

# wir Eltern

Familienleben

Narzissmus

Wenn die  
Liebe zum  
Albtraum  
wird

Du kannst  
das!

Warum wir unseren Kindern mehr zutrauen –  
und auch mehr zumuten sollten.

Oktober – 2024

We

Fr. 14,-





**Die besten  
Ideen für  
Familienausflüge  
gibt's bei  
kinderregion.ch**

**Entdecke packende Museen,  
kinderfreundliche Stadtführungen  
und viele weitere aufregende  
Abenteuer in Zürich für Familien.**



**kinder  
region**

**Pläne schmieden  
leicht gemacht**



## Selbstverliebt

Ich bin selbstbewusst, habe Durchsetzungsvermögen und mag es, unter vielen Leuten zu sein. Sind das schon narzisstische Züge? «Narzissmus ist ein Spektrum, es gibt ihn in unterschiedlicher Ausprägung», sagt die Psychologin Delia Schreiber. Doch wann kippt es, wann wird aus Selbstliebe Selbstsucht? Nach der Lektüre unserer Geschichte zu diesem Thema weiss ich: Narzissmus wird dann zum Krankheitsbild, wenn das Umfeld darunter leidet. Oder wie es im Titel schon heisst: «Wenn aus Liebe Terror wird.» Was diese Frauen und Männer in ihren Beziehungen mit narzisstischen Partnern erdulden mussten, wie sie erniedrigt, klein gehalten und emotional erpresst wurden, ist kaum zu ertragen. Anvertraut haben sie sich jahrelang niemandem. Unsere Autorin hat lange mit vier Betroffenen gesprochen. Wem dieses Thema zu schwer ist, dem empfehle ich, unsere skandinavischen Rezepte für fluffiges Gebäck auszuprobieren. Und für eine wohlverdiente Auszeit haben wir das perfekte Wochenende in Mailand für euch zusammengestellt.

***Katja Fischer De Santi***  
 Chefredaktorin

### Cover

Fotografin Esther Michel hat an unserem Sommerfest Familie Lerf aus Zürich mit Vera, Alex, Elio, 11, und Jaro, 8, ins beste Licht gerückt.

# Inhalt



22

14



74



13

## Kurz gefragt

Professor Bumbastic über gekochte Eier und Naturwissenschaft für Kids.

14

## Narzissmus in Partnerschaft

Frühwarnsignale und Umgang mit der Selbstverliebtheit. Betroffene erzählen.

22

## Verwöhnte Kinder?

So erziehen wir sie zu echter Selbstständigkeit.

26

## Ich wünsche mir ein Kind

Auszug aus dem Tagebuch einer Frau, die so gerne Mutter geworden wäre.

31

## Dafür & Dagegen

Schwanger heiraten: Torschlusspanik oder eine vernünftige Entscheidung?

32

## Monatsgespräch

Es ist easy, Millionärin zu werden, sagt die Finanzberaterin Carmen Mayer. Wirklich?

36

## Frühe Pubertät

Noch Kind und doch schon Frau. Was Eltern zur verfrühten Menarche wissen müssen.

40

## Vaterzeit

Partys feiern mit Baby? Unbedingt! meint unser Kolumnist.

41

## Mamaversum

Unsere Kolumnistin lacht, weint und schreit angesichts der Weltsicht ihres Sohnes.

42

## Nächtliche Ungeheuer

Das hilft gegen Alpträume der Kinder.

46

## Babykosmos

NIPT-Tests: Warum sie manchmal falsch positiv anzeigen.

52

## Freizeit

Eine Reise nach Milano con Bambini? Ma certo!

66

## Rezepte

Süßes aus Skandinavien.

70

## Basteln

Kaltporzellan – die samtweiche Alternative zu Salzteig.

74

## So leben wir

Familienglück zu viert im Thurgau.



## Making of...

Die Schweizer Journalistin Sarah Coppola-Weber, lebt seit 24 Jahren mit Mann und drei fast erwachsenen Kindern am südlichsten Zipfel Liguriens. Sie liebt ihre Wahlheimat für das milde Klima und die fröhliche Mentalität. Für «wir eltern» teilt sie ihre persönlichen Geheimtipps für einen Wochenendtrip in Mailand. Denn die geschäftige Stadt ist sehr viel familienfreundlicher als die meisten denken – und mit dem Zug super schnell zu erreichen.

Städtetrip – S. 52



#### Das letzte Bild

11 Ausgaben lang zeigte uns Fotografin Tabea Reusser ein Bild aus ihrem Familienalltag mit ihren vier Buben und schrieb ihre Gedanken dazu. Mit dieser Ausgabe endet ihre Serie.

## Momentaufnahme

Ich ermutige meine Kinder, dass sie Dinge nicht machen müssen, nur weil es ihre Freunde gut finden. Oder die Grosseltern. Ich sage ihnen immer: Hör auf dich! Sei du selbst! Wenn dir etwas gefällt, dann mach das! Wenn es dir nur wegen der anderen gefällt, dann überleg noch mal, ob du es machen willst. Das aktiviert ihre innere Stärke und die Selbstliebe.

Wenn ich von Selbstliebe spreche, meine ich nicht Narzissmus, Egoismus, Arroganz oder Selbstgefälligkeit. Diese Dinge haben nichts damit zu tun. Es geht um Wert-

schätzung, sich selbst gegenüber. Freude am Sich-selbst-Sein. Kleine Kinder finden sich gut und richtig. Je älter sie werden, desto mehr laufen sie Gefahr, ihre Authentizität zu verlieren, sie beginnen, sich zu vergleichen und anzupassen. Ein Zitat des indischen Philosophen Osho hilft unserer Familie, bei sich zu bleiben: «Niemand ist überlegen, niemand ist unterlegen, doch niemand ist gleich. Menschen sind einzigartig, unvergleichlich. Du bist du, ich bin ich. Ich darf das Beste zu meinem Leben beitragen, und du das Beste zu deinem Leben.»

ZITAT DES MONATS

**«Kinder sind in jeder Hinsicht  
eine Verstärkung der Realität.  
Alles, was wirklich ist,  
ist durch Kinder noch wirklicher,  
ob das Schmerz ist oder Freude.»**

**Martin Walser**  
Schriftsteller (1927–2023)

KINDERFRAGE

Warum sind die Blätter  
im Herbst bunt?

