

KINDERKINDER

AUFGESCHNAPPT UND AUFGESCHRIEBEN

Sonntag, 16 Uhr, Radweg am Spreeweg, Tiergarten

Der Sechsjährige und seine Mutter beobachten eine Amsel auf Futtersuche.

Sohn: „Ich glaube, die hat gerade gebrütet.“

Mutter, überrascht: „Wieso?“

Sohn: „Na, die guckt so.“

Mutter: „Wie guckt die?“

Sohn: „Wie die Amsel bei uns, die jetzt die Küken hat.“

Die Mutter will es genau wissen: „Wie guckt die denn?“

Sohn: „Wie eine Mutter“, sagt der Junge, „so irgendwie“ – er überlegt noch einmal – „durcheinander.“

Montag, 20.30 Uhr, Heerstraße, Charlottenburg

Ein etwa sechsjähriges Mädchen und ihre Mutter rennen zum Bus, die Mutter läuft mit kleinen Schritten und schlenkernden Armen. Das Kind ist sichtlich empört: „Nee, Mama“, ruft es, „du musst noch sportlicher rennen!“

Dienstag, 17 Uhr, auf einer Straße, Spandau

Widerspenstig hat sich der kleine Junge vom mütterlichen Griff befreit und rührt sich nicht von der Stelle. „Komm“, Robby, komm mit nach Hause. Wenn wir oben sind, gibt's Schokolade und was zu trinken.“ „Ich will aber nicht“, mault der Vierjährige böckig

und stampft mit dem Fuß. „Komm mit. Eis essen“, wiederholt die Mutter sanft. Der Kleine kontert: „Das sagst du immer, und dann krieg' ich doch keins.“

Donnerstag, 15 Uhr, in einem Schrebergarten, Tempelhof

Ein warmer Sonnentag, etwa 23 Grad. Zwei Mädchen springen im Garten herum. Das eine Mädchen zum anderen: „Oaah, ist das heiß heute, bestimmt 40 Grad.“ Das andere zum einen Mädchen: „Nee, das sind ganz sicher 50 Grad.“

Freitag, 11 Uhr, vor einer Schule, Steglitz

Die Oma holt ihre Enkelin von der Schule ab. Enkelin: „Wir haben in Religion jetzt die Feiertage. Da ging es heute um das Jesuskind.“

Oma: Und was passiert zum Beispiel an Ostern?“

Enkelin: „Na, da ist der kleine Junge wieder aufgestanden.“

Diesmal aufgeschnappt von: Anette Nayhauf, Sofia Mareschow, Anette Kuhn und Ursula Zeggel. Haben auch Sie eine lustige Begebenheit mit Ihren Kindern oder Enkelkindern erlebt? Dann schreiben Sie uns doch einfach an folgende Adresse: familie@morgenpost.de

FÜRIMMERJUNG

WER IST DAS MÄDCHEN MIT DEM SEHNSUCHTVOLLEN BLICK?



Ilse Werner

Als 17-Jährige hatte sie ihre erste Rolle in einem Kino-Film, zwei Jahre später machte der Film „Wunschkonzert“ sie zum Nachwuchsstar. Nach dem Zweiten Weltkrieg hatte sie – wegen ihrer Rollen in NS-Filmen – zunächst Berufsverbot und konnte auch danach nicht mehr an ihre schauspielerischen Erfolge anknüpfen. Sie startete eine zweite Karriere – als Kunstpfeiferin.

MAUSKLICK

DIE ONLINE-TIPPS DER WOCHE

... für Kinder, die die im WM-Fieber sind

wm2010.sportspatz.de

Wie viele Tore hat Südafrika im ersten Spiel der WM geschossen? Wie sieht eigentlich Durban aus? Und was denken Kinder aus der deutschen Schule in Pretoria über die WM? Das erfährt ihr auf dieser WM-Seite für Kinder. Es gibt einen Spielplan zum Ausdrucken, eine Statistik aller bisherigen Spiele und eine Umfrage, wer

Weltmeister wird. Unter „Teilnehmer“ werden alle Mannschaften vorgestellt, im WM-Mix könnt Ihr Quatschdefinitionen für Fußballbegriffe einstellen und unter „News & Berichte“ findet ihr die wichtigsten Ereignisse rund um die Spiele, aber auch Berichte darüber, wie Kinder in Südafrika leben. Im Forum könnt ihr euch mit anderen Fußballfans austauschen.

