welcher Sensitivitätstyp
Sie sind.



simonarufener.ch

Simona Rufener

Der neue LMS Newsletter ist da! Wir berichten regelmässig zu aktuellen Büchertrends aus der Welt der Lehrmittel.



Jetzt anmelden!

LERN
MEDIEN
SHOP

LMS

Pädagogische Hochschule Zürich
Lehrmittelverlag Zürich

Lernmedien-Shop
Lagerstrasse 14
CH-8004 Zürich
lernmedien-shop@phzh.ch
lernmedien-shop.ch
Tel. +41 (0)43 305 61 00



Essen wie unsere Vorfahren – wie gesund ist die Steinzeitdiät?

Die **Paleo-Ernährung** orientiert sich an dem, was Menschen vor Jahrmillionen vermeintlich gegessen haben. Doch ist dieser Trend für Familien überhaupt alltagstauglich – und ist er für Kinder geeignet?

TEXT: WINA FONTANA



Ernährungstrends kommen und gehen. Manche sind moderne Erfindungen, andere führen uns in längst vergangene Zeiten, wie die Paleo-Diät. «Essen wie in der Steinzeit» klingt vielleicht etwas kurios – weckt aber zugleich Neugier: Ist das etwas für den Familientisch? Tut sie den Kindern gut? Und

vor allem: Wie konkret soll das im Alltag funktionieren?

Was heisst eigentlich Paleo?

Die Paleo-Ernährung – abgeleitet vom Paläolithikum, also der Altsteinzeit – basiert auf der Idee, dass unser Körper am besten mit dem zurechtkommt, was schon unsere

Vorfahren vor rund 10 000 Jahren gegessen haben: Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Samen, Wurzelgemüse und Früchte. Nicht auf dem Speiseplan stehen Zucker und stark verarbeitete Produkte. Sie gelten als Auslöser sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes. Auch

Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte landen bei Paleo nicht auf dem Teller. Nicht weil sie per se ungesund sind, sondern weil sie erst mit oder nach Einführung des Ackerbaus und der Viehzucht auf unserem Speiseplan landeten. Die Grundidee dahinter: zurück zu natürlicher, unverarbeiteter Kost, um dem Körper Gutes zu tun.

Zwischen idealistisch und realistisch – Paleo im Alltag

Die Paleo-Ernährung hat definitiv ihre guten Seiten. Viel frisches Gemüse, Nüsse, Eier und hie und da ein Stück Fleisch – das klingt erst mal top. Doch hier beginnt das Dilemma: In vielen modernen Paleo-Varianten nimmt Fleisch eine Hauptrolle ein. Dabei waren unsere Vorfahren historisch gesehen eher Sammler als Jäger. Ursprünglich richtete sich der Fokus denn auch viel mehr auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel. Doch im Familienalltag zeigt sich schnell: Brot, Käse, Joghurt oder Teigwaren gehören für viele einfach dazu. Eine strikt umgesetzte Paleo-Diät ist also nur schwer durchzuhalten. Dazu kommt, dass sie für Kinder auch nicht uneingeschränkt empfehlenswert ist.

Wenn ganze Lebensmittelgruppen wegfallen, kann das schnell zu einem Nährstoffmangel führen. Kalzium beispielsweise, das in Milchprodukten steckt, ist wichtig für stabile Knochen und gesunde Zähne, was besonders im Wachstum eine zentrale Rolle spielt.

Kohlenhydrate aus Brot, Teigwaren oder Müesli sind für Kinder die zentrale Energiequelle. Sie liefern dem Gehirn die nötige Energie, um konzentriert und lernfähig zu sein. Vollkornprodukte enthalten zusätzlich wertvolle Nahrungsfasern, die die Verdauung unterstützen.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen sind laut Paleo ebenfalls tabu – weil sie erst mit dem Ackerbau aufkamen. Doch

das macht sie nicht weniger wertvoll. Im Gegenteil: Hülsenfrüchte liefern pflanzliches Eiweiss, Eisen, B-Vitamine und viele Nahrungsfasern. Und sie passen bestens in eine kindgerechte, ausgewogene Ernährung.

Ernährung nimmt einen wichtigen Teil in unserem sozialen Leben ein. Besonders bei Kindern bedeutet Essen oft auch Teilhabe am sozialen Miteinander. Stellen Sie sich ein Znüni ohne Brot oder Cracker vor. Unmöglich, oder? Auch eine Geburtstageinladung gestaltet sich anders, wenn das Kind beim Geburtstagskuchen nicht mitessen darf. Solche Situationen können für Kinder schwierig sein, vor allem, wenn es zu Hause sehr strenge Regeln gibt. Wenn aus gesundheitlicher Sicht also nichts dagegen spricht, wäre es wichtig, dem Kind in solchen Momenten Ausnahmen zu gewähren, um es nicht vom gemeinsamen Essen auszuschliessen.

