

**HEYNE <**



Steve Biddulph

# Mädchen!

Wie sie selbstbewusst und  
glücklich werden

Aus dem Englischen von  
Andrea Kunstmann

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel

*Raising Girl.*

*Helping your daughter to grow up wise, warm and strong*

bei HarperCollins Publishers Ltd.

*Bildnachweis:*

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

Alle anderen Fotos mit freundlicher Genehmigung des Autors.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Deutsche Erstausgabe 11/2013

Copyright © 2013 by Steve Biddulph

Copyright © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Redaktion: Angelika Lieke

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

unter Verwendung einer Illustration von © Mascha Greune

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2013

ISBN 978-3-453-60294-6

# Inhalt

Ein Brief von Steve	7
Kaycee und Genevieve	9

## *Erster Teil*

### **Die fünf Phasen im Leben eines Mädchens**

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

## *Zweiter Teil*

### **Wirksame Abwehr – Wie man mit den fünf großen Gefahren umgeht**

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

*Dritter Teil*

**Mädchen und ihre Eltern**

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

# Ein Brief von Steve

Liebe Leserinnen und Leser,

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Mit herzlichen Grüßen  
Ihr Steve Biddulph

# Kaycee und Genevieve

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

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

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

## Kaycees Geschichte

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kaycees Leben lief zu diesem Zeitpunkt nicht so gut. Ihre Eltern suchten weniger wegen ihres Sexuallebens Beratung, von dem sie nur eine vage Vorstellung hatten und irgendwie auch gar nichts wissen wollten. Es ging ihnen vielmehr darum, dass Kaycees Alkoholkonsum außer Kontrolle geriet (sie war nun wirklich noch nicht in einem Alter, in dem man trinkt) und sie auf der teuren Privatschule zu scheitern drohte. Nach der Hälfte des zwölften Schuljahrs waren die Lehrer besorgt über ihre schlechten Noten und ihr häufiges Fehlen. Der Familie hatte man nahegelegt, sich bei diesen Problemen helfen zu lassen.

Als Kaycee mit ihren Eltern zur Beratung kam, schien sie sehr wütend darüber, dass man sie hergeschleppt hatte. Aber schon eine halbe Stunde später schüttete sie dank eines einfühlsamen Beraters ihr Herz aus.

Dass die Familie Hilfe gesucht hatte, nicht nur für Kaycee, sondern für alle zusammen, war ein mutiger Schritt und erwies sich tatsächlich als Wendepunkt. Am Ende des Buches werden wir auf Kaycee und ihre Eltern zurückkommen, um zu sehen, welche Lösungen sie gefunden haben.

## **Auffallende und plötzliche Veränderungen**

Das Leben von Mädchen hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre entscheidend gewandelt. Und dieser Wandel betrifft jede Altersstufe, vom Baby bis zum Teenager. Während die Mädchen auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben noch immer die gleichen Wünsche und Träume haben wie wir früher, zwingt die Welt sie zu Veränderungen ganz anderen Ausmaßes. Vor allem beginnen diese Veränderungen für sie bereits zu einem viel früheren Zeitpunkt.

Diesen Schlüsselaspekt bei der aktuellen Situation junger Mädchen müssen wir vor Augen haben. Als Erste hat darauf Maggie Hamilton in ihrem Buch *What's happening to our girls?* hingewiesen. Wenn wir unsere Töchter verstehen wollen, müssen wir uns bewusst sein, dass ihre Kindheit anders verläuft als unsere damals. Um es platt zu sagen,

14 ist das neue 18, zehn ist das neue 14. Das betrifft den Druck, der auf ihnen lastet, ihr Verhalten und wie sie entsprechend der Norm ihrer Peergroup zu handeln und zu sein haben. Und weil es uns nicht gelingt, sie davor zu schützen, sind wir dafür mitverantwortlich.

Wir – und damit meine ich uns alle, Eltern, Verwandte, Freunde und die Gesellschaft – bieten unseren jungen Mädchen nicht mehr die Unterstützung, die sie früher hatten. Wir widmen ihnen nicht mehr genug von unserer Zeit und Aufmerksamkeit oder erziehen sie nicht mehr sorgfältig genug.