... für Eltern, die ihre Wohnung verändern wollen

einrichtungsforum.de

Welche Farbe passt am besten zu den Kinderzimmermöbeln? Kann man im Bad wirklich Parkett verlegen? Hat jemand einen Tipp für günstige Designermöbel? Im Einrichtungsforum können Sie alle Fragen rund ums Wohnen stellen und von den Erfahrungen anderer Nutzer profitieren. Das ist

nicht immer ein Expertenrat – dennoch verhindern die Tipps vielleicht Fehlentscheidungen beim Einkaufen und Einrichten. Wer gerade eine neue Küche plant oder über eine Wohnzimmerrenovierung nachdenkt, kann sich hier viele – kostenlose – Anregungen geben lassen und die besten Tipps umsetzen.

... für Großeltern, die gern im Wasser sind

seen.de

Endlich ist der Sommer da. Die Temperaturen stimmen auch, da laden auch die Seen in Berlin und Brandenburg wieder zum Baden ein. Und es muss ja nicht immer der Wannensee sein. Wer die Badehose einpackt, kann ja auch mal mit ihr in einen der vielen Brandenburger Seen springen. Einen Überblick über die Seenlandschaft in Deutschland gibt es nach Bundesländern sortiert auf der Seite seen.de.

Zu den meisten Seen gibt es eine Karte, und es werden Länge, Breite, Tiefe sowie Fläche angegeben. Außerdem kann man sich hier über die aktuelle Wasserqualität informieren. Zusätzlich werden auch besonders kinderfreundliche, FKK- und bewachte Seen aufgeführt. Neuerdings gibt es für die Urlaubsplanung auch noch einen Überblick über Seen in Europa. Insgesamt findet man auf der Seite Informationen über 1900 Seen.

ZEHNSCHLIMMSTE

WAS KINDER IM SOMMER GERN TUN – UND ELTERN NERVÖS WERDEN LÄSST

- | | |
|---|---|
| 1. „Papa, ich hab den Grill angemacht!“ | 6. Wespen unter einem Glas fangen |
| 2. An der Straßenkreuzung Fußball spielen | 7. Im Gartenrestaurant sämtlichen Kies auf den Gehweg schaufeln |
| 3. Erdbeereis mit Schokosoße essen – im weißen Lieblingskleid | 8. Am Kanal auf der Wiese spielen – und immer dichter ans Ufer rücken |
| 4. „Ich bin gerade vom Dreier gesprochen – jetzt geh ich zum Zehner!“ | 9. Radfahren – „aber für den Helm ist es echt VIEL zu heiß!“ |
| 5. Die Früchte aus der Erdbeerbowle klauen | 10. Im Garten zelten – und dann um 2 Uhr nachts Sturm klingeln |

Zusammengestellt von der Familien-Redaktion. Haben Sie auch eine originelle Top Ten? Schreiben Sie an familie@morgenpost.de

Das Ende einer langen Suche

Die Halbschwestern Ursula Lehmann und Sylvia Brockmann ahnten seit Jahren voneinander. Nun haben sie sich gefunden

