

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	
»Mama, Papa, kann ich mir bitte die Nase korrigieren lassen?« Es gibt immer mehr »X-Faktor«-Eltern	16
Warum Eltern sich machtlos fühlen	23
Die »Tween«-Jahre: der entscheidende Zeitraum . . .	35
Was Mütter tun können	36
Was Väter tun können	40
Was Schulen tun können	47
»So, wie du bist«: unsere Mädchen bedingungslos lieben	49
Teil 2	
Warum Selbstwertgefühl und Kommunikation der beste Schutz für Ihre Tochter sind	53
Selbstwertgefühl: die beste Absicherung	56
Wie Sie Ihrer Tochter nahebringen, mit sich selbst zufrieden zu sein: das Selbstvertrauen von innen aufbauen	60
Prioritäten setzen bei der Erziehung: da sein und sich Zeit nehmen	62
Ihre Werte: Wie Sie sie festlegen, weitergeben und wie Sie Grenzen vereinbaren	65
EQ: Wie Sie die emotionale Intelligenz Ihrer Tochter stärken	71

Wie Sie Ihrer Tochter helfen, herauszufinden, wer sie ist: die Basis für ein stabiles Selbstwertgefühl schaffen . . .	76
Warum Sie Ihrer Tochter helfen sollten, zu verstehen, wie ihr Gehirn funktioniert: Anregungen zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenz	80
Das Gespräch in Gang halten: Wie Sie mit Ihrer Tochter in Kontakt bleiben	87
Teil 3	
Aufwachsen in einer Gesellschaft, die nicht jugendfrei ist .	94
Nichts für Kinderaugen: Was Pornographie unseren Kindern antut und wie wir sie davor schützen können	94
Beste Freunde und schlimmste Feinde: Wie Sie Ihrer Tochter helfen, mit Gruppendruck umzugehen	105
Vernetzte Kinder: von Sexting bis Facebook	121
Material Girls: den Mädchen helfen, mit dem Konsum- druck umzugehen	132
Zwölf oder zweiundzwanzig? Altersgemäße Kleidung	142
Pretty Babys? Eine Grenzziehung zwischen Schein und Make-up	147
»Wenn ich erwachsen bin, will ich dünn sein«: den Mädchen helfen, sich gegen den Schlankeitswahn zu wehren	158
Markendruck: der Werbung für Mode und Schönheit etwas entgegensetzen	167
Kanalisierte Sex: Was das Fernsehen mit den Mädchen macht und was man dagegen tun kann	171
Die Pornographisierung der Popmusik: eindeutige Botschaften in Musikvideos und wie man damit umgeht	177

Beschäftigt – aber womit? Wie Sie Ihrer Tochter zu einem sicheren Umgang mit dem Handy verhelfen	180
»Wollt ihr sexy Ladys spielen?« Wie Sie Ihre Tochter an altersgemäße und sinnvolle Spiele heranführen . . .	188
Schlusswort	190
Anmerkungen	198

Einleitung

»Miss Bimbo« ist ein vor allem bei englischen Mädchen sehr beliebtes Online-Spiel. Die Webseite Missbimbo.com bezeichnet sich selbst als »einen Ort, wo sich Bimbos [auf Deutsch etwa: Tussis, A. d. Ü.] aus der ganzen Welt begegnen und im Bimboland ihren Spaß haben können«. Mädchen jeden Alters steuern hier ihre virtuellen Charaktere, die jeweils mit einem Idealgewicht von 57,6 Kilogramm und einem IQ von 70 beginnen. Um ihre Glaubwürdigkeit unter Beweis zu stellen, muss sich eine Mitspielerin darum bemühen, entweder einen »heißen« oder aber reichen Freund zu bekommen – dann schießt ihr virtueller Kontostand nach oben. Egal zu welcher Tageszeit, es sind immer Tausende von »Tussis« online – insgesamt gibt es mehr als 2,5 Millionen registrierte Nutzer.¹