Innerhalb der letzten zehn Jahre hat eine Meute gieriger Unternehmer festgestellt, dass Mädchen – insbesondere Mädchen kurz vor der Teenagerzeit – leichte Beute sind. Firmen entdeckten, dass man enormen Profit machen kann, indem man ihre Ängste ausbeutet (oder überhaupt erst welche erzeugt). Ängste, die den Zustand ihrer Haut betreffen, ihr Gewicht, ihre Bekleidung bis hin zu ihren Freundschaften, Ängste, die sie auch im Erwachsenenalter nicht mehr loslassen.

In Vorstandsetagen und Werbeagenturen, in Zeitschriften und anderen Medien begann die Schlacht um die Mädchen. Und sie wurde gewonnen. Wohin Mädchen heute auch schauen, übermittelt man ihnen die Botschaft, nicht gut genug zu sein. Man engt sie ein mit verkrampften und beschränkten Vorstellungen darüber, wie sie auszusehen, zu denken und sich zu verhalten haben. Nie zuvor wurden Mädchen so bombardiert mit Werbung für Diäten und Alkohol, den Diktaten der Mode und sogar mit Pornografie, die bis in die Zimmer der Teenager vordringt.

Die Folge ist, dass den Mädchen vier Jahre Ruhe und Entwicklungsmöglichkeiten verloren gegangen sind. Sie werden aus ihrer Kindheit vertrieben, bevor sie überhaupt zu Ende ist. In nie da gewesener Zahl landen Mädchen heute in Psychokliniken, Polizeistationen, Drogen- und Alkoholentzugsprogrammen.<sup>1</sup>

Wenn wir wachsam sind, können wir das verhindern. Teils durch unsere Liebe und Unterstützung, teils, indem wir ein anregendes Umfeld für sie schaffen, und teils, indem wir sie vor der Dummheit und Ausbeutung der Medien um sie herum schützen. Es gibt ein chinesi-

sches Sprichwort, das ich besonders mag, es hat mir schon oft geholfen: »Du kannst nicht verhindern, dass Vögel des Kummers und der Sorge um dein Haupt kreisen, aber du kannst verhindern, dass sie ihre Nester in deinen Haaren bauen.« Wir können in dieser Welt leben, ohne alles schlucken zu müssen, was sie uns aufischt. Für uns und unsere Töchter können wir all die Erfahrungen bündeln, die uns stark, glücklich und lebendig machen. So wie Genevieve und ihre Eltern.

## **Genevieves Geschichte**

Genevieve ist 17, wie Kaycee, und auch in der zwölften Klasse. Bei der ersten Begegnung scheint Genevieve ein bisschen nervös und scheu, aber sobald sie ihr Gegenüber etwas besser kennt, wird sie lockerer. Wenn sie erzählt, sprüht sie vor Ideen, gibt lustige Geschichten und interessante Sichtweisen zum Besten. Sie kann in einem Moment wie ein aufgeregtes Kind, im nächsten wie eine nachdenkliche junge Frau wirken, so wie es typisch ist für Mädchen an der Schwelle zum Erwachsenwerden. Sie hat nicht das toughe Äußere von Kaycee, aber das braucht sie vielleicht auch nicht. Ihre Geschichte ist eine andere.

Genevieve hat noch keinen Freund. Sie hätte gerne einen, aber sie ist vorsichtig, denn sie weiß, dass so eine junge Liebe nicht immer einfach ist. Außerdem findet sie Unterhaltungen mit gleichaltrigen Jungs frustrierend und anstrengend und freut sich darauf, an der Uni reifere, kommunikativere Jungen kennenzulernen.

Genevieves Schulfreundinnen sind ein aufgeschlossener, netter Haufen, nicht die Tonangeber, sondern die ruhigeren, natürlicheren Kinder. Sie sind füreinander da, und sie sorgen auch dafür, dass Neue oder solche, die mehr am Rand stehen, sich willkommen fühlen und einbezogen werden. Das macht sie zu einer großen, offenen Gruppe; dass sie vielleicht ein bisschen albern oder uncool wirken, ist ihnen ziemlich egal.