■ VON KIRSTEN SCHIEKIERA

BERLIN – Das Foto in dem Silberrahmen muss aus den fünfziger Jahren stammen – aus einer Zeit, als alle Porträts aus dem gleichen Blickwinkel aufgenommen und später in Weichzeichner getaucht wurden. Es zeigt Herbert Gravenhorst, einen blonden Mann mit wachen, warmen Augen und harmonischen Gesichtszügen. „Er war klein, nur 1,64 groß“, erzählt seine 80-jährige Tochter Ursula Lehmann. „Im Grunde genommen war er ein liebenswerter, charmanter und humorvoller Mensch. Nur einen Fehler hatte er: Er war ein notorischer Weiberheld.“ Ihre 22 Jahre jüngere Halbschwester Sylvia Brockmann nickt. Zu den Geschichten über den gemeinsamen Vater kann sie kaum etwas beitragen. Sie hat ihn niemals kennengelernt. „Du hast mit ihm die guten Zeiten erlebt, ich habe gar nichts mit ihm erlebt“, sagt sie. Vor drei Jahren sind sich die beiden Frauen zum ersten Mal begegnet. Beide hatten jahrzehntelang voneinander gehaht, und aus der Ahnung wurde spät Gewissheit.

Sylvia Brockmanns Mutter lernte ihren Herbert Ende der vierziger Jahre über eine Heiratsannonce kennen. Vermutlich wusste sie nicht, dass er zu diesem Zeitpunkt noch verheiratet war. Sie war damals bereits 44 und in den Nachkriegsjahren auf 35 Kilogramm abgemagert. Im Jahr 1951 wurde Sylvia geboren. „Mit sechs Wochen kam ich in ein Kinderheim. Meine Mutter musste arbeiten, um sich und die Kinder aus der ersten Ehe zu ernähren“, erzählt die 58-Jährige. Herbert Gravenhorst hatte sich da schon längst aus dem Staub gemacht: „Am Tag meiner Geburt lag er mit der Kollegin meiner Mutter im Bett.“ Als sie sieben Jahre alt war, kam Sylvia Brockmann zurück zu ihrer Familie nach Lichtenberg – und fühlte sich seltsam fremd. „Ich war vollkommen anders als meine beiden Halbgeschwister. Ich liebte Musik und interessierte mich für Sprachen. Das waren Sachen, mit denen keiner aus meiner Familie etwas anfangen konnte“, erinnert sie sich heute. Insbesondere zu „dem Brockmann“, dem Mann den ihre Mutter in der Zwischenzeit geheiratet hatte, fand sie keinen Draht. Ihr Stiefvater schlug sie und hatte an allem, was sie tat, etwas auszusetzen. „Das ist gar nicht mein Vater!“ habe sie anderen Kindern immer wieder erzählt. Wie recht sie hatte, erfährt sie im Alter von zwölf Jahren zufällig in der Diele. Dort fand sie den Brief eines West-Berliner Anwalts, in dem sie zum ersten Mal den Namen ihres leiblichen Vaters las. Mit dem Brief in der Hand ging sie zu ihrer Mutter, die augenblicklich zu weinen begann. Auch Sylvia Brockmann kämpft mit den Tränen, wenn sie sich an diesen Tag erinnert.

Es gibt eine Halbschwester

Im Jahr 2006 machte sich die Diplom-Ingenieurin endlich auf die Suche nach dem väterlichen Zweig ihrer Familie. „Ein wichtiger Teil meines Lebens hatte mir ja immer gefehlt“, sagt sie. Mehr als 40 Jahre waren vergangen, seit sie den Namen ihres Vaters erfahren hatte. Sie hatte in Leipzig studiert, in Ost-Berlin als Ingenieurin und in West-Berlin als Arbeitsvermittlerin gearbeitet. Hatte geheiratet, zwei Söhne großgezogen und war geschieden worden. Nach einem schweren Unfall wurde sie vorzeitig pensioniert. „Plötzlich hatte ich

genug Zeit, nach dem unbekanntem Teil meiner Familie zu suchen – und keine Ausrede mehr“, sagt sie. Im Telefonbuch fand sie zwar mehrere Einträge

an mehrere uneheliche Kinder gesehen. Außerdem war ihr Vater während des Zweiten Weltkriegs als Englisch-Dolmetscher in Bayern stationiert. „Dort hat er den großen Witventruster gespielt. Wer weiß, wie viele kleine Gravenhörster damals in Bayern rumgesprungen sind?“, erzählt sie lachend. Dass eine der Halbschwestern sie jetzt kennenlernen wollte, habe sie sehr überrascht. Sie bat zunächst um einen Brief der fremden Verwandten. Das Schreiben, das an die „Sehr geehrte unbekannt Halbschwester“ gerichtet war, gefiel ihr.