Was Eltern sich vom Paleo-Ansatz anschauen können

Paleo bedeutet nicht, dass Sie alles auf den Kopf stellen müssen. Der Ansatz lädt vielmehr dazu ein, Essgewohnheiten zu hinterfragen. Mehr Natürlichkeit auf dem Familientisch – ohne strikten Verzicht.

Wer sich inspirieren lässt, aber pragmatisch bleibt, kann viele positive Aspekte in den Alltag integrieren. Kinder profitieren so von abwechslungsreichen, natürlichen Mahlzeiten und lernen neue Geschmacksrichtungen kennen. •



WINA FONTANA

ist Ernährungsexpertin SVDE, hat einen Bachelor in Ernährung und Diätetik und arbeitet bei Betty Bossi.

Betty Bossi

7 TIPPS

«Paleo light» im Alltag

- 1. Mehr natürlich, weniger verarbeitet:** Obst, Gemüse, Nüsse, Eier und mageres Fleisch sind willkommene Begleiter auf dem Familientisch. Je weniger verarbeitet, desto besser.
- 2. Zucker bewusst geniessen:** Süssigkeiten im Alltag zu reduzieren, ist durchaus ein sinnvoller Schritt. Der strikte Verzicht birgt dagegen auf lange Sicht mehr Nach- als Vorteile.
- 3. Pragmatisch bei Brot und Milchprodukten:** Statt sie zu verweigern, lieber auf ihre Qualität achten: Vollkorn statt Weissmehl, Naturjoghurts anstelle eines gezuckerten Fruchtjoghurts und Käse ohne Zusätze von Gewürzmischungen.
- 4. Kinder einbeziehen:** Lassen Sie die Kinder beim Einkaufen oder Kochen mitwirken. Wer selbst mitgemacht hat, probiert eher Neues.
- 5. Znüni einmal anders:** Wie wäre es mal mit einem bunten Znüni aus Gemüse, Nüssen und Früchten anstelle des altbekannten Pausenbrots?
- 6. Alltag durch Planung vereinfachen:** Ein Wochenmenüplan hilft, frische Gerichte und wenig Aufwand zu kombinieren. Eine Einkaufsliste spart Zeit und reduziert gleichzeitig Spontankäufe.
- 7. Kleine Umstellungen statt grosser Verzicht:** Rohkost zum Znüni, ein Müesli mit Nüssen und Früchten getoppt oder doch das Ofengemüse mit Poulet: Solche kleinen Veränderungen sind nicht nur gut für Kinder, sondern helfen auch Eltern dabei, sich ausgewogener zu ernähren – ganz ohne Zwang oder Perfektion.

«Adolescence» – eine sehenswerte Zumutung

Was Eltern über die **erfolgreiche Netflix-Serie** wissen müssen und in welchem Fall sie auch Jugendliche anschauen können.



THOMAS FEIBEL

ist einer der führenden Journalisten zum Thema «Kinder und neue Medien» im deutschsprachigen Raum. Der Medienexperte leitet das Büro für Kindermedien in Berlin, hält Lesungen und Vorträge und veranstaltet Workshops und Seminare. Zuletzt erschien sein Kinderratgeber «Mach deinen Medienführerschein: Dein erstes Smartphone». Feibel ist verheiratet und Vater von vier Kindern.

Stand heute ist «Adolescence» eine der erfolgreichsten Netflix-Serien aller Zeiten. Mit weltweit über 100 Millionen Streaming-Abrufen hängt sie seit ihrem Start im März 2025 die bekanntesten US-Mehrteiler ab und sorgt für Diskussionen. Dabei setzt die britische Produktion weder auf bekannte Superstars noch auf spektakuläre Actionszenen. Anscheinend hat der Vierteiler einen Nerv getroffen: Wie viel wissen Eltern und Pädagogen wirklich darüber, was Kinder mit Computer und Smartphone treiben? Was kann passieren, wenn Eltern Warnsignale übersehen und ihre Kinder unbemerkt in radikale Online-Communities abdriften? Auf den ersten Blick mag die Serie nach einem gewöhnlichen Krimi aussehen. Tatsächlich ist «Adolescence» ein extrem aufwühlendes, forderndes Drama – und eine sehenswerte Zumutung.

Worum geht es?

Zu Beginn der ersten Folge wird der 13-jährige Jamie Miller wegen Mordverdachts an einer Mitschülerin festgenommen. Zwar beteuert der Junge seine Unschuld, doch die Aufnahme eines Überwachungsvideos zeigt ihn bei der Tat mit einem Messer. Anfangs tappt die Polizei zu seinen Motiven noch im Dunkeln. Doch bald wird deutlich, dass das Opfer den Täter online gemobbt und gedemütigt hat. In einer Schlüsselfolge lotet eine erfahrene psychologische Gutachterin Jamies seelische Abgründe aus und gerät an ihre persönlichen Grenzen. Die letzte Episode zeigt die tragischen Folgen für Jamies Eltern und seine ältere Schwester.

Was macht die Serie so intensiv?