Mit 15 hatte Genevieve zum ersten Mal ein Date mit einem Jungen, und das war für sie ein sehr eindrückliches Erlebnis. Justin war so alt

wie sie, sie lernten sich am Anfang des Schuljahres kennen. Sie sahen sich so oft wie möglich, gingen zusammen spazieren, hielten Händchen und führten intensive Gespräche. Justin war sexuell erfahrener als sie, und nach ein paar Monaten begann er, Genevieve zu drängen, »weiter zu gehen«, wenn sie allein waren. Er hatte schon Sex mit anderen Mädchen und wollte ihn auch mit Genevieve.

Genevieve hat ein sehr enges Verhältnis zu ihrer Mutter und bespricht üblicherweise alles in ihrem Leben mit ihr. Ihre Mutter sagte einmal scherzhaft, dass jede mit Justin verbrachte Stunde wiederum eine Stunde Reden mit ihr nach sich zog: darüber, was passiert war, was er gesagt hatte, was das wohl bedeutete, was sie geantwortet hatte, und so weiter. So wie viele Mädchen sich für diese detaillierte Nachbereitung mit ihren Freundinnen zusammensetzen, war Genevieve es gewohnt, auch ihre intimsten Gedanken mit ihrer Mutter zu teilen. Deshalb wurde auch dieses neue Problem Gegenstand ihrer Gespräche. Dadurch konnte ihre Mutter mit dem Druck, der in Sachen Sex auf ihrer Tochter lastete, umgehen und war in der Lage, ihr zu helfen.

Dankenswerterweise geriet Genevieves Mutter weder in Panik, noch versuchte sie, die Situation unter Kontrolle zu bekommen, in dem sie Genevieve sagte, was sie tun sollte. Sie erzählte mir später, dass sie den beiden gegebenenfalls die nötigen Grenzen gesetzt hätte hinsichtlich der Art und des Ortes ihrer Treffen. Schließlich waren sie weder im gesetzlich zulässigen Alter noch hatten sie die erforderliche Reife für Sex. Anders gesagt, sie hätte es nicht zugelassen, dass ihre unerfahrene Tochter in eine Situation gerät, die emotional und körperlich eine Gefahr für sie darstellen könnte. Zugleich aber unterstützte sie Genevieve in dem Wunsch, mit einem Jungen befreundet zu sein. Sie fuhr sie in die Stadt, damit sie mit Justin ins Kino gehen oder Freunde treffen konnte, oder holte ihn zu Besuchen zu ihnen nach Hause.

Genevieves bemerkenswert vernünftige Mutter hatte für die Fragen ihrer Tochter eine angemessene und zugleich fürsorgliche Antwort parat: Anstatt als erste Strategie gleich irgendwelche Regeln aufzustellen, half sie ihrer Tochter dabei, deren eigene Bedürfnisse zu erkunden.

Was sagte ihr Gefühl? Was sagte ihr Körper? Wie könnte sie sich verhalten, damit es ihr auch auf lange Sicht gut damit ging?

Sie blieb ruhig und unaufgeregt und ließ ihrer Tochter Raum zum Nachdenken. Genevieves Mutter hatte die Gabe, intensiv zuzuhören, ohne Druck auszuüben, so hatte Genevieve ihre volle Aufmerksamkeit und konnte zugleich ohne Hemmung ihre Gedanken und Gefühle formulieren.

Genevieves Bauchgefühl war recht eindeutig: Sie mochte Justin wirklich, sie war gerne mit ihm zusammen, aber wenn er ihr körperlich zu nahe kam, fühlte sie sich eher unwohl und bedrängt. Sie wollte, dass die Beziehung stärker und fester würde, aber sie wollte sich dabei Zeit lassen. Ihre Mutter hörte zu, nickte und schilderte dann ihren eigenen Eindruck: »Es klingt so, als wärest du noch nicht bereit für Sex mit ihm, du willst nicht, dass es jetzt in diese Richtung geht.«

Genevieve bestätigte das, aber sie machte sich Gedanken, was passieren würde, wenn sie Justins Vorstöße immer wieder zurückweisen würde. Sie besprach mit ihrer Mutter, wie sie ihm ihre Gefühle und Bedürfnisse deutlich machen konnte.