Nachdem Suri, die Tochter des Hollywoodstars Tom Cruise, im Alter von drei Jahren mit High Heels an den Füßen gesehen wurde, ließ die große Bekleidungskette »Next« verlauten, dass man stolz darauf sei, ähnliche Produkte an Mädchen im Kindergartenalter zu verkaufen. Ein Sprecher sagte dazu: »Die Popularität der Produkte legt nahe, dass viele Eltern der Meinung sind, dass wir einen Look herausgebracht haben, der etwas Besonderes ist, ohne unangemessen erwachsen zu erscheinen.«²

Sasha Bennington, 13 Jahre, ist eine der erfolgreichsten Kinder-Schönheitsköniginnen in Großbritannien, wo es zurzeit rund 20 Schönheitswettbewerbe für Kinder gibt. Sie unterzieht ihr Äußeres einer intensiven Pflege, zu der eine wöchentliche Behandlung mit Bräunungsspray, jeden Monat neue Acrylnägel und regelmäßig auch Strähnchenfrisuren gehören. Ihre Mutter Jane, ein ehemaliges Model, sagt dazu: »Wir geben jeden Monat rund 380 Euro für ihre Schönheitsbehandlungen aus. Bei Sashas Freundinnen ist es dasselbe. Das ist bei allen Mädchen in ihrem Alter so. Warum sollte man sonst spezielles Make-up für Kinder kaufen können?« Danach gefragt, wie sie sich selbst sieht,

antwortet Sasha: »Blond, hübsch, dumm – ich muss nicht intelligent sein.«³

Bei uns zu Hause gibt es ein Wort mit vier Buchstaben, das ausdrücklich verboten ist: D-I-Ä-T. Seitdem ich die Mutter eines sechsjährigen magersüchtigen Kindes interviewt habe und hören musste, dass ihre Tochter so dünn sein wollte wie die Models, die sie in den Hochglanzmagazinen sah, habe ich aufgehört, in Hörweite meiner beiden Töchter über das Abnehmen zu sprechen. Und wenn andere Erwachsene sich über ihre Diätprogramme unterhielten, habe ich unauffällig das Thema gewechselt, wenn meine Kinder dabei waren. Ich möchte nicht, dass sie schon in so jungen Jahren mit der Idee in Berührung kommen, dass es das Los einer Frau sei, ständig zu hungern.

Weil ich wollte, dass Lily und Clio eine echte Kindheit erleben, habe ich sorgfältig darauf geachtet, was sie sich im Fernsehen angesehen und was sie im Internet angeklickt haben und welche Zeitschriften bei uns zu Hause herumlagen. Darum war es ein Schock für mich, als Lily, damals sieben Jahre alt, eines Tages nach Hause kam und mir sagte, sie mache eine Diät, weil eine ihrer Freundinnen gesagt habe, sie sei fett. Und während dann bei ihr die Tränen in Strömen flossen, verkündete Clio, damals drei, pflichtschuldig: »Ja, dünn sein bedeutet, dass du perfekt bist!«

Rückblickend hätte ich früher erkennen müssen, dass sich da etwas Ungutes anbahnte. Nach dem Weihnachtsfest hatte Lily mit Liegestützen und Seilspringen begonnen. Ich war der Meinung gewesen, dass es sich dabei lediglich um einen jugendlicher Überschuss an Energie handelte – allerdings war ich verduzt, als Lily mittendrin aufhörte und mich fragte, ob sie irgendwie anders aussehen würde. Mir war auch aufgefallen, dass sie sich keinen Zucker mehr in ihr Müsli tat, aber auch das hatte mich nicht sonderlich beunruhigt. Schließlich, nachdem Lily einige Tage lang dieses Verhalten gezeigt hatte, kam sie heulend zu mir in die Küche und bat mich, sie in den Arm zu nehmen. Und dann stürzte förmlich alles aus ihr heraus. Im Verlauf eines Streits hatte eine ihrer Freundinnen sie mit dem auf ihrem Schulhof am meisten gefürchteten Wort bezeichnet: »fett«.