Pflanzen haben verschiedene Farbstoffe in ihren Blättern. Jedoch sind nicht immer alle zu sehen. Das liegt daran, dass der grüne Farbstoff, das Chlorophyll, am kräftigsten ist und die anderen Farben überdeckt. Wenn im Herbst die Sonne weniger scheint, zieht der Baum den grünen Farbstoff aus den Blättern in den Stamm und die Wurzeln, wo er bis zum Frühling «aufgespart» wird. Durch das Verschwinden der grünen Farbe kommen also die anderen Farben zum Vorschein: Gelb, Orange oder Rot. Warum der Baum das macht? Photosynthese heisst der Vorgang, der dem Baum Energie liefert. Dazu braucht er Chlorophyll und Sonnenlicht. Da aber im Herbst das Sonnenlicht knapper wird, lohnt sich das Ganze nicht so recht und er lagert das Chlorophyll lieber für bessere, effizientere Zeiten ein: bis zum nächsten Frühjahr.



ABGEZÄHLT

## Essen

77

Prozent der Männer sind laut einer aktuellen \*CH-Studie sogenannte «Omnivoren», Allesesser. Sie verzehren also auch Fleisch.

59

Prozent der Frauen zählen dazu.

7

Prozent der Frauen ernähren sich vegetarisch und 1 Prozent der Männer.

1

Prozent (0,9 Männer, 1,1 Frauen) ernähren sich vegan.

31

Prozent der Frauen verzichten bewusst regelmässig auf Fleisch und ernähren sich flexitarisch.

32,7

Prozent kochen exakt die Menge, die sie auch verzehren.

32

von Hundert kochen für den folgenden Tag mit.

14,7

Prozent kochen unabsichtlich zu grosse Mengen, die dann weggeworfen werden.

2/3

gaben an, essbare Rüstabfälle zu entsorgen.

80

Prozent fanden, die italienische Küche sei die leckerste Küche überhaupt.

1.

Platz der Prioritäten-Rangliste, was beim Essen wichtig ist: dass es allen gut schmeckt.

(Quelle: \*Studie ZHAW zusammen mit V-Kitchen.ch, befragt wurden 1000 Personen in der Schweiz.)



STUDIE

## Wie man in den Wald hineinruft...

Wie du mir, so ich dir. Nach dem Prinzip behandeln auch schon Primarschüler:innen ihre Lehrkraft. Empfinden die Kinder ihre Lehrperson als wertschätzend und zugewandt, hielten sie deutlich besser die Klassenregeln ein. Das ergab eine Studie der Universität Wuppertal. Verhaltensprobleme bei netten Lehrpersonen? Mangelware.

Quelle: «Zeitschrift für Erziehungswissenschaften»

MARKTPLATZ



## Elefantenpower für die Kleinen

Burgerstein VitaMini ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen für Kinder ab 4 Jahren.

[burgerstein.ch](http://burgerstein.ch)



## Adventskalender mit Schokoladen-Fotos

Stimmen Sie sich mit einem Adventskalender, der hinter jedem Türchen leckere Schokolade mit einem Foto enthält, auf Weihnachten ein! Erhältlich in fünf Versionen für je Fr. 36.95 auf [smarphoto.ch](http://smarphoto.ch)

## Entdeckungen des Monats

STUDIE

### Schwangere gesucht

Ein Fötus erkennt schon im Bauch der Mutter auf deren Stimme und reagiert darauf. Wissenschaftler der Universität Zürich wollen dieses frühe Stadium der Sprachentwicklung nun weiter erforschen und der Frage nachgehen, wie Föten Sprachmerkmale der Muttersprache erlernen und ob sie als Reaktion auf das Sprechverhalten der Mutter verbale Artikulationen nachahmen. Für die Studie sind noch Teilnehmerinnen – Frauen ab der 33. Schwangerschaftswoche – gesucht. Der Aufwand beträgt rund 2 Stunden, die Entschädigung 75.– Franken.

→ [neuroling-lab@linguistik.uzh.ch](mailto:neuroling-lab@linguistik.uzh.ch)



FAMILIE

### Haus Olé



Mitten in St. Gallen eröffnete kürzlich ein einzigartiger Treffpunkt für Familien: das Haus Olé. Hier gibt es neben Co-Working-Spaces eine subventionierte Kita, Ateliers, ein Familienbüro, Kurse und mitendrin ein Familiencafé mit Spiel-piazza – alles unter einem Dach. Zudem sind verschiedene Beratungs- und Fachstellen im Haus vertreten. Ein wunderbarer Ort für Eltern, um sich auszutauschen und Vereinbarkeit zu leben.

→ [hausole.ch](http://hausole.ch)

ALLTAGSHILFE

### Mein Ohr für Dich

Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten ist ein Grundbedürfnis. «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!» ist eine soziale Initiative aus der Mitte der Gesellschaft. Das erste Alltagstelefon für Jung und Alt in der Schweiz, 0800 500 400, ermöglicht telefonischen Kontakt für Menschen, die gerade niemanden zum Reden oder zum Plaudern haben. An 7 Tagen in der Woche auf Deutsch und mit Zeitfenstern für Englischsprechende. Kostenlos, anonym, vertraulich.

→ [meinohrfuerdich.ch](http://meinohrfuerdich.ch)

# Hier ist was los im Oktober!

Redaktion **Caren Battaglia**

## HANDWERK



Burg Maur, Maur

### Ganz wie Gutenberg

Wie kommen eigentlich die Buchstaben auf die Seiten? Das erfährt man in der Kupferdruckwerkstatt der Burg Maur. Wer nicht nur wissen möchte, wie der Handsatz funktioniert, sondern selbst Hand anlegen möchte, wird vom Radierer und Künstler Jan Leiser angeleitet.

**Buchdruck:**  
erster Samstag/Monat,  
**Kupferdruck:**  
dritter Samstag/Monat,  
jeweils 14–17 Uhr, für Erwachsene  
und Kinder ab 6 Jahren,  
freier Eintritt, freiwillige Kollekte.  
museenmaur.ch

Winterthur

### Meine Müeslischale

Diese Müeslischale wird einzigartig! Selbst aus Ton geformt, selbst bemalt. Die hat garantiert sonst keiner. Wie das geht, lässt sich im Keramikwerk lernen.

Donnerstag, 17. Oktober,  
9–12 Uhr, KeramikWerk im mach-  
werk, Preise Fr. 60.– plus Fr. 15.–  
(pro Müeslischale).  
machwerk-winterthur.ch

## DRAUSSEN SEIN

Elm

### Fünfliber-Wandertag

Mit der Gondelbahn Elm–Ämpächli und der Sesselbahn Schabell fährt man am Freitag, 11. Oktober für nur Fr. 5.– auf den Berg. Und dort oben ist was los! Rund ums Bergrestaurant Ämpächli gibt es musikalische Unterhaltung, ein Spielplatz mit zwei Riesentrampolinen,

Sandinsel, Kletterkugel, Tretautos, Kegelbahn, Streichelzoo, Trottinett- und Mountaintcart-Plausch und ein Riesenvald mit spannenden Erlebnisstationen (Rundweg ca. 1½ Stunden).