Dass «Adolescence» eine so ungeheuer beklemmende und intensive Wirkung entfalten kann, ist vor allem ihrer besonderen Erzählweise zu verdanken. Jede der einstündigen Folgen spielt in Echtzeit und wurde in einem aufwendigen One Shot gedreht – also ohne Schnitt. Das verleiht der Serie nicht nur ein hohes Tempo, sondern zieht die Zuschauenden noch viel tie-

Die Serie hat einen Nerv getroffen: Wie viel wissen Eltern wirklich darüber, was Kinder mit Computer und Smartphone treiben?

fer in das Geschehen hinein. Man kommt dabei den Protagonisten fast schon beängstigend nah.

Ein weiterer Grund sind die wahren Hintergründe der fiktionalen Story. Im Jahr 2020 wurden in England zwei junge Mädchen von jugendlichen Tätern ermordet. Das brachte den Schauspieler und Drehbuchautor Stephen Graham auf die Idee zur Miniserie, die er gemeinsam mit seinem Co-Autor Jack Thorne entwickelte. Wie aktuell das Thema ist, belegten zuletzt diese Zahlen: In den Jahren 2023/24 haben die von englischen Jugendlichen begangenen Messer-Gewalttaten um neun Prozent zugenommen. Zahlreiche Kinder und Jugendliche landeten mit Stichwunden in Krankenhäusern, 40 starben.

Natürlich ist «Adolescence» eine dramaturgische Überspitzung. Nicht jeder Jugendliche, den ein Mädchen zurückweist, wird im Internet radikalisiert und dann zum Mörder.

Welchen Einfluss kann das Internet auf diese Gewalttaten haben?

Im Internet gibt es Begriffe und Bewegungen, von denen viele Eltern noch nie gehört haben dürften. So wurde in «Adolescence» Jamie vom Mordopfer auf Social Media für alle Mitschüler offen sichtbar als Incel verhöhnt. Das ist die Abkürzung von «involuntary celibate», zu Deutsch unfreiwillig enthaltsam. Incels sind Männer, die keinen Erfolg bei Frauen haben. Ihre daraus resultierende Frustration hat sich inzwischen zu einer regelrechten Subkultur im Netz entwickelt, die Frauen und die Emanzipationsbewegung für ihr Singledasein verantwortlich macht. Darum äussern sich deren Exponenten online auffallend aggressiv, extrem frauenfeindlich und scheuen auch nicht vor heftigen Gewaltfantasien zurück.

Incels werden der sogenannten Manosphere zugeordnet. Manosphere ist eine über Foren, Blogs und Social-Media-Kanäle verteilte Onlinekultur, die die angebliche überlegene Männlichkeit propagiert und sich durch betonte Frauenfeindlichkeit, Sexismus und Hass auszeichnet. Diese verheerende Mischung spricht besonders junge Männer an und kann zu ihrer Radikalisierung führen. Als einer ihrer führenden Idole gilt Andrew Tate. Der Influencer und ehemalige Kickboxer erreicht mit seinen fragwürdigen Äusserungen auf TikTok, Instagram und Youtube ein Millionenpublikum. Für junge Männer, die nach Orientierung suchen, besitzt er Vorbildcharakter. Das deutet auch die Streamingserie an, ohne seinen Namen explizit zu nennen.

Influencer toxischer Männlichkeit sind nicht allein im englischsprachigen Raum ein Thema – auch hierzulande wird inzwischen intensiv darüber diskutiert. «Die Hassbotschaften, die sie verbreiten, richten sich an noch formbare Jungen», erklärte kürzlich Nationalrat

Christophe Clivaz (Grüne, VS) in den Tamedia-Zeitungen. «Das ist keine Anekdote – es besteht dringender Handlungsbedarf.»

Welche Lehren können Eltern ziehen?

In «Adolescence» haben die Eltern nichts unternommen, wenn ihr 13-jähriger Sohn noch nach Mitternacht am Rechner sass. Kinder und Jugendliche brauchen in der Mediennutzung inhaltlich und zeitlich klare Grenzen – und ihren Schlaf. Laisser-faire zahlt sich nicht aus. Jugendliche legen das nicht als Grosszügigkeit, sondern als Gleichgültigkeit aus.

In einer anderen Schlüsselszene wird der Polizist von seinem schulpflichtigen Sohn damit konfrontiert, dass er die Emojis im Chatverlauf nicht richtig deutet und darum das Mordmotiv, also die Verhöhnung, nicht erkennen kann. Für Erwachsene ist es jedoch schwer bis unmöglich, einen Überblick über all die Codes in der Jugendkultur zu erhalten. Im engen Austausch mit Kindern könnte aber jeder zu solchen Themen auf dem Laufenden bleiben. Denn Emojis sind und bleiben ein wichtiger Bestandteil der jugendlichen Kommunikation. Sie transportieren Gefühle, wenn die richtigen Worte dazu fehlen.