Im ersten Moment hatte ich einen Aussetzer. Dann kam ich mir vor, als würde ich durch ein Minenfeld laufen. Ich sah meiner Tochter in die Augen und sagte ihr, dass sie für ihr Alter und ihre Größe absolut in Ordnung war. Ingeheim wusste ich natürlich, worum es ging. Es stimmte, Lily hatte noch die gerundeten Arme und Beine des Kleinkinderalters, während ihre Freundinnen schon die typischen langen, schmalen Gliedmaßen der etwas älteren Kinder besaßen. Ihre Tränen waren ein Schock für mich, denn ich hatte immer versucht, ihr im Blick auf ihr Aussehen deutlich meine Liebe und Akzeptanz zu zeigen – und ich hatte sie niemals kritisiert oder ihr Äußeres kommentiert.

In den darauffolgenden Tagen wurde deutlich, dass meine Ermutigungen Lily nicht erreicht hatten – und dass der Gruppendruck und die unausgesprochenen Erwartungen, dass Mädchen ein bestimmtes Aussehen haben sollten, sie viel stärker beeinflusst hatten. Obwohl ich mir alle Mühe gab, sie behütet aufwachsen zu lassen, wurde Lily im Eilzugtempo durch ihre Kindheit gejagt. Woher wusste sie überhaupt etwas über Kalorien – oder dass Zucker voll davon ist? Ich begann mich zu fragen, ob sie und ihre Freundinnen in der Zeit, die sie gemeinsam verbrachten, statt »Himmel und Hölle« zu spielen, nicht Diättipps austauschten.

Wie vielen anderen besorgten Eltern auch war mir bis dahin zwar bewusst, dass bei unseren Töchtern irgendetwas ziemlich schief lief, weil Mädchen heute viel zu schnell erwachsen werden. Diese Tatsache ist durch viele Studien und in allen Gesellschaften der westlichen Welt bekannt. Studien aus verschiedenen westlichen Ländern – den USA, Australien, den Niederlanden und Großbritannien – haben sich intensiv damit befasst. Doch trotz aller gründlichen Erforschung – und der schnellen Schritte seitens der Regierungen zur Regulierung der Medien, der Vermarkter und des Internets – fand ich nur wenig Material, das Eltern darüber informierte, wie sie ihre Mädchen schützen könnten.

Jetzt, wo Lilys Unbeschwertheit in Gefahr war, wusste ich nicht, was ich sagen oder tun sollte, um die Botschaften zu stoppen, die sie in dieser kritischen Phase ihrer Entwicklung erreichten. Oder wohin ich mich wenden sollte, um Hilfe zu bekommen. Ihre Tränen war für mich eine unmissverständliche Warnung, dass es nicht möglich sein würde, meine

Mädchen komplett abzuschirmen – und eine Mahnung, dass die Unbeschwertheit, sollte sie einmal weg sein, für immer verloren ist. Aber als Journalistin und Autorin zum Thema »Erziehung« konnte ich mich nicht damit abfinden, dass Eltern machtlos zusehen sollen, wie Marketing und Medien die Kindheit ihrer Töchter untergraben. Während der folgenden zwei Jahre führte ich Interviews mit Psychologen, Erziehungsfachleuten, Lehrern und mehr als 80 Familien. Ich wollte herausfinden, wie man die Mädchen bestmöglich vorbereiten und schützen kann. Ich begann meine Arbeit, ohne eigentlich zu wissen, ob es auf meine Fragen überhaupt eine Antwort gab. Aber nach und nach entdeckte ich eine zunehmende Übereinstimmung.