Freitag, 11. Oktober,  
Gondelbahn Elm–Ämpächli:  
8.30–17 Uhr,  
Sesselbahn Schabell: 9–15 Uhr.  
sportbahnenelm.ch

Erstfeld

### Erlebniszug San Gottardo

Kleine und grosse Zugfreund:innen aufgepasst. Die Ce 6/8 II, das «Krokodil» oder den Ae 6/6 auf ihrem Einsatz als Erlebniszug San Gottardo zu begleiten, wird ein tolles Erlebnis.

Samstag, 12. Oktober,  
Abfahrt: 10.41 ab Erstfeld,  
Anmeldung erforderlich.  
Tagesbillett  
Erwachsene: Fr. 69.–/Fr. 39.–,  
Kinder 6–16 Jahre: Fr. 35.–/Fr. 19.–.  
sbbhistoric.ch

## MUSEUM

Hallwyl

### Mit Pfeil und Bogen

Robin-Hood-Feeling: Besucher:innen können sich auf Schloss Hallwyl in der Bogenschiesskunst des Mittelalters üben. Natürlich unter Anleitung. Und welche grosse Bedeutung der Bogen damals hatte, erfährt man ausserdem. Nur bei trockenem und windarmen Wetter!

Sonntag, 13. Oktober,  
11–14.30 Uhr,  
Preis: im Museumseintritt  
inbegriffen, Anmeldung: nicht  
erforderlich.  
museumaargau.ch/schloss-hallwyl

Zürich

### Robbenfangen und Fadenspiel

Wollt ihr wissen, wofür und von wem Kajak, Schneeschuhe und Surfboards eigentlich erfunden wurden? Und was Sport und Bewegung mit Wiedergutmachung zu tun haben? Dann ab ins Nordamerika Native Museum (Nonam) in die Sonderausstellung Move. Das Museum beleuchtet die Vielfalt der



Indigenen Nationen früher und heute, und bietet spannende Einblicke in die Kunstformen und Kulturen von First Nations. Vom 8.–10. Oktober gibt es zudem am Nachmittag ein spezielles Ferienprogramm mit indigenen Spielen und einer geführten Entdeckungstour durch die Ausstellung.

Di.–Sa., 13–17 Uhr,  
So., 10–17 Uhr,  
Eintritt: Erwachsene Fr. 15.–,  
Kinder ab 6 Jahren Fr. 6.–.  
zuercher-museen.ch/museen/  
nordamerika-native-museum-nonam

## «Kostet nix»-Tipp



Alpthal

### Es war einmal...

Märchenerzählerin Nadie Schmid bringt ihren Geschichtenkoffer mit und erzählt von Zwergen, Prinzessinnen und allerhand magischen Abenteuern rund um die Region.

Sonntag, 13. Oktober  
im Restaurant Brunni-Lodge,  
14–15.30 Uhr.  
brunnilodge.ch

## DA GEH ICH HIN



## Ab in die Kinosessel, liebe Kinder!

Zürich

Am Zurich Film Festival können sich Kinder im Kino zurücklehnen und eine Auswahl der allerschönsten Kinder- und Familienfilme des Jahres geniessen. Zudem vergibt am Wochenende vom 5. und 6. Oktober eine Kinder-Jury unter professioneller Anleitung das «Kleine Goldene Auge». Aufgepasst: auch unter dem Jahr bietet das ZFF ein kreatives Programm mit Workshops für Kinder an.

3.–13. Oktober,  
Preise, Programm und weitere Filmerlebnisse:  
→ kinderregion.ch

# Durch dick und dünn

Freundinnen und Freunde gehören zum Besten, was das Leben zu bieten hat. Das merken schon Kinder. Aber nicht immer ist es so einfach mit der Freundschaft. Darum gehts in diesen Büchern hier:



## Zu fremd

Der da sieht komisch aus. Die macht völlig Merkwürdiges. Und der ist nicht perfekt. Na und? Denn sie alle zusammen ergeben eine prima Band. Unterschiede sind super. Das zeigt Nadia Buddes knallbuntes Bilderbuch. Und der Alltag zeigt es auch.

*N. Buddes: «Die Band, die keiner kennt», Peter Hammer, Fr. 26.–, ab 4 Jahren.*



## Zu verrückt

Wenn ein Schaf und ein Wolf beschliessen, gemeinsam das Fliegen zu erlernen, wirds lustig. Und ein bisschen verrückt. Aber wenn man fest zusammenhält, gelingen die unmöglichsten Sachen. Dass Giulia Bellonis Buch zudem auch noch kunstvoll gestaltet ist, kommt als zusätzliches Leckerchen obendrauf.

*G. Belloni/M. Trevisan: «Zusammen können wir fliegen», Jumbo, Fr. 25.–, ab 3 Jahren.*



## Zu schüchtern

Der Maulwurf ist ein Eigenbrötler. Und er ist sehr schüchtern. Wie er es aber trotzdem schafft, sich zu überwinden und zur Geburtstagsparty des Hasen zu gehen, darum gehts in Maya Tatsukawas einfühlsamer Geschichte. Ein Mutmachbuch – nicht nur für kleine Maulwürfe.

*M. Tatsukawa: «Maulwurf ist nicht allein», Gerstenberg, Fr. 25.–, ab 4 Jahren.*

## PODCAST



### Checkpod mit Checker Tobi

Was ist an Freunden und Freundinnen wichtig? Was tun, wenn es mit dem oder der

«Besti» mal nicht rund läuft? Und wie findet man neue Freunde? Das ist Thema in der Folge «Freundschaft: Für immer und ewig» beim interessanten, vergnüglichen und informativen Kinder-Podcast von Checker Tobi. Kostenlos hören in der ARD-Audiothek. [ardaudiothek.de](http://ardaudiothek.de)

## Zu viele

«Sonst finde ich immer nur Kiefernzapfen und jetzt plötzlich einen besten Freund», denkt das Eichhörnchen, als es den Pilz im Wald trifft. Nur trifft es etwas später auch noch die Mücke, die auch ein Freund wird. Und Günther, die nette Maus... Tja. Wie schwierig es werden kann, wenn man meint, es gäbe nur diesen einzigen besten Freund, davon handelt Olivier Tallecs ebenso ulkiges wie herzerwärmendes Bilderbuch «Mein bester bester Freund».

*O. Tallec: «Mein bester bester Freund», Gerstenberg, Fr. 25.–, ab 4 Jahren.*





# Geldfragen spielerisch meistern mit dem neuen Familien-Guide

«Kann ich mehr Sackgeld haben?» Für Eltern ist es gar nicht immer so leicht, auf Kinderfragen schlüssig zu antworten. Eine interaktive Hilfestellung leistet der neue Familien-Guide von MoneyFit.