Eine weitere Erkenntnis aus «Adolescence» betrifft das Thema Schulklima. Mobbing unter Schülerinnen und Schülern steht in der dargestellten Schule auf der Tagesordnung. Die Lehrkräfte reagieren unangemessen, hilflos oder ducken sich weg. Mobbing mag viele Ursachen haben. Aber wenn es an der Schule an Sicherheit und Wertschätzung mangelt, kann das Frust und Aggression bei Jugendlichen zusätzlich verstärken.

Sollen wir «Adolescence» mit den Kindern schauen?

Die Serie ist ab 12 Jahren. In England wird «Adolescence» an Schulen kostenlos gestreamt, seitdem sie der Premierminister Keir Starmer zusammen mit seinen Kindern geschaut hat. Sollte «Adolescence» zur Abschreckung eingesetzt werden, sind solche Vorführungen eher kontraproduktiv. Wenn es aber einen Rahmen gibt, bei dem die Reflexion vonseiten Erwachsener unterstützt wird, spricht nichts dagegen. «Adolescence» kann eine präventive Wirkung entfalten und liefert wichtige Gesprächsanlässe. Hier sollte jedoch die Reife der Jugendlichen berücksichtigt werden, im ungünstigsten Fall kann die Serie auch überfordern, verstören oder sogar traumatisieren. Eltern sollten sie in jedem Fall zuerst allein ansehen – und erst danach entscheiden, ob und wie sie sie gemeinsam mit ihren Kindern besprechen möchten.

**In der nächsten Ausgabe:
Was ist Booktok?**

Wie Jugendliche KI nutzen

Ein aktueller Bericht zeigt, wie die **künstliche Intelligenz** im Alltag von Jugendlichen Einzug gehalten hat. So können Sie Ihr Kind in der KI-Welt begleiten.

TEXT: MICHAEL IN ALBON



Wie Jugendliche in der Schweiz mit KI umgehen, was sie davon halten und wo die Tools eingesetzt werden, zeigt der neue James-Focus-Bericht «Künstliche Intelligenz im Alltag von Jugendlichen». Es ist verblüffend, wie pragmatisch die Jugendlichen mit diesem Hype umzugehen scheinen. Sie sind weder euphorisch noch sehr negativ eingestellt, sondern stehen der neuen Technologie kritisch, aber tendenziell offen gegenüber. Entsprechend häufig wird KI denn auch genutzt: Rund 71 Prozent geben an, KI-Tools zu nutzen, jüngere Teenager eher weniger, ältere eher mehr.

Die Jugendlichen setzen künstliche Intelligenz in erster Linie produktiv ein: Recherchen, Zusammenfassungen, Übersetzungen, Texte – Dinge, die sie vor allem in schulischen Belangen unterstützen. Zu Unterhaltungszwecken wird KI nur wenig eingesetzt. Auf dem Land wird KI eher kritisch beurteilt, Mädchen haben mehr Vorbehalte als Jungs und wer selbst visuelle Inhalte für die sozialen Netzwerke produziert (Bilder und Videos), steht der Verbreitung von KI ebenfalls eher kritisch gegenüber.

Eltern können ihre Kinder in der KI-Welt begleiten, wenn sie ebenfalls offen und kritisch zugleich auf die neuen Möglichkeiten zugehen:

- Jugendliche haben die Bedeutung von KI für die tägliche Arbeit erkannt. Sie nutzen das Tool da, wo es ihnen sinnvoll erscheint und ihnen das Leben leichter macht. Eltern sollten gemeinsam mit den Kindern diskutieren, wo KI einen Mehrwert bietet und wo sie eher den Lernerfolg behindert. Hausaufgaben an die KI zu delegieren, ist keine gute Idee, sie für Recherchen zu nutzen dagegen schon.
- Jugendliche stehen KI-Technologien mit einer gewissen Zurückhaltung, aber doch offen gegenüber. Negative wie positive Punkte werden zum Teil klar benannt. Hier zeigt sich, dass Jugendliche sich eine eigene, kritische Meinung bilden. Eltern können sich von diesem pragmatischen Ansatz eine Scheibe abschneiden. Wir sollten mit unseren Kindern diese Themen auf Augenhöhe diskutieren. Häufig sind die Argumente der Jugendlichen wohlgedacht und durch eigenes Erleben gestützt.
- Trotz allem sollten Eltern informiert sein und auf Basis von Argumenten auch Grenzen setzen.

Nur weil Jugendliche eine Technologie nutzen, macht sie das noch lange nicht zu Experten. Regeln und Grenzen – die gemeinsam verhandelt werden – sind gerade bei der Nutzung von KI dringend nötig.

- Hinter KI-Tools bauen sich Ängste auf, wie die Zunahme von Fake-Inhalten oder der Verlust unseres Selbstwertgefühls. Besprechen Sie mit Ihren Kindern auch deren Sorgen und ordnen Sie KI ein: Nur weil KI etwas besser kann als wir Menschen, macht sie das nicht menschlich.



