

*Frau Oschmann – zu Gast bei Freunden:
Die zehnjährige Tochter betritt den Raum
in rosa Klamotten, die sie sichtlich toll fin-
det. Wie reagiert man?*

OSCHMANN In solchen Situationen muss man schlucken. Mädchen zeigen manchmal das komplette Klischee an Rollenbildern. Wenn sie damit happy sind, okay. Kinder haben Phasen, probieren aus, das kann man laufen lassen. Wichtiger ist es, darauf zu achten, wie sich das Mädchen verhält. Wenn es sich etwa im Umgang mit anderen klein macht, brav ist, sofort gehorcht, könnte man das in einem freundschaftlichen Gespräch mit den Eltern mal ansprechen. Und zwar vorsichtig, Ratschläge sind Schläge. Kein Mensch wünscht sich ungefragten Rat. Man kann auch selbstbewusstes Verhalten positiv verstärken: Das Mädchen möchte keine Sahne auf dem Kuchen – dann sagt man, „prima, wie du dich grad durchgesetzt hast“. Oder wenn es in kunterbunten Kleidern kommt, kann man anerkennen, dass es einen eigenen Style ausprobiert. Manche Eltern sind auch entsetzt, wenn Mädchen schon sehr früh in Nagelstudios gehen. Auch da gilt: laufen lassen. Entweder ist es eine Phase und verschwindet wieder, oder es ist ein Stil, dann hat das Mädchen eben so entschieden.

*Wer ein Mädchen für den eigenwilligen
Stil lobt, lobt trotzdem das Aussehen. Sollte
man sich das nicht ganz verkneifen?*

OSCHMANN So eine Forderung wäre weltfremd. Gerade, wenn Erwachsene Kindern begegnen, sprechen sie oft bei der Kontaktaufnahme das Äußere an. Hübsch, cool – solche Bemerkungen machen wir eben, da würde ich niemandem den Mund verbieten wollen. Aber man kann sich vornehmen, das Eigenständige oder Ungewöhnliche an diesem Äußeren zu loben. Lieber die „krasse Kombi“ oder ein besonderes Detail loben als ein vollkommen angepasstes Äußeres. Ohnehin muss man aber wissen, dass Erwachsene vor allem durch das Erziehen, was sie vorleben, nicht durch das, was sie sagen. Mag man selbst Rosa, Glitzer und Co., was ja nicht verwerflich ist, wird das bis zu einem gewissen Alter auch nachgeahmt werden. In der Pubertät kommt dann oft die Gegenwehr. Also würde ich Eltern empfehlen: Geduld zu haben, anzuschauen, nicht negativ zu bewerten, eher nach den Gründen zu fragen, warum die Tochter diesen oder jenen Trend mitmacht.

*Viele Frauen ringen mit mangelndem
Selbstwertgefühl, nehmen ständig Rück-
sicht, halten sich für nicht gut genug. Was
sind die Ursachen?*

OSCHMANN In der Gesellschaft gibt es immer noch die Vorstellung, Frauen müssten aufopfernd und genügsam sein und sich um alle kümmern. Das sind alte Klischees, aber sie wirken noch immer. Wenn wir das ändern wollen, müssen wir in den Familien beginnen. Mädchen werden noch immer häufiger aufgefordert, lieb, brav und still zu sein, zu gehorchen, sich anzupassen. Sie werden in Muster gepresst, weil Erwachsene diese Muster nicht hinterfragen. Dann heißt es: „Hilf hier mal beim Tischdecken“, „bleib ruhig sitzen“ – sei ein Mädchen, wie viele es sich noch immer vorstellen.

*Wieso ist ein braves Mädchen später viel-
leicht eine unglückliche Frau, die sich
nichts zutraut?*

OSCHMANN Ich erlebe in der Beratung unzählige Frauen, die in Job und Familie erfolgreich und extrem leistungsbereit sind, Führungskräfte, Facharbeiterinnen sind, etwas vorzuweisen haben. Von diesen Frauen höre ich Sätze wie: „alles nur Glück“, „irgendwann flieg ich auf“, „gegenüber meinem Vorgesetzten fühle ich mich klein mit Hut“. Viele Frauen wachsen nicht wertgeschätzt auf. Wenn man aber nie von außen Wertschätzung erfährt, kann man sich auch selbst nur schwer wertschätzen.