Sicherlich kennen Sie das: Ihr Kind möchte Geld für etwas haben, und Sie wissen nicht so recht, ob Sie es ihm geben sollen oder nicht. Genau für solche Dilemmas gibt es den Familien-Guide von *moneyfit.ch*. Er hilft Eltern und anderen Beziehungspersonen von Kindern im Alter zwischen 6 und 12 Jahren dabei, sich intuitiv und spielerisch einer Antwort zu nähern, die zum persönlichen Erziehungsstil passt.

## So funktioniert der Familien-Guide

Der Familien-Guide beginnt mit einer Kinderfrage zum Thema Geld, wie es im richtigen Familienleben auch vorkommt. Nehmen wir an, Ihr Kind ist unzufrieden mit dem Sackgeld und fragt:

«Kann ich mehr Sackgeld haben?» Wie würden Sie reagieren? Auf der Plattform können Sie zwischen vier Antworten wählen, Ihre Antworten mit denen anderer Personen vergleichen und tiefer ins Thema eintauchen. Erfahrene Expert:innen geben zudem altersgerechte Empfehlungen für die jeweilige Situation. Und nicht zuletzt regt der Familien-Guide dazu an, über den eigenen Umgang mit Finanzen oder die Vorbildrolle gegenüber den Kindern nachzudenken.

## Neugierig?

Probieren Sie den kostenlosen Familien-Guide auf [family.moneyfit.ch](http://family.moneyfit.ch) einfach einmal aus.

## Fit fürs Geld

PostFinance unterstützt seit vielen Jahren mit MoneyFit Schulen und Lehrbetriebe bei der finanziellen Bildung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren. Damit leistet das Finanzinstitut einen wertvollen Beitrag zum selbstständigen und verantwortungsvollen Umgang mit Geld von Kindern und jungen Erwachsenen. Der neue Familien-Guide ergänzt dieses Engagement ideal.





Schön



Stöhn



Was uns im Moment schützt, richtet im Meer enormen Schaden an. Bitte entsorgen Sie Ihre Schutzmasken sachgerecht. [oceancare.org](https://oceancare.org)





**Raphael Oldani**, 50, Lehrer, Schauspieler und Comedian, Vater von zwei Töchtern.

# Es geht um diesen Funken

Raphael Oldani ist «Professor Bumm-bastic». Zusammen mit seiner Frau Elena Santana zeigt er in seinen Wissenschafts-shows und -videos, wie das so ist mit Schwerkraft, Elektrizität – und allerhand anderem Schlaun.

**Wieso eigentlich stellt sich ein hart gekochtes Ei beim Drehen aufrecht hin? Die Frage treibt mich seit deinem Video über Trägheit und Drehmoment um.**

Uj, nicht, dass ich so spontan was Falsches sage. Ein rohes Ei dreht sich – wenn man es stoppt – anschliessend ein bisschen weiter. Wegen der Flüssigkeit. Aber du hast nach dem harten Ei gefragt: Beim Drehen konzentrieren sich die Kräfte. Es nimmt die Position ein, in der das Drehen am einfachsten ist. Wie bei einer Pirouette. Sag ich jetzt mal.

**Deine Frau, Professora Bumbbastic, und du, ihr seid ja beide Lehrer:innen. Was läuft in der Schule falsch, dass eure naturwissenschaftlichen Shows und Videos der Renner sind, Naturwissenschaften in der Schule aber nicht unbedingt auf Begeisterung stossen.**

Ganz so stimmt das nicht. Bis zur 4., 5. Klasse sind Naturwissenschaften total beliebte Fächer. Das ebbt erst später ab, wenn es nicht mehr nur um Experimente, sondern um Prüfungen, Bewertungen, Berechnungen und Formeln geht. Das ist nicht nur in den Naturwissenschaften so. Kinder machen anfangs auch Handarbeit total gern, aber wenn dann jeder einzelne Stich bewertet wird, lässt die Freude nach.

**Kann man die Begeisterung wie bei deinem Publikum auch in den normalen Unterricht zurückholen?**

Überraschung ist gut und – Praxis und Praktiker in den Unterricht zu holen. Wir hatten mal einen Yoyo-Spieler im Sportunterricht. Danach waren meine Schüler und Schülerinnen ein halbes Jahr lang komplett begeisterte Yoyo-Spieler:innen. Es geht immer um diesen Funken.

**Den Funken?**

Ja. Darum, dass etwas überspringt, dass etwas bei den Kindern zündet. Das versuchen wir auch mit unserer Show zu erreichen. Die Kinder sollen über Elektrizität, naturwissenschaftliche Gesetze, elektrische Ladung etc. staunen.

**Als didaktische Lehrstücke sind eure Shows aber nicht gedacht, oder?**

Nein. Im Mittelpunkt steht der Spass. Klar werden manche Kinder etwas lernen, eben weil der Funke übersprungen ist und sie sich deshalb die Erklärungen, die wir liefern, merken. Andere Kinder staunen nur, freuen sich an den Effekten, der Musik und der Comedy – das ist auch in Ordnung. Ich würde mich freuen, wenn unsere Zuschauer:innen die Natur anschliessend vielleicht ein bisschen bewusster wahrnehmen. Einen Schmetterling beobachten, sich die Sterne ansehen. Das wäre schön. Deshalb bin ich auf der Bühne auch nicht Raphael, sondern die Kunstfigur Professor Bumm-bastic.

**Weshalb?**

Wenn ich als Lehrer aufträte, würden die Kinder sich belehrt fühlen. Das haben sie nicht gern. So bin ich eine Fantasiefigur, eine kleine Heldenfigur. Sie nehmen das dann anders auf. Kinder sind ja stets emotional bei allem. Vor allem, weil unsere Shows sich an junge Kinder ab fünf Jahren richten. Ab acht verstehen sie manches schon differenzierter. Jedenfalls ist uns einmal in der Show der Roboter kaputtgegangen und umgefallen. Ach herrje, manche Kinder dachten, er sei tot oder krank und waren total aufgeregt.

**Hast du diese Aufregung und das Feuer auch an deine eigenen beiden Kinder weitergeben können?**

Ich denke schon. Wir sprechen sehr viel beim Nachtessen oder so über die Dinge, die wir im Programm machen. Und wenn man sich mit Naturwissenschaften beschäftigt, dann wird es ja schnell richtig philosophisch oder beinahe religiös. Wie ist etwas entstanden? Warum ist das so? Solche Gedanken mögen meine Kinder. Mögen eigentlich alle Kinder.