In den folgenden Wochen führten Genevieve und Justin darüber eine Art Debatte. Im Prinzip begegnete er ihren Forderungen mit einem Ultimatum – es war so eine Art Kräfteressen. Justin kannte eine Menge Mädchen, die zwar nicht so interessant und außergewöhnlich wie Genevieve waren, dafür aber jederzeit bereit, mit ihm Sex zu haben, und schließlich macht er Schluss. Genevieve hatte gewusst, dass das passieren konnte, doch das änderte nichts an der Tatsache, dass sie sich furchtbar niedergeschlagen fühlte. Sie war ein sehr offenes, emotionales Mädchen, ihre Seele verfügte nicht über Abwehrmechanismen, und sie brauchte lange, um darüber hinwegzukommen. Aber sie kam darüber hinweg, und als Justin sich sechs Monate später meldete, um wieder mit ihr zusammenzukommen, erteilte sie ihm eine freundliche, aber klare Abfuhr. Sie hatte sich weiterentwickelt.

## Realitätscheck

Als ich jung war, reiste ich gerne in ferne Länder, hielt mich in kleinen Dörfern auf Papua-Neuguinea oder den Slums von Kalkutta auf. Wenn ich nach Hause zurückkehrte, überraschte mich immer wieder eine bemerkenswerte Tatsache: Menschen in schwieriger Umgebung sind glücklicher. Das Leben dort war hart, aber die Einwohner waren dennoch gut gelaunt und herzlich zueinander. (Im Wohlstand und Überfluss schienen alle unglücklich.) Diese Erfahrung überzeugte mich: Wir sind dazu gemacht, glücklich zu sein, nicht deprimiert. Besonders nicht im Alter von 15 Jahren.

Ein Mädchen zu sein soll Freude machen, es bedeutet Spaß mit jüngeren und älteren Freunden, mit ersten Liebeserfahrungen, mit dem Beherrschen neuer Fähigkeiten. Aus den jugendlichen Dramen sollen Mädchen lernen und wachsen, aber nicht daran kaputt gehen.

Verglichen mit der aktuellen Lage wird klar, dass etwas komplett falsch läuft. Millionen von Eltern fragen sich, warum ihre Töchter so niedergeschlagen sind und was sie tun können, damit das Leben ihrer Kinder gelingt. Wie Sie sehen werden, können wir eine ganz Menge tun.



*Erster Teil*

**Die fünf Phasen  
im Leben  
eines Mädchens**



## Mädchen erziehen – ein erster Überblick

*Molly hebt ein Spielzeugauto hoch und will es ihrer Freundin Jemima auf den Kopf schlagen. Auch wenn sie erst zwei ist, weiß sie, dass das nicht wirklich der Sinn einer Spielgruppe ist, und wirft einen schnellen Blick in Richtung ihrer Mutter, die sie dabei beobachtet. Die hat alles gesehen und signalisiert sehr eindringlich »Untersteh dich!«*

*Gaaanz langsam lässt Molly das Auto sinken und widmet sich wieder den Buntstiften. Jemima hat glücklicherweise von alledem nichts mitbekommen, sie summt vor sich hin und krallt sich den gelben Buntstift.*

*Die zehnjährige Elise sitzt vor ihrem Computer. Sie hat eben eine Nachricht erhalten, die eine ihrer Freundinnen gepostet hat. Es geht um eine Klassenkameradin, ein sehr scheues und unsicheres Mädchen, und der Text ist sehr gemein und geht unter die Gürtellinie. Elise kaut auf ihrer Lippe herum, bis sie feuerrot ist. Sie hasst das Geläster, aber was soll sie unternehmen, ohne sich selbst unbeliebt zu machen? Sie springt die Treppen hinunter, um mit ihrer Mutter darüber zu sprechen.*

*Die 15-jährige Samantha sitzt in einer Matheprüfung. Sie macht eine Pause, seufzt und zieht die Stirn in Falten. Sie ist schon fast fertig, obwohl noch viel Zeit bleibt. Wenn sie so weitermacht, wird sie die Erste in der Klasse sein. Sie mag Mathe und ist deshalb auch gut in dem Fach, aber so wird sie wohl als Streberin gelten, was äußerst uncool ist, besonders bei Jungs. Sie könnte ja jetzt aufhören und die letzten Aufgaben einfach nicht lösen. Quatsch, sagt sie zu sich selbst und macht sich kurz Sorgen, ob sie womöglich laut gesprochen hat. Aber niemand scheint etwas gemerkt zu haben. Dann macht sie die Matheprüfung zu Ende.*