Die Frauen telefonierten dann zwei

Stunden lang miteinander. „Dabei haben wir gleich viele Gemeinsamkeiten festgestellt: Wir sind musikalisch, haben beide im Rundfunkchor gesungen. Außerdem lieben wir Schäferhunde! Jetzt wusste ich endlich, woher ich diese Leidenschaft habe“, sagt Sylvia Brockmann. „Als wir uns das erste Mal trafen, hatte ich schon nach fünf Minuten das Gefühl, dass wir uns seit Ewigkeiten kennen.“ Drei Jahre ist das her, seitdem sehen sie sich regelmäßig. Zu den beiden jüngeren Geschwistern von Ursula Lehmann ergab sich kein Kontakt. Eine Tatsache, mit der sich Sylvia Brockmann abgefunden hat: „Man kann niemanden zwingen. Ich bin einfach nur froh, dass ich die Ursula kennengelernt habe.“

Die jüngere der beiden Halbschwestern ist eine eher schüchterne und sehr warme Frau. Die ältere dagegen wirkt resolut und ausgesprochen selbstbewusst. In ihrer Jugend hat sie asiatische Kampfsportarten erlernt, und ihre Berichte über die zwei Überfälle, die sie in den vergan-



SPIELZEUG

WAS KLEINEN UND GROSSEN SPASS MACHT

ab 6 Monate

Babys Entdeckerball

„Entdeckerweise“ heißt dieser weiche Stoffball aus Velours, auf dem ein Baby wahrlich einiges entdecken kann: Die Schnecke rasselt, der Vogel quietscht, der Schmetterling und das Kleeblatt knistern. Und dann gibt es bei diesem Stoffball noch einen tollen Effekt: Wenn man an einem Tier zieht, dann bewegt sich das Tier auf der anderen Seite.

Haba Baby-spielzeug: Entdeckerball, 14,95 Euro, Durchmesser 15 cm



ab 5 Jahre

Japanischer Volkssport mit vier Federn

Die abgeflachte gelbe Schaumstoffkugel mit den vier leuchtend roten Federn kann man als lustiges Wurfgerät benutzen. Sie taugt zu mehr, denn eigentlich ist sie das Herzstück der japanischen Volkssportart „Indiaca“. Das schnelle Spiel wird so ähnlich wie Volleyball gespielt und ist ein schöner Outdoor-Spaß auf für zwei bis zehn Personen. Ein Spiel für die Wiese oder auch den Strand, das auch schon kleinen Kindern Spaß macht und die Großen ebenfalls noch aus der Puste bringen kann.

Accell Fitness Indiaca Tournier Original, inklusive Spielanleitung und Regelheft, ab 17,95 Euro



ab 3 Jahre

Buntes Tier-Bowling

Sechs auf einen Streich: Mit den lustigen handbemalten Tier-Kegeln und Kugeln aus Holz wird Bowling auch für kleinere Kinder ein Riesenspaß. Wer fällt zuerst – das Hippo oder die Giraffe? **Sechs Kegel und zwei Kugeln, Größe: 3,7 x 13 Zentimeter, Lieferung im Stoffbeutel, 22,90 Euro, gesehen bei nostalgiekinderszimmer.de**





Sylvia Brockmann (r.) war Mitte 50, als sie ihre Halbchwester Ursula Lehmann fand. Nun sprechen die beiden Frauen in jeder freien Minute über ihre so unterschiedlichen Leben – und über den gemeinsamen Vater, Herbert Gravenhorst

genen Jahren auf der Straße abwehren konnte, glaubt man ihr aufs Wort. „Du bist zu sanft, Sylvia“, unterbricht Ursula Lehmann immer wieder kopschüttelnd die Berichte der Jüngeren. Beide reden viel, lachen viel, wirken vertraut miteinander.