Solange es nicht dazu kommt, dass die Sexualisierung unserer Kinder gesellschaftlich wieder einhellig abgelehnt wird, macht es keinen Sinn, unsere Kinder wegzusperrern wie Rapunzel in den Turm. Wie bei vielen anderen Eltern war dies auch mein erster Impuls gewesen. Aber unsere Töchter nehmen die Sexualisierung gewissermaßen bereits mit der Atemluft auf. Auch wenn die Regulierung der Medien sicher eine Hilfe bedeutet, müssen die entscheidenden Schritte von Einzelnen unternommen werden: Wir müssen uns als Eltern selbst im Auge behalten, unsere Töchter unterstützen und ihnen nicht nur Einsichten anbieten, sondern auch Alternativen.

Deshalb verfolgt dieses Buch einen dreifachen Ansatz:

Um von der bestmöglichen Ausgangsposition starten zu können, um unsere Mädchen zu schützen, geht es im ersten Teil darum, wie wir so an unseren eigenen Haltungen und Gedanken arbeiten, dass die bewussten und unbewussten Botschaften, die wir unseren Mädchen senden, hilfreich, deutlich und stimmig sind.

Der zweite Teil des Buches behandelt das Selbstwertgefühl. Wie können wir es bei unseren Kindern fördern und stärken und sie so wenigstens gegen die schlimmsten Auswirkungen des Zeitgeistes immunisieren? Wenn wir in den prägenden Jahren unserer Mädchen ein starkes Selbstvertrauen als Grundlage schaffen können, dann werden sie eher in der Lage sein, dem Druck standzuhalten, sich selbst auf die bloße Summe ihrer körperlichen Eigenschaften zu reduzieren. Wenn wir in den Jahren zwischen sieben und zwölf, dem »Tween«-Alter also, mit unseren Töchtern intensiv in Kontakt bleiben,

dann haben wir die Chance, näher an ihnen dran zu sein, wenn es wirklich hart auf hart kommt – und ihnen zu zeigen, wie sie diese Einflüsse zurückweisen können.

Der dritte Teil des Buches schließlich nimmt die Gesellschaft mit den Augen unserer Kinder in den Blick. Es geht darum, ihre Sichtweise zu verstehen, und darum, welche Hilfestellungen wir ihnen anbieten können, um zu unterscheiden, was gut und was schlecht ist. In diesem Teil werden Sie zahlreiche praktische Anregungen dazu finden, wie Sie die Auswirkungen dieser abstoßenden Kultur auf Ihre Tochter abmildern, wenn nicht sogar ausschalten können.

Nichts von alledem lässt sich über Nacht erreichen. Je früher wir bei unseren Mädchen damit beginnen, desto besser. Eine rasche Lösung gibt es nicht. Vor allem das Tween-Alter ist ein kritischer Zeitabschnitt. Eltern können in dieser Zeit den Mädchen dabei helfen, ein stabiles Selbstempfinden zu entwickeln. Und genau in dieser Zeit haben wir auch die größten Chancen, positiv Einfluss zu nehmen, ehe die Pubertät unsere Töchter auf Distanz zu uns gehen lässt, während die Altersgenossinnen gleichzeitig wichtiger werden. Wenn wir uns wirklich ernsthaft darum bemühen, die Verbindung zu unseren Mädchen in diesem Alter aufrechtzuerhalten, dann werden wir eher in der Lage sein, sie zu begleiten, wenn die Dinge beginnen, kompliziert zu werden.

Sind wir dabei erfolgreich, dann werden unsere Töchter nicht so leichtfertig einen Teil von sich herabwürdigen oder auf ein Podest stellen, sobald der Druck, »sexy« zu sein, in ihrer Teenagerzeit dann spürbar steigt. Aber auch wenn wir diese Gelegenheit verpassen, ist noch längst nicht alles verloren. Allein dadurch, dass wir heute zu aufmerksameren Eltern werden, können wir unseren Töchtern helfen, sich in den Medien und auch emotional besser zurechtzufinden. In den zwei Minuten, die Sie benötigen, um Ihrer Tochter zu erklären, wie das Hochglanz-Foto eines ultradünnen, perfekten Models in einem Magazin retuschiert worden ist, haben Sie ihr auch beigebracht, sich nicht selbst mit einem Ideal zu vergleichen, das gar nicht existiert. Indem Sie darüber reden und erklären, was heutzutage um sie herum geschieht, können Sie Ihre Tochter gegen die ständige, schleichende Erosion ihres Selbstwertes schützen. Weil dies eine große Herausforderung ist, finden sich in diesem Buch sehr viele von Vorschlägen für Eltern. Es

wäre unmöglich, sie alle in die Praxis umzusetzen: Sie kennen Ihre Tochter am besten, darum sollten Sie diejenigen auswählen, die im Blick auf Ihre Tochter und Ihre Familie am ehesten funktionieren.