Tourdaten und Preise unter → [bumbbastic.ch](http://bumbbastic.ch)

Wenn aus  
Liebe Terror  
wird –  
Narzissmus in  
Beziehungen



Emotionaler Missbrauch in Familien ist von aussen oft nicht sichtbar, kann aber tiefe, seelische Wunden hinterlassen. Ein Vater und drei Mütter berichten von ihrem Leidensweg mit einem narzisstischen Co-Elternteil.

Text **Julia Panknin** // Illustration **Annie Wehrli**



**A**m Anfang war es zu schön, um wahr zu sein», sagt **Laura\***, 47. «Ich war 30, frisch geschieden und suchte auf einer Dating-Plattform ein bisschen Ablenkung. Doch dann kam er und hat mich im Sturm erobert.» Nachdem sie drei Wochen lang nur gechattet hätten, sei er, Daniel, für das erste Date 300 km weit in ihre Stadt gefahren, habe ein Spitzenrestaurant reserviert und Karten für die Oper organisiert. «Auch danach hat er mir ständig grosse Blumensträusse ins Büro geschickt und mir die schönsten Worte dazu geschrieben. Ich weiss noch, dass mich seine Überschwänglichkeit anfangs irritiert hat, aber irgendwann dachte ich: Lass es zu, du hast es verdient!» Nach nur vier Monaten unterschrieben Laura mit Daniel einen Mietvertrag für eine gemeinsame Wohnung in ihrer Stadt. Und das, obwohl es schon nach wenigen Wochen einen Vorfall gab, der sie verletzte und schockierte: «Es war eine Lappalie, die in unserem ersten Streit endete. Daniel sagte jedoch so fiese Sachen zu mir, dass ich heftig zu weinen begann. Dabei sass er mir einfach gegenüber, machte sich über mich lustig und hatte ein kaltes Lächeln im Gesicht. Als würde er sich an meinem Schmerz erfreuen. Erst, als ich meine Sachen packte und gehen wollte, wurde er wieder der Mann, den ich kannte. Er überredete mich zu bleiben und ich redete mir ein, dass das ein Ausrutscher gewesen sein musste. Dass ich ihn mit irgendwas getriggert und verletzt hätte.

Ich suchte also schon damals die Schuld bei mir. Dieses Muster zog sich dann die ganzen 15 Jahre durch unsere Beziehung.»

#### **Warum 15 Jahre lang diese Tortur?**

Das ist die Geschichte einer Frau aus meinem Umfeld, die ich noch nicht lange kenne, die ich aber inzwischen zu meinen Freundinnen zähle. Von aussen betrachtet ist Laura eine starke, erfolgreiche, bildhübsche Frau, die sich jeden beliebigen Mann aussuchen könnte. «Warum bist du bei Daniel geblieben? Warum 15 Jahre lang diese Tortur?», frage ich sie. «Weil er ein Narzisst ist und damit ein Meister der Manipulation. Ich bin auf ihn reingefallen und habe sehr lange nicht begriffen, was da mit mir geschieht.» Um besser zu verstehen, was Laura passiert ist, fange ich an zu recherchieren. Laut Wikipedia ist Narzissmus eine Persönlichkeitsstörung, bei der Betroffene ein übersteigertes Bedürfnis nach Bewunderung und Anerkennung haben. Sie neigen dazu, sich selbst für aussergewöhnlich wichtig zu halten und zeigen oft wenig Empathie für andere. Ihr Selbstwert ist stark von anderen abhängig. Sie verhalten sich manipulativ und werten ihnen nahestehende Personen ab. Doch die Weltgesundheitsorganisation, nach deren Klassifikation (ICD) sich viele Ärzte und Psychologinnen richten, sieht das anders. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung taucht im WHO-Katalog nur →

# «Narzissmus ist ein Spektrum. Es gibt ihn in unterschiedlichen Ausprägungen – von mild bis sehr stark.»

Delia Schreiber, Psychologin

in einer Restkategorie unter sonstige spezifische Persönlichkeitsstörungen auf. Ein Grund dafür: Fast alle Menschen haben narzisstische Züge. Wer moderat narzisstisch ist, kommt sogar sehr gut durchs Leben. Weil er oder sie begeisterungsfähig und charismatisch ist, sich und seine Bedürfnisse gut durchsetzen kann und gerne unter Leuten ist. Wenn die negativen Eigenschaften jedoch überhandnehmen und das ganze Leben bestimmen, sprechen Psychiater:innen von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Dieser krankhafte Narzissmus kann zerstörerisch sein – in erster Linie für das Umfeld der Betroffenen. Am meisten leiden Partner und Partnerinnen, so wie Laura. Der emotionale Missbrauch, der von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung in Beziehungen verübt wird, erhält auch darum aktuell viel Aufmerksamkeit. Doch selten hört und liest man über Konstellationen, in denen auch Kinder involviert sind. Wie ist es, mit einem oder einer Narzisst:in Kinder zu haben? Wie kann man sich von Narzisst:innen überhaupt trennen? Das Thema lässt mich nicht mehr los, deshalb suche ich in meinem Netzwerken nach weiteren Betroffenen – und finde sie schneller, als mir lieb ist. Drei Mütter und ein Vater haben mir von ihren Erfahrungen erzählt. Sie alle möchten anonym bleiben, weil sie ihre Kinder schützen wollen.

## Am Anfang geht alles sehr, sehr schnell

Einige Wochen später spreche ich mit **Stefanie, 43**. Ihre Geschichte hat Parallelen zu der von Laura. Auch sie war nicht auf der Suche nach einer Beziehung, als sie ihren späteren Ehemann und Vater ihrer zwei Kinder kennenlernte. Während eines Sprachaufenthalts lernte sie an einer Party Emanuele kennen. «Er war sehr charismatisch und hat mich massiv angebaggert. Ich dachte nur: Was für

ein Trottel! Aber dann tauchte er am nächsten Tag vor meiner Sprachschule auf. Und am nächsten wieder. Er liess nicht locker, bis ich nachgab. Und was soll ich sagen: Das nächste halbe Jahr waren wir unzertrennlich. Es war wunderschön, ich schwebte auf Wolke sieben. Bis er sich plötzlich aus dem Nichts von mir trennte. Ab da lief ich ihm hinterher und bin ihm letztlich sogar in sein Heimatland gefolgt, wo er mir nur ein halbes Jahr später einen Antrag machte.»

«Typisches Love-Bombing-Verhalten», meint Delia Schreiber, als ich ihr davon erzähle. Die Psychologin mit Praxis in Männedorf hat sich auf die Unterstützung von Personen spezialisiert, die von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung emotional missbraucht wurden. Sie sagt: «Nicht in allen, aber in den meisten Fällen beginnen Beziehungen mit Narzisst:innen genauso: Sehr intensiv und sehr, sehr schnell.» Ich will wissen, warum. «Weil Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung sich maskieren. Sie spielen ein Schauspiel, um ihre Opfer um den Finger zu wickeln. Das ist anstrengend und nicht ewig durchhaltbar. Irgendwann können sie ihre problematischen Anteile nicht mehr verbergen.»

