



man etwas zu früh oder zu spät an, mal spricht man zu viel oder zu wenig. Oft war das aber auch nur die falsche Gesprächssituation...

Worüber und wie sollte man mit Töchtern reden?

Mädchen und Frauen sind generell in Umbruchphasen im Leben (Pubertät / Schwangerschaft / Klimakterium) in erhöhtem Maße aufgeschlossen für Informationen, die ein Mehr an Lebenskompetenz versprechen („*Warum denkt man in der Pubertät über alles soviel nach?*“). Und Mädchen zu Beginn der Pubertät brauchen die Botschaft, dass das, was in ihrem Körper vorgeht, normal, sogar faszinierend und vor allem besprechbar ist. Dafür benötigen sie umfassende Kenntnisse über

- den weiblichen Körper und über die Veränderungen, die sie an sich bemerken
- die große Variabilität im Bereich der normalen Pubertätsentwicklung
- die Hintergründe für die mangelnde Körperakzeptanz
- die faszinierenden zyklischen Abläufe im Mädchenkörper
- die Menstruation, die Menstruationsprobleme und die Menstruationshygiene

- den Kontext der Körpersignale mit einem späteren Kinderwunsch
- die geschlechtsspezifische Ausprägung der erwachenden Sexualität
- die Möglichkeiten einer sicheren Kontrazeption (Pille und Kondom / Pille danach)
- den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (STI)

Es ist aber eine medienpädagogische Binsenweisheit, dass der Mensch nur das wirklich aufnimmt, was den Kern seines momentanen Interesses trifft. Deshalb sollten Mutter-Tochter-Gespräche sich nicht mit allem befassen wollen, sondern eins nach dem anderen und nur damit, was mit dem momentanen Entwicklungsstand wirklich korreliert. Dabei sollten wir den Mädchen eine respektvolle Sprache im Umgang mit Menstruation und Sexualität vermitteln, die ihnen oftmals fehlt. Denn wenn die Sprache nicht stimmt, dann können die Vorstellungen und Gedanken nicht stimmen.

Vielleicht mögen Sie die Antworten lesen, die ich Ihrer Tochter in dem Buch „Mädchen fragen Mädchenfragen“ gegeben habe und sie aus Ihrem Erfahrungsschatz und nach Ihrer persönlichen Definition von weiblichen Entwicklungszielen ergänzen.

Weiterführende Literatur

Gille, G. (2022): Mädchen fragen Mädchenfragen. Das Buch für Mädchen ab 11 Jahren
Springer Medizin Verlag

Wer? wie? was? – wie Kommunikation gelingen kann

Als Hintergrund für alle Regeln und Tipps möchte ich Ihnen zunächst einmal das bekannte salutogenetische Modell der Stressbewältigung von Antonowsky (1987) vorstellen, der definiert hat, wie die inneren Ressourcen gestärkt werden können, die generell für den erfolgreichen Umgang mit Stressoren (hier die Pubertät) benötigt werden:

- **Anforderungen müssen erklärt, strukturiert und vorhersehbar gemacht werden**, d. h. durch Mutter-Tochter-Gespräche sollte die weibliche Entwicklung in Pubertät und Adoleszenz in einen verständlichen Kontext gebracht werden.
- **Ressourcen zur Stressbewältigung müssen verfügbar gemacht werden**, d. h. über die Gelegenheit zu weiterführenden Informationen und Tipps oder darüber, im geschützten Rahmen eigene Erfahrungen sammeln zu können, wird die Fähigkeit zum Umgang mit den Anforderungen gestärkt.
- **Inneres oder äußeres Engagement zur Bewältigung muss sich lohnen** – dies umso mehr im Jugendalter mit seinem auf Hochtouren laufenden Belohnungssystem im Gehirn (s. Die weibliche Pubertät und Adoleszenz aus biologisch-medizinischer Sicht S. 17).

Junge Mädchen sind also auf der Suche nach verlässlichen Informationen, mit deren Hilfe die inneren und äußeren Veränderungen in der turbulenten Lebensphase von **Pubertät und Adoleszenz** erklärt, strukturiert und damit vorhersehbar gemacht werden, um so eine positiv besetzte weibliche Identität erwerben zu können.



Und Mütter sollten es sich nicht nehmen lassen, erstrebenswertes Verhalten und wünschenswerte Einstellungen über vermittelte Informationen entscheidend mit zu prägen. Als Frau und als Mutter sind Sie für Mädchen besonders glaubhaft. Der Wissenstransfer läuft horizontal – beide sind betroffen und beide wissen, wovon sie sprechen, Verständnis- und Vertrauensbrücken entstehen fast wie von selber.

Wichtige allgemeine Gesprächsführungstipps zur Sexualaufklärung:

- Aussagen dem Wissens- und Entwicklungsstand anpassen. Die Mädchen da abholen, wo sie im Augenblick der ersten Regel oder der ersten Verliebtheit wirklich stehen.
- Es geht darum, jungen Mädchen in verständlicher Sprache Informationen zu vermitteln, sie zu ihrem Wissen und ihren Vorstellungen zu befragen, zuzuhören und zu Rückfragen zu ermutigen.