MICHAEL IN ALBON

ist Beauftragter Jugendmedienschutz und Experte Medienkompetenz von Swisscom.

Den James-Fokus-Bericht finden Sie auf swisscom.com/james, Tipps und interaktive Lernmodule für den kompetenten Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag auf swisscom.ch/campus.

Für starke Eltern. Für zufriedene Kinder.

Mit dem Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi holen Sie sich Rückenwind: **10 Ausgaben pro Jahr** voller guter Ideen und Expertenwissen, anschaulich erklärt.

- Der führende Ratgeber für Mütter und Väter
- Fachwissen für Erziehung, Familie und Schule
- Praktische Tipps für weniger Stress im Alltag



Jetzt bestellen!
www.fritzundfraenzi.ch/abos



GEMEINSAM ZU FUSS ZUR SCHULE

Der Schultag beginnt nicht im Klassenzimmer, sondern auf dem Schulweg. Die Aktionswochen «walk to school» des VCS Verkehrs-Club der Schweiz vermitteln, wie wichtig der Schulweg ist und helfen dabei, die täglichen Abenteuer für die Kinder sicher zu gestalten.

Erfahren Sie mehr über die Aktionswochen und unseren Malwettbewerb auf:
verkehrsclub.ch/walktoschool



Informieren Sie die Lehrperson Ihres Kindes, dass sie ihre Klasse jetzt anmelden kann!



Mit Unterstützung vom



Fonds für Verkehrssicherheit FVS
Fonds de sécurité routière FSR
Fondo di sicurezza stradale FSS

Mobilität
mit Zukunft



Ein Sommertag in Zürichs wildem Westen

Das ehemalige Industriequartier Zürich-West bietet **Grossstadtabenteuer für die ganze Familie** – mit viel Wasser zum Abkühlen bei schönem Wetter oder einer Detektivsuche im Kunstmuseum bei Regenwetter.

Chillen und Planschen auf der Josefweise

Ein Städtetrip mit Kindern? Und das mitten im Sommer? In Zürichs wildem Westen gibt es viele Dinge, die zu einem Besuch in der warmen Jahreszeit einladen. Wie das Planschen in den grossen Wasserspielen auf der Josefweise. Der Park ist von vielen Schatten spendenden Bäumen eingesäumt, zwischen denen Slackline-Artistinnen und -Artisten ihre Kunststücke zeigen. Mittendrin gibt es einen 100 Jahre alten Kiosk, der all diejenigen mit einfachen Speisen und Getränken versorgt, die kein eigenes Picknick dabeihaben.

Sind alle Klettergerüste auf dem grossen Spielplatz erkundet, lohnt sich ein Abstecher zu den Viaduktbögen nebenan. Wo früher Züge verkehrten, ist heute ein Begegnungsort für das Quartier Zürich-West entstanden: mit einer Markthalle, netten Cafés und kleinen Läden.

Essen und Surfen in Frau Gerolds Garten

Noch mehr ehemaligen Industriecharme versprüht Frau Gerolds Garten. Neben Bahnschienen und alten, bunten Schiffscontainern, die an die Vergangenheit Zürichs als Industriestadt erinnern, finden sich hier mehrere Bars und vielfältige Möglichkeiten, etwas zu essen. Niederlassen kann man sich dazu auf verschiedenen gemütlichen Sitzmöglichkeiten im Grünen.

Im grossen Stadtgarten, den das Areal beherbergt, wachsen in Hochbeeten, Giesskannen, Eimern, Badewannen und Schuhen jede Menge verschiedene Tomatensorten, Kräuter, essbare Blüten, kleine Apfelbäume, Heidelbeersträucher und vieles mehr. Direkt vor Ort werden die so gewonnenen Lebensmittel in der Küche wieder zu Gerichten für die Gäste verarbeitet. In den

Sommermonaten findet am Samstag der Gerolds Markt statt, auf dem kleine, regionale Designerinnen und Gestalter ihre Produkte verkaufen.

Wer auf die grosse Sonnenterrasse von Frau Gerolds Garten hochklettert, kann das nächste Grossstadtabenteuer erblicken: Surferinnen und Surfer, die in einem Hinterhof zwischen Hochhäusern und Gleisfeld ihre Wellen reiten. Auf der Citywave-Anlage von Urbansurf kann man bei guter Musik im Liegestuhl sitzen und Cracks dabei beobachten, wie sie ihre Sprünge trainieren. Oder sich auch mal selbst unter der Anleitung von erfahrenen Coaches auf dem Board versuchen. Die Kids Surf Session dauert 30 Minuten und ist für Kinder und Jugendliche ab 30 Kilogramm und bis zu 16 Jahren geeignet (49 Fr.). Freie Termine können vorab online gebucht werden.

Alle, die sich lieber ohne Wellen abkühlen möchten, finden nur einen zehnminütigen Spaziergang entfernt die Limmat. Im kleinen Wipkinger Park gibt es eine frei zugängliche Liegewiese und breite Treppenstufen, um gemütlich in den Fluss zu steigen. Ein toller Spielplatz macht den Park zu einem Paradies für Kinder.