## Ghosting, Trennungen und neue Liebesschwüre

Das Love-Bombing passt allerdings nicht zu den Erzählungen von **Jana, 38**, die sich auf meinen Aufruf ebenfalls meldete. Mit 30 lernte sie ihren Ex auf einer Dating-Plattform kennen und fühlt sich, retrospektiv gesehen, schon fast um die schöne Anfangszeit betrogen. «Eigentlich war es von Beginn an schwierig. Alex liess durchblicken, dass das Leben ihn gerade sehr beuteln würde. Ich hatte das Gefühl, dass er einen Panzer um sich herum aufgebaut hatte, darunter aber eine sensible und liebevolle Seite her-

vorschimmerte. Ich fand das spannend, war aber anfangs vorsichtig. Nach dem dritten Date sagte er, dass ich offensichtlich kein Interesse hätte, wenn ich ihm nicht mal meine Nummer geben würde. Also gab ich sie ihm, woraufhin er mich tagelang ghostete. Das fühlte sich schrecklich an. Ich glaube, da hatte er mich. Zwei Wochen später hatte er den Schlüssel zu meiner Wohnung und sprach schon kurze Zeit später davon, dass wir uns gemeinsam eine grössere suchen sollten. Er wollte eine Zukunft mit mir aufbauen, was unglaublich heilsam war nach jahrelangem Online-Dating mit Menschen, die sich nicht fest binden wollten.»

## Verdeckte Narzisst:innen sind am gefährlichsten

Psychologin Dalia Schreiber sagt dazu: «Narzissmus ist ein Spektrum. Es gibt ihn in unterschiedlichen Ausprägungen – von mild bis sehr stark.» Je nach Verhalten spreche man in Fachkreisen ausserdem von verdeckten oder grandiosen Narzisst:innen», erklärt sie. «Die grandiosen Narzisst:innen kennen wir alle. Das sind die mit dem Brustgetrommel, die finden, sie seien die oder der Grösste.» Auf die schweren Fälle würde man in der Regel nicht reinfallen, weil man sie schon von weitem erkennen könne. Bei den weniger stark ausgeprägten und vor allem bei den verdeckten Narzisst:innen sei das anders. «Die sind brandgefährlich», sagt Schreiber. «Sie sind anfangs oft unglaublich charmant und verstecken ihren Machtanspruch hinter einer Opferhaltung. Sie geben dem Gegenüber das Gefühl, sich kleiner und minderwertiger als sie zu fühlen, aber nur, weil sie nicht so tolle Chancen und Vorteile hätten wie ihr Gegenüber. Es schwingen also immer unterschwellig Vorwürfe mit.» Darauf anspringen würden insbesondere Menschen mit ausgeprägtem Beschützerinstinkt, die dann das Gefühl haben: «Ich kann ihn oder sie retten!»  
Jetzt passt das Muster auf die Erzählungen von Jana. Und auch auf die von **Christoph, 34**. Der Vater eines Sohnes lernte seine Ex-Frau, Ina, als Teenager kennen. «Ihre fröhliche und aufgestellte Art hat mir gefallen. Als wir Anfang 20 ein Paar wurden, realisierte ich, dass sie offenbar Probleme hat. Sie war irgendwie immer wütend und fühlte sich von allem und jedem ungerecht behandelt. Anfangs war es nie gegen mich gerichtet, sondern zum Beispiel gegen ihre Dozent:innen, später gegen ihre Vorgesetzten. Sie hat oft zu Hause rumgeschrien oder Sachen durch die Gegend geworfen. Ich war ständig damit beschäftigt, sie aufzufangen und zu beruhigen. Heute vermute ich, dass sie auch eine Borderline-Störung haben könnte, weil ihre emotionalen Ausbrüche so unberechenbar waren und bis heute sind.»

«Narzissmus kommt selten alleine. Betroffene können zusätzlich ADHS, Borderline, Wahnvorstellungen und alles Mögliche mitbringen», sagt Psychologin Delia Schreiber. «Bei Ina kamen später noch eine Depression und eine Essstörung dazu», erzählt Christoph, und irgendwann richtete sich ihre Wut dann auch gegen ihn: «Plötzlich drehte sich vieles um meine vermeintlichen Fehler und mein Äusseres. Meine Frisur war nicht gut genug, mein Bart ungepflegt und ich war zu dick. So schaffte sie es, dass ich mich irgendwann selbst als unzureichend empfand.» Von solchen Erfahrungen berichtet auch Jana: «Bevor ich Alex kennenlernte, fühlte ich mich hübsch, ich bekam oft Komplimente für mein Aussehen. Er hat mich →



«Er war sehr charismatisch und hat mich massiv angebaggert. Nicht locker gelassen.»

Jana

# «Wenn Narzisst:innen in ihrem Selbstwert gekränkt werden, können sie richtig böse werden.»

Delia Schreiber, Psychologin



dann sehr schnell auf optische Makel an mir hingewiesen, die ich vorher gar nicht auf dem Schirm hatte. Nicht nur war ich zu dick, ich hatte auch zu viele Muttermale, die ich dringend entfernen lassen sollte. Genau wie die Haare auf meinen Zehen. Wenn ich ihm sagte, dass mich seine Kommentare verletzen, meinte er, ich solle froh sein, dass er ehrlich zu mir sei. Irgendwann glaubte ich ihm», erzählt Jana.

Das sei das Makabere, erklärt Delia Schreiber. «Narzisst:innen werten nicht nur ab, sondern sind auch Meister:innen der Manipulation. Mal sind sie dein grösster Fan, dann machen sie dich wieder klein. So entsteht emotionale Abhängigkeit. Sie schaffen es, dass ihr Gegenüber irgendwann nicht mehr weiss, was richtig und was falsch ist und die Schuld für das ganze Dilemma bei sich sucht. Das kann so weit gehen, dass Betroffene das Gefühl haben, verrückt zu werden.»

## Ein instabiles Selbstwertgefühl

Bei Laura ging es selten um ihr Aussehen, dafür um alles andere: «Daniel war nie zufrieden. Ich war nie gut genug, habe ihn nicht genug unterstützt, nicht genug zu Hause gemacht, mich nicht genug um die Kinder gekümmert, zu wenig Geld verdient, zu viel gearbeitet, ach ja, und im Bett war ich langweilig. Irgendwann wusste ich gar nicht mehr, was ich noch tun soll, wie ich mich verhalten muss, damit er nicht ständig wütend auf mich ist.»