Auch Ursula Lehmann, die 1929 geboren wurde, kann auf ein bewegtes Leben zurückblicken. Genauso bewegend erzählt sie. Von ihrer Großmutter, die sie großgezogen hat, weil ihre Eltern berufstätig waren. Von ihrer jüngeren Schwester, die mit einem schweren Hüftschaden geboren wurde. Von ihrem zwölf jüngeren Bruder, den sie erzogen hat. „Die letzte Backpfeife hat er von mir bekommen, als er 18 war“, sagt sie. Und davon, wie die gelernte Radiotechnikerin 1961, kurz vor dem Mauerbau, vor „den roten Socken“ von Niederschöneweide nach Kreuzberg floh. Von ihrer langen Ehe, die kinderlos blieb. Und immer wieder von ihrem Vater, den sie bis zu seinem Tod im Jahr 1992 regelmäßig besuchte. Der zwar ein echter Schwerenöter,

aber eben auch ein begabter Musiker und ein faszinierender Mensch war.

Ein Teil der Lebensgeschichte

Sylvia Brockmann hört ihr aufmerksam zu. Jede Erzählung über ihren Vater ist für sie ein Teil ihrer eigenen Lebensgeschichte. „Es ist wichtig, die eigenen Wurzeln zu kennen“, sagt sie. Ein einziges Mal, wenige Sekunden nur, hat sie ihren Vater gesehen. Am 19. März 1990 war das, an dem Tag, an dem sie nach West-Berlin übersiedelte. Den Ausreiseantrag hatte sie bereits im September 1989 gestellt – einen Tag, nachdem ihre Mutter gestorben war. Nun benötigte sie einen Nachweis, dass enge Verwandte von ihr der Stadt lebten, sonst hätte sie von Amtswegen nach Bayern gemusst. „Da fiel mir ein, dass ich ja einen Vater hatte“, sagt Sylvia Brockmann. Und so fuhr sie ins Jüdische Krankenhaus, wo sie auf der Pflegestation den Nachweis erhielt, dass ihr Vater in Wedding gemeldet ist. Plötzlich sah sie ihn, einen 86-Jähri-

gen, der sich am Servierwagen einen Becher mit Tee holte und kaum etwas von seiner Umgebung wahrnahm. Sie erkannte ihn, obwohl sie zuvor nur wenige Fotos von ihm gesehen hatte. „Das ist mein Vater“, flüsterte sie einem Arzt zu. „Das sieht man“, habe der nur erwidert. Sie hat ihren Vater damals nicht angesprochen. Warum bloß? „Ich war zu verbittert“, glaubt Sylvia Brockmann. „Er hatte sich 38 Jahre lang nicht um mich gekümmert, da wollte ich ihm nicht hinterherlaufen. Ich habe doch auch meinen Stolz!“ Ursula Lehmann schüttelt immer wieder den Kopf, während sie diese Geschichte hört. „Stolz ist gut, aber nur, wenn man ihn richtig einzusetzen weiß! Ein Jammer, dass wir uns damals nicht über den Weg gelaufen sind“, sagt sie, streckt die Hände nach der jüngeren Frau aus und deutet einen kräftigen Griff an. „Ich hätte dich festgehalten und zu unserem Vater gebracht. „Weißt du, was ich zu ihm gesagt hätte: Schau mal, das ist deine Tochter Sylvia!“

„Heimspiel“ für Berliner Kinder

Der Jugendkulturservice entführt Jungs und Mädchen bis 12 Jahre in die Märchenwelt

BERLIN – Zum fünften Mal lädt der Jugendkulturservice (JKS) Kinder von drei bis 12 Jahren zum „Heimspiel“ – in diesem Jahr in die Welt der Mythen, Sagen und Märchen. Kitagruppen, Grundschulklassen und Familien können noch bis zum letzten Schultag vor den Sommerferien am 7. Juli an der Veranstaltungsreihe teilnehmen, bei der sich Mädchen und Jungen in Kinos, Museen, Bibliotheken und anderen zauberhaften Orten auf Entdeckungsreise begeben.