- Ohnehin geht es nicht eigentlich um Aufklärung – wir haben es mit medien-erfahrenen Mädchen zu tun, die bereits fast alles gehört und gesehen haben, aber wenig einordnen können. Vieles muss zurechtgerückt, beunruhigende Phantasien und verzerrende Vorannahmen in ein Urteil verwandelt werden.
- „Ich höre was, was du nicht fragst...“ – Fragen setzen einen gewissen Erfahrungshintergrund voraus, der den Mädchen meistens noch fehlt. Deswegen fällt es Mädchen u. U. schwer, Fragen selber zu formulieren.
- Emotionale Akzeptanz schaffen
- Ermuntern, den eigenen Gefühlen zu trauen
- Schamgefühle als eine spezifisch menschliche Schutzfunktion zulassen
- „Sexualaufklärung“ heißt nicht die Erklärung der körperlichen Vorgänge beim Geschlechtsverkehr, sondern befasst sich mit der Hinwendung zur eigenen Person: das Körperkonzept soll erklärt und Zusammenhänge sollen aufgezeigt werden. Erst dadurch entstehen Fragen und der Wunsch, mehr wissen zu wollen.
- Wo immer möglich, einen Praxisbezug herstellen: Gelerntes sollte sich möglichst unmittelbar nutzbringend anwenden lassen, sollte sich ganz konkret „lohnen“.
- Auch wenn Mädchen heute prinzipiell anpassungsunwilliger und selbstbewusster erscheinen mögen, gibt es das „starke Mädchen“ als natürlich vorhandenen Rohstoff im Alter von 11–15 Jahren auch heute nur ausnahmsweise.

Wichtige konkrete Gesprächsführungstipps:

- Offene Fragen stellen: Offene Fragen beginnen mit „W“ – Wer? Wie? Was? Wo? und sind Fragen, die sich nicht mit Ja oder Nein beantworten lassen, denn damit wäre ein Gespräch beendet. Beispiel: „Geht es dir gut?“ „Ja“ / „Nein“ = Ende des Gesprächs. Oder „Wie geht es dir?“ „Mir geht es gut / schlecht, ...“ = Anlass zum Reden und Nachfragen.
- Fragen zurückgeben: „Wenn du mich das fragst, dann hast du dir sicher schon selber viele Gedanken darum gemacht. Was denkst du denn dazu?“ Man erfährt so Genaueres und kann selber Zeit gewinnen für eine Antwort.
- Gesprächsakzeptanz sichern: „Habe ich das so erklärt, dass du das verstehen konntest?“ So übernimmt man selber die Verantwortung dafür, wenn etwas offenbar nicht verstanden wurde. Mit der Frage „Hast du das verstanden?“ unterstellt man dem Mädchen dagegen, dass es dumm ist oder dass es nicht zugehört hat.
- Ich möchte dir gern Tipps geben, wie du besser damit zurechtkommst ...

... für Ihre Tochter sind Sie das wichtigste weibliche Vorbild – an Ihnen orientiert sich Ihre Tochter, und sie wird Sie auch kopieren.

Mütter fragen – Mütter wissen

Ich war immer die beste Freundin meiner Tochter, kann das auch weiterhin so bleiben?

Ja und nein.

Sie können sehr sicher sein, dass Sie Ihrer Tochter auch während der Pubertät sehr wichtig sind – mit Ihrer Meinung, Ihren Ansichten, Ihrem Urteil. Ihre Tochter wird und muss aber einen Teil ihrer Entwicklung in ihrer eigenen Welt erleben, zu der Sie Ihnen den Zutritt verwehren wird. Das kann sehr wehtun – Ihnen und auch Ihrer Tochter. Das ist aber ein Teil eines ganz normalen Prozesses, den Sie zulassen und aktiv unterstützen sollten.

Auf der Suche nach ihrer eigenen Identität „Wer bin ich?“ „Wer möchte ich sein?“ „Wie sehen mich die anderen?“ wird Ihre Tochter Informationen jetzt zusätzlich von außen suchen, in ihrem Freundeskreis, in der Schule, in den Jugendmedien. Sie muss ihre eigene Identität finden, in der Gleichaltrigengruppe nach Anerkennung suchen, muss sich ihr eigenes Urteil bilden und ihre eigenen Prioritäten setzen.

Was kann ich tun?

Es ist in Umfragen mehrfach untersucht und bewiesen worden, dass das Urteil und die Meinung der Eltern auch über die Pubertät hinaus für Jugendliche sehr wichtig bleiben. Aber das, was Ihre Tochter im Elternhaus erfahren hat, wird sie jetzt mit den Ansichten von Freunden vergleichen, vielleicht modifizieren, vielleicht punktuell auch hinterfragen – und das kann auch mal mit erheblichen Meinungsverschiedenheiten einhergehen. Ihre Tochter will und muss sich ihre eigene Meinung bilden. Dafür müssen Mütter aber auch ihre eigene Meinung in den Ring werfen, auf Regeln bestehen, auch mal entschieden „Nein“ sagen. Erzieherische Gleichgültigkeit ist auch und gerade in dieser schwierigen Lebensphase der Pubertät für Jugendliche sehr verletzend, sie wollen Gewissheit haben und Grenzen spüren – vielleicht auch nur deshalb, damit sie spüren können, wann sie eine Grenze erreichen oder gar überschreiten.

Denn Tabubruch und Grenzüberschreitung können durchaus lustvolle Erlebnisse sein und sind darüber hinaus auch notwendig, um eigene Grenzen auszuloten, was aber nur möglich ist, wenn es Grenzsetzungen gibt.