Aber warum werten Narzisst:innen ihre Partner:innen überhaupt ab? «Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung haben ein überhöhtes, aber sehr instabiles Selbstwertgefühl, das durch ständiges Betonen der eigenen Grossartigkeit sowie Anerkennung von aussen gefüttert werden muss. Die erfolgreiche Abwertung anderer gibt ih-

nen das Gefühl von Macht, das dieses wackelige Selbstgefühl wieder erhöht und stärkt», sagt Delia Schreiber.

Das klingt schrecklich, finde ich, und frage meine Gesprächspartner:innen: «Warum zum Teufel hast du das alles so lange mit dir machen lassen?» Alle antworten, dass sie sich viele Male trennen wollten, es aber einfach nicht schafften. Dass sie sich von ihren Partner:innen immer wieder einlullen liessen, weil diese ja auch richtig schöne Seiten hätten. Und dass sie sich diese Frage hinterher lange selbst gestellt und auch sehr lange dafür geschämt hätten, nicht früher gegangen zu sein. Diese Scham ist auch einer der Gründe, warum niemand von ihnen je mit Aussenstehenden darüber sprach, was in ihren Beziehungen wirklich ablief. Laura hat es mir ganz am Anfang der Recherche schon gesagt: «Jeder hat mitbekommen, wie Daniel mir immer an meinem Geburtstag diese riesigen Blumensträuße ins Büro schickte. Wer soll mir denn da glauben, dass er mich zu Hause kleinhält und ständig demütigt?»

Jana hatte auch noch andere Gründe, zu bleiben. «Ich hatte grosse Angst vor den Konsequenzen. Alex hat mir mein komplettes Selbstvertrauen genommen, bis ich irgendwann das Gefühl hatte, ich könne nicht mehr auf eigenen Füssen stehen. Ausserdem dachte ich wohl bis zum Schluss, ich könnte ihn retten, ihm zeigen, wie schön die Welt ist, wenn man nur positiv darauf schaut.» Christoph meint: «Ich bin ein totaler Beziehungsmensch und habe lange gedacht, dass ich schon zu viel investiert habe, um aufzugeben. Ausserdem kann ich eine Person, die psychische Probleme hat, doch nicht einfach verlassen! Was wäre ich denn für ein Mensch?» Laura: «Unsere Beziehung war eine emotionale Achterbahnfahrt, in der sich wunderschöne Phasen mit schlimmen abwechselten. Daniel war ja nicht immer gemein, sondern auch immer wieder sehr liebevoll. Ich habe wohl bis zum Schluss gehofft, dass die guten Phasen überwiegen würden, am Ende waren es aber leider die schlechten.» Und Stefanie sagt: «Ich habe vieles nicht sehen wollen und sein Verhalten mir gegenüber immer entschuldigt. In meinen Augen war er ein kleiner, verletzter Junge, der es einfach nicht besser wusste. Auch heute, nach 17 Jahren Ehe, denke ich nicht, dass er grundsätzlich ein schlechter Mensch ist.»

### Viele Versuche, sich zu trennen

Und wie haben die vier den Absprung dann doch noch geschafft? Christoph lernte eine andere Frau kennen und lieben und realisierte dadurch, dass sich eine Beziehung nicht so anfühlen muss wie die mit Ina. Trotzdem blieb er erst bei ihr, wegen seines Sohnes. Erst als seine engsten Freunde ihm sagten, dass er Ina verlassen müsse, weil er sonst daran kaputtgehen würde, konnte er endlich loslassen. Stefanie beendete es, als sie herausfand, dass Emanuele sie schon länger betrog. Bei Laura war das Fass voll, als sich Daniels Wut anfang, auch gegen die Kinder zu richten: «Eines Abends schrie er sie am Esstisch an, sie seien genauso faule Ar\*\*\*löcher wie ihre Mutter. Das war der Anfang vom Ende für mich.» Und Jana? «Ich verdanke es der Tatsache, dass unser Sohn nach der Geburt sehr lange keine Nacht richtig schlief. Weil Alex keine einzige Nachtschicht freiwillig übernahm, entschloss ich irgendwann, eine Nacht pro Woche ins Hotel zu gehen. Eigentlich nur, weil ich so erschöpft war und endlich mal wieder

schlafen wollte. Doch als ich Abstand hatte, realisierte ich, dass ich mich viel besser und endlich wieder wie ich selbst fühle, wenn ich nicht mit ihm zusammen bin.»

Mit der finalen Entscheidung war es jedoch bei allen nicht getan. Denn von Narzisst:innen trennt man sich nicht einfach, das bestätigt auch die Psychologin. «Wenn Narzisst:innen in ihrem Selbstwert gekränkt werden, weil sie verlassen werden, können sie richtig böse werden. Sie schlagen dann auf viele Arten um sich.»

So suchten sie sich die vier Betroffenen vorab professionelle Hilfe, also Therapeut:innen und Anwält:innen oder Mediator:innen, und öffneten sich endlich ihrem Umfeld. **Stefanie** suchte sich sogar neue Freund:innen: «Mein Ex ist ein Blender, den man von Anfang an mag. Er ist extrem hilfsbereit und charmant. Ihn muss man einfach lieben. Für viele ist es unvorstellbar, dass so ein Mensch seine Frau emotional und finanziell missbraucht. Ich wusste, dass ich Personen brauche, die mich nicht verurteilen und mir Halt geben, damit ich den Absprung schaffe. Es heisst nicht umsonst, Frauen in missbräuchlichen Beziehungen benötigen rund sieben Anläufe, bis sie sich endgültig trennen.»

### Auch nach der Scheidung noch Terror

Auch nach der Trennung ist es für alle bis heute schwierig. Weil ihre Ex-Partner:innen nicht ticken wie andere. →

«Daniel war nie zufrieden. Ich war nie gut genug. Irgendwann wusste ich gar nicht mehr, was ich noch tun soll, wie ich mich verhalten muss, damit er nicht wütend wird.»

Laura

# « Wer gemeinsame Kinder hat, sollte bedenken, dass Narzisst:innen provozieren, weil sie Energie daraus ziehen, andere zu demütigen.»

Delia Schreiber, Psychologin



Christophs Ex-Frau Ina versucht ihm den gemeinsamen Sohn zu entziehen. Sie streiten bis heute vor Gericht um die Verteilung der Obhut. Janas Schwiegerfamilie hat sich von ihr abgewendet, weil Alex ihnen ständig Lügen über sie erzählt. Auch die gemeinsame Tochter frage sie immer wieder, warum sie den armen Papa verlassen und so die Familie kaputtgemacht habe. «Sie hat auch schon ein paar Mal gesagt: <Papa sagt, du könntest jederzeit zurückkommen, willst aber keine richtige Familie mit uns sein.> Es bricht mir jedes Mal fast das Herz», sagt Jana. Daniel versucht Laura bis heute finanziell oder mit der Kinderbetreuung zu erpressen, zum Beispiel wenn sie auf Geschäftsreise muss und er ihr androht, er würde die Kinder dann alleine zu Hause lassen.