*Andererseits heißt es immer, Kinder wür-
den heute zu viel gelobt. Gilt das für Mä-
chen weniger?*

OSCHMANN Ich habe nicht von loben gesprochen. Wertschätzen ist etwas anderes. Auch wenn ein Kind Fehler macht, kann ich damit wertschätzend umgehen, ohne etwas zu loben, das nicht zu loben ist.

Wie geht das?

OSCHMANN Indem man über den Fehler spricht, gemeinsam überlegt, was das Kind als nächstes tun könnte, um ihn zu beheben. Man muss nicht schönfärben, aber dem Kind signalisieren, dass es als Mensch wertvoll bleibt. Dass es bedingungslos geliebt wird. Es muss sich die Liebe nicht erst verdienen durch Wohlbetragen und gute Leistung. Es darf darauf vertrauen. Uner-schütterlich. Lange galt in unserer Gesellschaft: Wer Fehler macht, ist schlecht oder dumm. Das haben Frauen, die heute 30, 40, 50 Jahre alt sind, oft verinnerlicht. Wir lernen gerade erst, dass Kritik nie den Wert eines

Menschen infrage stellen sollte.

Was stärkt Mädchen?

OSCHMANN Wenn sie spüren, dass sie bedingungslos geliebt werden. Und wenn sie erleben, dass sie etwas bewirken können.

Wie erreicht man das?

OSCHMANN Indem Eltern Erfahrungen altersgemäß zulassen. Dreijährige sollten nicht mit Messern hantieren, aber ab etwa

fünf Jahren dürfen auch Kinder lernen, mit Messer und Schere umzugehen. Natürlich sollten Eltern anfangs noch einen Blick darauf haben, aber sie sollten ihren Töchtern signalisieren, dass sie ihnen diese Fähigkeit zutrauen. Also Erfahrungen ermöglichen, nicht alles abnehmen.

Wie sieht Zutrauen in der Pubertät aus?

OSCHMANN Idealerweise ist das Vertrauen vorher festgelegt. Die Grundeinstellung

sollte sein: Ich bin neugierig auf mein Kind und schaue mal, was es entwickelt. Wenn ein kleines Kind sich stößt und heult, tun Eltern intuitiv das Richtige: Sie gehen auf Augenhöhe, hocken sich hin und trösten. Zack, ist alles vorbei, denn das Kind fühlt sich gesehen und ernst genommen. Das gleiche gilt für die Pubertät. Man könnte sagen, in dieser Zeit leben Kinder in Trennung, ohne sich trennen zu wollen. Sie müssen sich abnabeln. Was sie deswegen tun,

INTERVIEW ANNETTE OSCHMANN

„Kritik sollte nie den Wert eines Menschen infrage stellen“



Die Mediatorin spricht über das schlechte Selbstwertgefühl vieler Frauen. Viele tappten noch immer in die Brave-Mädchen-Falle. Sie erklärt, wie man einem Teenager gute Komplimente macht - und was man besser nicht sagt.



FOTO: ANNETTE OSCHMANN/LICHTSCHACHT | ILLUSTRATION: ISTOCK, C. SCHNETTLER

ist manchmal schockierend für die Eltern, weil sie es nicht verstehen. Dann muss man versuchen, ruhig zu bleiben, auf Augenhöhe gehen, nach den Motiven fragen, ernst nehmen. Eigentlich gilt das für jedes Alter. Wenn man Menschen signalisiert, dass man etwas nicht versteht, es aber ernst nimmt und interessiert ist, die Beweggründe herauszufinden, wird das Gegenüber weich und öffnet sich.

Die Tochter schwärmt für „Germany's Next Topmodel“, hängt am Handy, zählt Kalorien – wie geht man mit Entwicklungen um, die man für schädlich hält?