Manche Abschnitte dieses Buches werden Sie erschüttern. Zu erkennen, was da draußen vor sich geht und unsere Mädchen widerstandsfähig und stark zu machen, ist keine einfache Angelegenheit. Außerdem sollten Sie auch sich selbst im Blick haben, um zu sehen, ob die schleichende Sexualisierung der Gesellschaft auch Ihre Wertvorstellungen schon beeinflusst hat. Ihrer Tochter kann dies dabei helfen, ein wenig aufrichtiger gegenüber sich selbst zu sein, statt sich allzu gefügig den heute herrschenden, erdrückenden Stereotypen des guten Aussehens und der »Sexyness« zu unterwerfen. Wenn dies gelingt, haben wir alle ein Stück Freiheit zurückgewonnen. Gelingt es nicht, zahlen unsere Töchter einen hohen Preis dafür. Ein Anstieg der Essstörungen, des autoaggressiven Verhaltens,⁴ von Depressionen, Sex quasi »im Vorübergehen«, der keinerlei tiefere Bedeutung mehr hat, von Teenager-Schwangerschaften und dem Alkoholgenuss Minderjähriger ist nur ein Nebeneffekt, wenn sich Mädchen allein auf der Basis ihrer äußeren Erscheinung und ihrer sexuellen Erfahrungen beurteilen.

Letzten Endes steht die seelische Gesundheit – das Glück – unserer Kinder auf dem Spiel. Laut aktuellen offiziellen Schätzungen leidet eines von zehn Kindern in Großbritannien an irgendeiner Form von psychischer Erkrankung.⁵ Mehr als ein Viertel der Kinder äußert, dass sie sich »oft deprimiert fühlen« – und das, was die Mädchen am meisten unglücklich macht, ist ihr Aussehen. Es ist herzerreißend, mit ansehen zu müssen, dass sich unsere Töchter bereits im Alter von neun oder zehn Jahren als Verliererinnen im Schönheitswettbewerb des Lebens einschätzen.⁶

Als Mutter zweier Töchter schreibe ich dieses Buch auch, weil ich nicht will, dass meine Kinder allein aufgrund ihres Aussehens beurteilt werden, obwohl sie noch über so viele andere Fähigkeiten und wunderbare Eigenschaften verfügen. Ich mache mir Sorgen im Hinblick auf das Heranwachsen meiner Töchter in einer Kultur, in der Sex nicht mehr länger mit »Liebe machen« umschrieben wird. Bestenfalls wird er noch als »Sex« bezeichnet – in der Pornographie, vor der wir unsere Kin-

der inzwischen unmöglich abschirmen können, ist von »Knallen« oder »Nageln« die Rede.

Auch wenn dies ein Thema für ein weiteres Buch wäre: Jungen werden ebenfalls zu Opfern dieser sexualisierten Gesellschaft. Sie sehen sich einem zunehmenden Druck ausgesetzt, sich wie Pornostars zu gebärden und wie männliche Models auszusehen. Ich sage das hier auch, weil ich Angst habe im Hinblick auf die Beziehungen meiner Töchter zu Männern, denen sie bislang noch nicht begegnet sind und bei denen sich pornographische Bilder unauslöschlich eingepägt haben. Dort werden die Frauen als »Nutten« und »Schlampen« dargestellt, mit denen ein Mann keine wirkliche Beziehung aufbauen kann.

Das haben meine Töchter nicht verdient – und Ihre auch nicht.