Kunst und Klettern bei schlechtem Wetter

Falls es doch mal regnen sollte, verbergen sich im Inneren einiger Gebäude in Zürich-West spannende Abenteuer für die ganze Familie. Im Sportzentrum Josef kann man sich kostenlos im Hindernisparcours, an der Kletterwand oder beim Street Soccer austoben. Und im Migros-Museum für Gegenwartskunst können Kinder zu Kunstdetektiven werden und mit einem Rätselheft auf Spurensuche zwischen zeitgenössischer Kunst gehen – ebenfalls ohne Eintritt zu bezahlen.



Zürich-West verbreitet grossstädtisches Flair wie auch Feriengefühle, sei es in Frau Gerolds Garten, als Detektiv, beim Spielen auf der Josefswiese oder beim Surfen.



Ausflugsplattform für Familien

Unter dem Begriff Kinderregion haben sich sieben Tourismusorganisationen im Zürcher Umland zu einer Ausflugsplattform für Familien zusammengeschlossen. Auf der Website www.kinderregion.ch stellen sie rund 500 Ausflugs-ideen vor – sortiert nach Themen wie Jahreszeiten, Sport, Wissen oder Kultur. Dort lassen sich auch weitere sommerliche Ideen für einen Trip nach Zürich finden.

FRITZ+FRÄNZI VERLOST...



1 x 5 Übernachtungen für eine Familie im Campofelice Camping Village inkl. Eintritt Minigolf und Welcome Drink

Traumhafte Familienferien im Tessin

Geniessen Sie mit Ihren Liebsten die wunderschöne Parkanlage und den langen Privatstrand, relaxen Sie im beheizten Pool oder paddeln Sie auf dem See. Kids erwarten ein riesiger Spielplatz und ein tolles Animationsprogramm! Ob auf dem Campingplatz, im Bungalow oder im Hotel – im Campofelice erleben Sie traumhafte Ferien im Herzen der Sonnenstube.

Mehr Infos: www.campofelice.ch

Wettbewerbsteilnahme auf www.fritzundfraenzi.ch/verlosung

Teilnahmeschluss: 26. August 2025

Vielen Dank an alle Sponsoren, Partner und Mäzene der Stiftung Elternsein:

Gründerin

Dr. iur. Ellen Ringier

Enabling Partner

WALTER HAEFNER STIFTUNG

Walter Haefner Stiftung

ROSMARIE METTLER-STIFTUNG

Rosmarie Mettler-Stiftung



Paradies-Stiftung für
soziale Innovation

Anonyme Stiftung

Stiftungspartner



Happel Foundation

KUMA Foundation

KUMA Foundation

ERNST GÖHNER STIFTUNG

Ernst Göhner Stiftung

Hauptsponsor



UBS Switzerland AG

Projektsponsor

Georg Fischer AG

Projektpartner

Josef Müller Stiftung
Muri

Jacobs Foundation

Hirschmann-Stiftung

Anonyme Stiftung

Dossierpartner

MB Foundation

Impressum

25. Jahrgang. Erscheint 10-mal jährlich

Herausgeberin

Stiftung Elternsein
Dufourstrasse 47
8008 Zürich
www.elternsein.ch

Präsident des Stiftungsrates

Robin Lingg

Geschäftsführer

Tobias Winterberg, Tel. 044 277 72 62
tobias.winterberg@elternsein.ch

Fundraising

Valentina Rota, Tel. 044 277 70 32
valentina.rota@elternsein.ch

Administration / Sekretariat

Éva Berger, Tel. 044 277 72 69
eva.berger@elternsein.ch

Verlag

Fritz+Fräz, Dufourstrasse 47, 8008 Zürich
Tel. 044 277 72 62, info@fritzundfraenzi.ch
www.fritzundfraenzi.ch

Verlagsleiter

Oliver Wirtz, Tel. 044 277 70 34
o.wirtz@fritzundfraenzi.ch

Onlinemarketing

Maja Nicolin, Tel. 044 277 70 36
m.nicolin@fritzundfraenzi.ch

Verlagsadministration

Valérie Schwery, Tel. 044 277 72 62
v.schwery@fritzundfraenzi.ch

Redaktion

Nik Niethammer (Chefredaktor), Evelin Hartmann
(stv. Chefredaktorin), Lisa Groelly (Leitung Online),
Cathrin Brodersen, Virginia Nolan, Maria Ryser
(stv. Leitung Online), Andreas Zollinger (Leitung
Produktion), redaktion@fritzundfraenzi.ch

Anzeigenverkauf

Jacqueline Zygmunt, Tel. 044 277 72 65
j.zygmunt@fritzundfraenzi.ch
Sybil Brandenberger, Tel. 044 277 72 63
s.brandenberger@fritzundfraenzi.ch

Bildredaktion

13 Photo, Zürich

Art Direction / Layout

Partner & Partner, Winterthur

Korrektorat

Brunner Medien, Kriens

Druck

AVD Goldach, Goldach

Auflage

(WEMF/KS-beglaubigt 2024)
total verbreitet 95'974, davon verkauft 28'606

Preis

Jahresabo: 98 Fr. / Einzelausgabe: 12 Fr.