Zum Beispiel auf Monsterjagd in der Gemäldegalerie im Kulturforum am Potsdamer Platz. Hier können Kinder am 26. Juni und 3. Juli Ungeheuern und anderen kunstvollen fabelhaften Wesen spielerisch auf den Pelz rücken und anschließend selbst welche basteln (Anmeldung: ☎ 266 42 42 42). Im Berliner Rathaus fin-

det am 24. Juni eine ganz besondere Märchenstunde statt. „Der Kampf der Vierfüßler gegen die Sechsfüßler“ ist ein Schauspiel aus Lateinamerika zum Mitmachen. Kinder von vier bis sechs Jahren sind dazu eingeladen (☎ 28 09 36 03). Durch den Friedrichshainer Volkspark verläuft noch bis zum 24. Juni eine Märchentour, bei der Mädchen und Jungen im Alter von drei bis vier Jahren unter anderem den Rosengarten und den Märchenbrunnen kennen lernen und zahlreiche Figuren aus den Erzählungen der Gebrüder Grimm und von Hans Christian Andersen antreffen (☎ 69 56 40 01).

Das vollständige Programm gibt es auf der Homepage des JKS, www.jugendkulturservice.de. „Wir legen Wert darauf, dass alle Veranstaltungen pädagogischen Charakter haben und zur Fantasie und Ei-

genkreativität anregen“, sagt Gunnar Güldner, Referent der Geschäftsführung von JKS. Der gemeinnützige Verein bietet das ganze Jahr über ermäßigte Preise für Kinder, Jugendliche und Familien, die in Berlin Kultur erleben wollen. Das „Heimspiel“ ist seit fünf Jahren eine feste Institution des Vereins, die auch immer einen Schirmherren hat. Marc Langebeck, Moderator des KiKa-Literaturmagazins „quergelesen“ hat diese 2010 übernommen. Der 27-Jährige will auch an der Abschluss-Veranstaltung, dem Schultütenfest, am 6. Juli teilnehmen. Bei der Feier im Atze Musiktheater „wird gebastelt, geschminkt und gespielt“, sagt Gunnar Güldner. Sämtliche 300 Teilnehmplätze sind jedoch bereits belegt. Und auch für die anderen Veranstaltungen sollten möglichst bald die Anmeldungen erfolgen. SV

„Der Ausgang einer Suche ist immer offen“

Psychologin Eszter Fischer über Halten und Loslassen

BERLIN – Warum suchen Menschen nach ihren Wurzeln? Und was tun, wenn man dann einen Angehörigen aufspürt, und der nichts von einem wissen will? Darüber sprach Kirsten Schiekiera mit Diplom-Psychologin Dr. Eszter Fischer, die häufig Menschen berät, die nach Verwandten suchen.



Diplom-Psychologin Dr. Eszter Fischer

Berliner Morgenpost: Was geht in Menschen vor, die ihre engsten Verwandten - oder einen Teil von ihnen - nicht kennen?

Eszter Fischer: Adoptivkinder haben oft so eine Art „genetisches Inselgefühl“. Sie kennen niemanden, dem sie auch nur ansatzweise ähneln und fühlen sich deshalb vollkommen alleine. Diejenigen, die beispielsweise ihren Vater nicht kennen, leiden darunter, dass ihnen ein Teil der eigenen Identität fremd bleibt.

Mit welchen Fällen werden sie überwiegend konfrontiert? Sind es eher die Kinder, die ihre Eltern suchen - oder ist es umgekehrt?

In der Regel suchen die Kinder nach unbekanntem Elternteil. Mütter oder Väter, die über Jahre hinweg keinen Kontakt zu ihren Kindern hatten, verspüren häufig Schuldgefühle. Das hält sie von einer Kontaktaufnahme ab.