OSCHMANN Schwierig. Im Kontakt bleiben, weiter reden. Verbote nützen wenig, Kinder sind immer findiger als die Eltern. Dann schauen die Töchter „Topmodel“ eben bei den Freundinnen. Also sollte man versuchen, auch bedenklige Entwicklungen liebevoll zu begleiten. Fragen zu stellen: Siehst du, dass die Frauen auf dem Laufsteg hochhackige Schuhe tragen müssen, die Jungs nur Sneaker? Also nicht lustig machen, abqualifizieren, sondern fragen. Und andere Werte vorleben. Die mögen in der Pubertät verschüttet erscheinen, danach kommen sie wieder zum Vorschein.

Was müssen sich Frauen bewusst machen, um selbstbewusstere Töchter zu erziehen?

OSCHMANN Das zielt auf den Kern: die inneren Prägungen. Die schleppen wir alle mit uns herum. Ich darf nicht anecken, ich muss gefallen, ich darf andere nicht enttäuschen, ich muss gehorchen und so fort. Man muss erkennen lernen, dass das Muster sind, die nichts mit der eigenen Persönlichkeit zu tun haben, sondern anerzogen sind.

Woran erkennt man destruktive innere Prägungen?

OSCHMANN Frauen mit solchen Prägungen fühlen sich oft erschöpft, bedrängt, nachts laufen ihnen die Probleme über die Bettdecke. Sie fühlen sich in ihrem eigenen Leben nicht zu Hause. Sie brauchen dann oft einen Hinweis von außen, ein Buch, ein Gespräch, eine Therapie, um ihre Prägungen zu erkennen. Aber dann kann man sie auch verändern.

Was können Väter für ihre Töchter tun?

OSCHMANN Dasselbe wie die Mütter: Raum geben, neugierig sein auf ihre Persönlichkeit. Vielleicht auch Dinge ins Spiel bringen, die als besonders männlich gelten. Wenn sich der Vater etwa für Fußball, Mathe oder Technik interessiert, sollte er das natürlich auch seiner Tochter anbieten. Und beide Elternteile sollten eher introvertierte Töchter ermutigen. Also nicht sagen: Du bist so leise, sprich mal lauter! Sondern: Interessant, was du da sagst, erzähl mal weiter, erklär uns das!

Gibt es eine schädliche Mädchenprägung, die Sie bei sich entdeckt haben?

OSCHMANN Das Gefallenmüssen hat mich auch länger begleitet. Ich habe dagegen den Satz gefunden: Frei ist, wer missfallen kann. Den versuche ich zu leben. Es erfordert Mut, nicht zu gefallen. Aber es macht auch Spaß.

DOROTHEE KRINGS
FÜHRTE DAS INTERVIEW.

Info Annette Oschmann, 1970 geboren, arbeitet als Coach und Mediatorin für Menschen in schwierigen Lebenssituationen wie Trennungen oder persönlichen Konflikten. Die promovierte Juristin schreibt Bücher zu Familien- und Beziehungsthemen. Ihr neues Buch heißt „Mädchen stärken“, erscheint im Goldegg-Verlag, hat 230 Seiten und kostet 22 Euro.

INFO

Noch mehr Lesestoff

Weitere ausführliche Artikel erwarten Sie jeden Samstagabend um 20.15 Uhr im digitalen Zeitungsmagazin „Der Sonntag“. Diesmal darin:



Sie sind zurück: Oasis haben ihr großes Comeback angekündigt. Jeder kennt ihren Song „Wonderwall“, jeder kann ihn mitsingen – warum eigentlich? Blick auf ein Phänomen.

Dazu: Vor 100 Jahren wollte der Völkerbund den Krieg verbieten – bekanntlich erfolglos. Eine kurze Geschichte der Bemühungen um Weltfrieden. Und: Wie lebt es sich bei 50 Grad Außentemperatur? Ein Besuch in Kuwait.

Den „Sonntag“ gibt es in der App „RP ePaper“ sowie online auf: epaper.rp-online.de