Abo-Service Fritz+Fräz

Tel. 058 510 61 32

Für Spenden

Stiftung Elternsein, 8008 Zürich
IBAN: CH96 0900 0000 8850 8005 9

AGB

www.fritzundfraenzi.ch/agb

Inhaltspartner

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

Kooperationspartner

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

AUF GROSSER FAHRT

Kleines Boot auf hoher See

In Andrew J. Ross' Bilderbuch erlebt eine Maus auf einem Papierschiffchen eine **wundersame Abenteuerreise** auf den Weltmeeren.

TEXT: ALETA-AMIRÉE VON HOLZEN

Eines Tages sieht die kleine Maus auf dem Bach vor ihrem Häuschen etwas Unerwartetes: Ein kleines, rotes Papierschiffchen treibt vorbei. Neugierig springt sie an Bord und malt sich aus, wo das Schiffchen schon überall gewesen sein könnte. Als sie am Haus des Dachses vorbeigekommen ist, möchte sie wieder aussteigen, aber das Boot steuert statt an Land weiter den Fluss hinab. Ehe sie sichs versieht, gerät sie auf das offene Meer. Sie segelt durch oft spektakuläre Landschaften, zwischen grossen Schiffen hindurch, ist allein zwischen Himmel und Erde, treibt durch den Tag und die Sternennacht, vorbei an Vulkanen und Eisbergen. Unbehelligt tanzt das Boot durch einen gewaltigen Sturm und kommt auch an Hasenpiraten auf einem Flaschenpost-Schiff vorbei. Glücklicherweise musizieren diese so fröhlich, dass sie keine Zeit haben, sie zu überfallen.

Für die Maus wie für die Betrachterinnen und Betrachter des Bilderbuchs gibt es viel zu bestaunen und zu entdecken. «Schaut mal, ein Schiff!», wiederholen verschiedene Tiere, an denen die Maus vorbeisegelt. Sie betonen so immer wieder die Faszination des Seereisens. Doch schliesslich, das darf nicht fehlen, ist das Schönste am Reisen das Heimkommen.

Der kanadische Künstler Andrew J. Ross, der bei bekannten Animationsfilmen mitgewirkt hat, erzählt mit wenigen Worten eine einfache Geschichte. Seine stilistisch an Leo Lionni («Frederick») angelehnten Bilder machen Freude beim Anschauen und regen an, beim Vorlesen das Abenteuer weiterzuspinnen.



Andrew J. Ross:
Kleine Maus auf grosser Fahrt

Fischer Sauerländer 2025,
56 S., ab 4 Jahren, ca. 24 Fr.

ANDREW J. ROSS

ist Designer, Illustrator sowie Drehbuchautor und lebt in Toronto. Er war an Animationsfilmen wie «Die Pinguine von Madagaskar» oder «Kung Fu Panda» mitbeteiligt.



David Macaulay:
Mit Volldampf über den Atlantik

In diesem Technik-Sachbuch erfährt man viel Wissenswertes über die einstigen Atlantikdampfer. Faszinierend schildert der Autor, wie er als Kind die Schiffsreise in die Neue Welt erlebt hat.

Gerstenberg 2022, ab 8 Jahren,
ca. 35 Fr.



Sigrid Zeevaert:
Nuria

Die achtjährige Nuria muss die Ferien bei ihrer distanzierten Grossmutter verbringen, die sie auf ihren Lastkahn mitnimmt. Wie Nuria auf der ereignisreichen Flussreise lernt, sich zu behaupten, ist einfühlsam erzählt.

Tulipan 2025, ab 8 Jahren,
ca. 23 Fr.



Catherine Doyle:
Die Piraten von Darksea

Statt seines kranken Bruders landet Max auf dem Schiff von Captain Eliza O'Malley in einer Parallelwelt – wo er versucht, das bedrohte Königreich Darksea zu retten. Ein sagenhaftes Abenteuer mit einprägsamen Charakteren.

Knesebeck 2025, ab 12 Jahren,
ca. 26 Fr.



ALETA-AMIRÉE VON HOLZEN

ist Mitarbeiterin des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendmedien (SIKJM). Auf www.sikjm.ch/rezensionen finden Sie weitere Buchempfehlungen.