Ist es sinnvoll, im Erwachsenenalter die eigenen Wurzeln zu suchen?

Unbedingt, denn die Unsicherheit lässt die meisten ein Leben lang nicht mehr los. Manchmal wird das fehlende Elternteil im Denken auch zu einem Platzhalter für ganz andere Probleme. Kinder, die ihren Vater, niemals kennengelernt haben, denken in solchen Fällen: Nur, wenn ich meinen Vater wieder finde, kann ich endlich glücklich sein. Dann wird alles gut.

Was passiert, wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden?

Es gibt nicht wenige Väter, die kein Interesse an ihren genetischen Kindern haben. Für die Kinder ist das kaum vorstellbar und sehr schmerzhaft. In solchen Fällen setzt eine große Enttäuschung ein. Aber diese Enttäuschung kann auch Teil einer wichtigen Lösung sein. Das ist ähnlich wie bei der Trauerarbeit: Die Menschen durchlaufen einen schmerzhaften Prozess, der seine Zeit braucht.

Was raten Sie allen, die unbekannt Väter oder Geschwister suchen möchten?

Der Ausgang solcher einer Suche ist immer offen. Es kann zu einer Annäherung kommen, es ist aber genauso möglich, dass die Begegnung unerfreulich verläuft. Das muss später man so akzeptieren.

Unter welchen Voraussetzungen kann eine Annäherung gelingen?

Geschwister und Halbgeschwister finden meist viel leichter und schneller zueinander als Kinder und ihre unbekanntem Elternteile. Das liegt in erster Linie daran, dass in Eltern-Kind-Beziehungen, die lange unterbrochen waren, Schuldfragen und Vorwürfe eine Rolle spielen. Kinder dagegen sind unschuldig, wenn eine Familie zerbricht.

SPRECHSTUNDE

BEI PRIVATDOZENT DR. MICHAEL BARKER, CHEFARTZ DER KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN IM HELIOS KLINIKUM EMIL VON BEHRING

Wieviel Schlaf braucht mein 14-jähriger Sohn?

Susanne K. aus Charlottenburg fragt: Mein Sohn (14 Jahre) schaut oft bis Mitternacht fern und kommt morgens kaum aus dem Bett. Was soll ich tun, und wie viel Schlaf braucht er eigentlich in seinem Alter?

Zwei Feststellungen vorab: Dieses Problem teilen Sie mit sehr vielen Erziehungsberechtigten, und durch die Abendspiele der Fußball-WM wird es noch verschärft...

Die Frage nach dem Schlafbedürfnis ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil es wenige größere Studien dazu gibt und die Einzelergebnisse um bis zu einer Stunde vom Mittelwert abweichen können. Nach Experten-Empfehlungen sind für die Altersgruppe 12-18 Jahre durchschnittlich 8,5 bis 9,5 Stunden pro Nacht als Soll anzusetzen. In der Pubertät verschiebt sich die „innere Uhr“ in Richtung Abendstunden: Forscher haben herausgefunden, dass das schlafanregende Hormon Melatonin bei Teenagern um 1-2 Stunden später ausgeschüttet wird als bei jüngeren Kindern, so dass sie länger wach und aktiv sind. Morgendliche Müdigkeit ist als Folge unter den Altersgenossen Ihres Sohnes weit verbreitet. Aktuelle Daten-Erhebungen zeigen, dass Teenager wochentags im Durchschnitt ca. 7 Stunden schlafen und am Wochenende durch spätes Aufstehen etwas nachholen. Dieses Defizit ist aus kinder- und jugendärztlicher Sicht besorgniserregend, denn gesunder und ausreichend langer Schlaf ist nicht nur als körperliche Ruhephase

wichtig. Im Schlaf ist unser Gehirn hoch aktiv, und chronischer Schlafmangel führt neben Unruhe, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen auch zur Beeinträchtigung von Gedächtnisfunktion, Leistungsfähigkeit und Entwicklung.