Die entfesselten Grosseltern

Unser Sohn liebt seine Grosseltern. Leider sieht er sie nur sehr selten. Die einen wohnen weit weg, weshalb er sie hauptsächlich als Protagonisten der Serie «Face-Time» kennt. Die anderen wohnen nur ein paar Strassen weiter. Trotzdem begegnet er ihnen nicht viel häufiger. Es gab eine Zeit, als alle Generationen unter einem Dach gelebt haben. Die Kinder wuchsen mit ihren Grosseltern auf, die dabei häufig die eigentliche Erziehung übernahmen. Goldene Zeiten. Sie endeten, als die Grosseltern herausfanden, dass es für sie auch nach der Pensionierung noch ein Leben gab. Schuld haben all diese Ratgeberbücher: «Mit 60 noch einmal durchstarten», «Das Beste kommt zum Schluss», «Friedhof? Nein danke». Damit war die Büchse der Pandora geöffnet. Auf einmal befinden sich unsere Rentner nicht mehr zu Hause im Lehnstuhl, sondern in einem Campingwagen in Tasmanien. Und die Kinder gucken in die Röhre. Im wahrsten Sinne des Wortes. Denn natürlich muss das Fernsehen jetzt die Lücke schliessen, die die entfesselten Adventure-Rentner hinterlassen haben. Statt Grossmami Erika und Grosspapi Heinz also Sponge Bob und Peppa Pig.

Bei uns ist es allerdings nicht ganz so schlimm. Zum einen haben wir keinen Fernseher, zum anderen stehen meine Schwiegereltern durchaus als Hütehilfe zur Verfügung. Sie brauchen nur einen guten Grund. Die Eltern meiner Frau gehören einer Generation an, für die Hedonismus noch keine Selbstverständlichkeit ist, sondern der Lohn für harte Arbeit. Man gönnte sich ihn in den Ferien und zu besonderen Gelegenheiten: Hochzeiten. Taufen. Beerdigungen. Aber sicher nicht einfach nur so! Wenn wir also meine Schwiegereltern bitten, auf unseren Sohn aufzupassen, weil wir ins Kino möchten, fragen sie: Warum? Warum wollt ihr ins Kino? Kino – was ist das überhaupt? Und so weiter...



Wir haben uns daher angewöhnt, unsere Pläne als wichtige Termine zu kaschieren. Das Zauberwort lautet: Amtsgänge. Jeder weiss, dass Amtsgänge von höchster Dringlichkeit sind und unter keinen Umständen aufgeschoben werden dürfen. Auch meine Schwiegereltern wissen das. Und so vergeht mittlerweile keine

Woche, da wir nicht angeblich auf irgendwelchen Ämtern und Behörden vorstellig werden, Dokumente erneuern, Formalitäten bereinigen, Rechtslagen klären, während uns zu Hause die Grosseltern den Rücken stärken.

Ich muss sagen, in diesen Tagen habe ich unsere Bürokratie erstmals lieben gelernt. Doch es gibt ein Problem. Die Ämter schliessen um fünf. Was machen wir, wenn wir mal am Abend ausgehen wollen? Was kann so wichtig sein, dass man es zwischen acht und elf Uhr abends erledigen muss, wollen die Grosseltern wissen. Kann ich euch sagen: Romantische Abendessen. Kinobesuche! Theater! Spaziergänge in die laue Dämmerung hinein! Einmal habe ich eine Darmspiegelung vorgetäuscht, die auf den Abend verlegt wurde. Aber so etwas funktioniert auch nur einmal in zehn Jahren. Bis dahin sind meine Frau und ich getrennt. Nein. Es gibt leider keine andere Möglichkeit. Wenn man Verständnis für den eigenen Hedonismus schaffen will, muss man ihn erst in den anderen wecken. Ich habe meinen Schwiegereltern jetzt den Bestseller «80 ist das neue 20» geschenkt. •

LUKAS LINDER

geboren 1984, studierte Germanistik und Philosophie. Der Dramatiker schrieb unter anderem für das Theater Basel und wurde mit mehreren Preisen ausgezeichnet. Nach «Der Letzte meiner Art» (2018) und «Der Unvollendete» (2020) erschien letztes Jahr sein dritter Roman «Charly Broms Dilemma». Lukas Linder ist Vater eines fünfjährigen Sohnes und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Zürich.



Jetzt
Newsletter
abonnieren

Sie und Ihr Baby

Die EGK-Gesundheitskasse
ist vor und nach der Geburt für Sie da.





PEUGEOT

DER NEUE E-5008

100% ELECTRIC



GEBAUT FÜR DIE GRANDE NATION: IHRE FAMILIE.

- 7 komfortable Sitze
- Bis zu 708 km Reichweite*
- Panoramic i-Cockpit® mit 21-Zoll-HD-Panoramabildschirm

Abgebildetes Modell: Neuer E-5008 GT Long Range, Elektromotor 230 PS, kombinierte CO₂-Emissionen (WLTP): 0 g/km, kombinierter Verbrauch (WLTP): 22,1 kWh/100 km, Energieeffizienzklasse: D. *Neuer PEUGEOT E-5008 230 PS «Long Range» mit bis zu 708 km Reichweite bald verfügbar. Maximale elektrische Reichweite im kombinierten WLTP Zyklus. Symbolfoto.