Fernseh-Konsum vor dem Zubettgehen, vor allem im eigenen Zimmer, spielt dabei eine besondere Rolle: Nach einer Kölner Studie schauen bereits ein Drittel der Viertklässler abends vor dem Zubettgehen fern, und bei diesen Kinder treten überzufällig häufig Einschlafprobleme und Tagesmüdigkeit auf. Natürlich kommt es hier auch auf das Programm an. „Bis nach Mitternacht“ muss auf jeden Fall eine besondere Ausnahme bleiben.

Natürlich kommen neben zu spätem Ins-Bett-Gehen auch andere Ursachen für eine auffällige Tages-Müdigkeit mit Konzentrationsstörung in Betracht:

Schlafstörungen durch äußerliche Einflüsse wie Licht- und Lärmbelastung, durch psychosomatische Belastungs-Faktoren wie Familien- und Schulstress oder durch Schnarchen und Erkrankungen wie Schlaf- Apnoe-Syndrom, Asthma, chronischen Schnupfer oder Reflux.

Ein Trost bleibt: Falls Löws Truppe in Südafrika bis ins Halbfinale kommt, sind schon Ferien...



Michael Barker, Chefarzt für Kinder- und Jugendmedizin

GELDTIPP

SO KÖNNEN FAMILIEN SPAREN

Diese Policen müssen werdende Eltern haben

Wie viel Versicherungsschutz braucht ein Baby? Vor dieser Frage stehen alle werdenden Eltern. Viele bestehende Policen können schlicht angepasst werden. Außer der Krankenversicherung sind auch eine private Haftpflicht und Hausratversicherung sowie der Schutz vor Berufsunfähigkeit empfehlenswert. Für Krankenversicherung, private Haftpflicht und auch Hausrat gilt: Kinder sind zunächst mitversichert. Bei der Haftpflichtversicherung bis zum Abschluss der Ausbildung, bei Hausrat, bis der Nachwuchs das elterliche Heim verlässt. Unter Umständen müssen diese Policen aber an die neue Situation als Familie angepasst werden.

Auch der Schutz im Falle einer Berufsunfähigkeit oder beim Tod des Hauptverdieners sollte auf das Kind hin umgemünzt werden. Die private Haftpflichtversicherung zahlt, wenn der Versicherte oder ein Familienmitglied anderen einen Schaden zugefügt haben. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung

hingegen bewahrt den Versicherten und seine Familie davor, bei schwerer Erkrankung in ein finanzielles Loch zu fallen. Auf die gesetzliche Rentenversicherung können sich junge Familien nicht verlassen: Mit der Reform 2001 wurde die gesetzliche Berufsunfähigkeitsrente für alle, die nach 1961 geboren sind, faktisch abgeschafft. Es gibt nun lediglich eine Erwerbsminderungsrente. Und Arbeitnehmer, die vor dem Jahr 1961 geboren sind, beziehen im Fall der Berufsunfähigkeit spürbar weniger Erwerbsminderungsrente.

Oft kann es sich deutlich lohnen, den Nachwuchs bei seiner Versicherung anzuzeigen und auf eine Familienpolice umzusatteln. Assecuranzen unterscheiden oft zwischen Single- und Familienversicherungen. In vielen Fällen ist erstere günstiger, doch nicht immer. Auch hier lohnt sich der Vergleich. Und: Auch für nichteheliche Lebensgemeinschaften oder -partnerschaften kommen Familienpolicen infrage. got

FAMILIEN-EMPFEHLUNGEN FÜR BERLIN



ISVA Summer Camp
July 19th to August 13th 2010
With English classes & Sports for girls and boys aged 3 - 18.

Tel: +49 (0) 30 36 43 98 20 • info@is-va.com • www.is-va.com

ISVA
INTERNATIONAL SCHOOL VILLA AMALIENHOF
Cosmopolitan. Caring. Committed.

Urlaub in Familie!
Campingplatz "Grünewalder Lauch"
gepflegte *** Anlage
bett & bike
Ferienangebote für Kids
Fahrradverleih
Freizeitangebote...

camping-lauchhammer.de