## **Narzisstische Eltern prägen ihre Kinder**

Wie geht man damit um, wenn man weiss, dass man aufgrund der Kinder ein Leben lang mit einer narzisstischen Person verbunden sein wird? «Da hilft nur die Grey-Rock-Methode», sagt Laura, und meint damit, dass sie sich bei jedem Angriff vorstellt, ein glatter Stein zu sein, an dem jede Beleidigung, jede Provokation einfach herunter rutscht. Delia Schreiber unterstützt diese Herangehensweise: «Um von Narzisst:innen loszukommen, wäre der komplette Kontaktabbruch die beste Lösung. Wer jedoch gemeinsame Kinder hat, sollte bedenken, dass Narzisst:innen provozieren, weil sie Energie daraus ziehen, ihr Gegenüber auf die Palme zu bringen. Wer das Spiel nicht mehr mitspielt, wird irgendwann langweilig.» Und wie schützt man die gemeinsamen Kinder? «Ganz schützen kann man sie nicht, weil sie ja immer wieder Zeit mit dem anderen Elternteil verbringen», sagt Delia Schreiber. «Aber man kann und muss den Kindern Stabilität und

## Narzissmus

Ausgleich bieten, indem man sich nicht auf die Spielchen des anderen einlässt und selbst einen zuverlässigen, klaren, gut strukturierten, wohlwollenden Raum bietet.»

### Es gibt keine Check-Liste für Narzisst:innen

Zum Abschluss frage ich die Expertin, ob es eine Check-Liste gibt, um zu prüfen, ob man selbst in einer Beziehung mit einem oder einer Narzisst:in steckt. Doch die Psychologin ist kein Fan solcher Listen. Das einzige, was zähle, sei, wie man sich in einer Beziehung fühle. Man müsse in sich hineinhorchen, sich fragen, ob man so wirklich leben möchte. «Denn letztlich ist es egal, ob das Gegenüber eine Diagnose gestellt bekommen hat oder nicht. Wenn man unglücklich ist, sich schlecht behandelt fühlt, muss man der Sache auf den Grund gehen, für sich selbst einstehen und Konsequenzen ziehen. Im Zweifelsfall mit professioneller Hilfe.»

Apropos: Keiner:der Ex-Partner:innen der Betroffenen aus diesem Text hat eine offizielle Diagnose gestellt bekommen. Was nicht verwunderlich sei, meint Delia Schreiber. «Wer nicht fähig zur Selbstreflexion ist und die Schuld immer bei den anderen sucht, geht in der Regel auch nicht zur Therapie. Deshalb wissen wir auch nicht, wie viele krankhafte Narzisst:innen es wirklich gibt. Nach jahrelanger Arbeit mit Opfern kann ich aber mit gutem Gewissen behaupten: Wenige sind es definitiv nicht.»

### Hilfsangebote

Diese beiden Organisationen bieten schweizweit Unterstützung und Selbsthilfegruppen für Betroffene an.

→ [selbsthilfeschweiz.ch](http://selbsthilfeschweiz.ch)

→ [opferhilfe-schweiz.ch](http://opferhilfe-schweiz.ch)

Die Psychologin Delia Schreiber bietet neben Einzeltherapie auch Online-Selbsthilfegruppen an.

→ [deliaschreiber.ch](http://deliaschreiber.ch)

### Buchtipps

Turid Müller: «Verdeckter Narzissmus in Beziehungen», Kailash, 2022.

Bärbel Wardetzki: «Und das soll Liebe sein?», dtv, 2018.



# Wunsch ZETTEL



Scotland Yard Junior

«Ich tuen gern  
Rätsel löse»

«Ich tuen gern  
sueche und finde»



Puzzle Pokémon

«De Weltrum  
isch cool»



tiptoi®-Buch: Der Weltrum

«Damit ich mini  
eigeni Kugelbahn  
baue chau»



GraviTrax Action-Set Death Star

«Will ich wett  
än Künstler  
werde»



CreArt Blanket Buddies

Ravensburger

# Alles verwöhnte Bälger?

Wächst da gerade eine Generation der Wattierten heran? Warum wir unseren Kindern mehr zutrauen – und auch zumuten sollten.

Text **Caren Battaglia**



Ich war ein verwöhntes Kind. Ich wollte Ski in Rot, ich bekam Ski in Rot. Wollte ich Tanzunterricht, gabs Tanzunterricht. Partys waren okay, knutschen war okay. An fixe Aufgaben daheim kann ich mich nicht erinnern. Und wirklich niemals wurde ich gezwungen, etwas zu essen, das ich nicht essen wollte. Nein, nicht mal probieren. Wofür ich bis heute dankbar bin, denn damals gab es tatsächlich noch so Abscheulichkeiten wie «gekochte Zunge». Verwöhnen, wo ist das Problem? Dachte ich bis vor Kurzem. Und gähnte, las ich wieder mal irgendwas über die segensreiche Wirkung von Ämtli-Listen für Kinder oder die düsteren Folgen eines sonnigen Lebenswegs. Was für ein langweiliger Unsinn! Ja, so dachte ich. Bis, ja bis, mir ein paar Zahlen und Fakten unterkamen:

- **Ein Drittel der Erstklässler** kann sich nicht selbst die Schuhe binden.
- **Pampers** verkauft inzwischen Windeln für Siebenjährige. Und grosse Windeln werden offenbar derart häufig genutzt, dass jüngst ein Schulleiter in der «Aargauer Zeitung» klagte, seine Primarschüler erschienen zuweilen gewickelt zum Unterricht.
- **36 Prozent** der sechs- bis achtjährigen Schüler:innen bewältigen den Schulweg nicht allein, sondern werden von Eltern begleitet oder chauffiert.
- **Jedes fünfte Kind** zwischen sechs und zehn Jahren kann nicht schwimmen.
- **90 Prozent** der Mütter und Väter helfen ihren Kindern, sagen Studien, regelmässig bei den Hausaufgaben.

Ach, es könnte endlos so weitergehen: Vierjährige im Buggy, die niemanden mehr stutzig machen. Steigende Umsätze bei Kinderhotels mit Rundumbespassung, die eigene Spielideen und kindliches Zeitmanagement überflüssig machen wie Schnee zu Pfingsten. Oder die geplanten Änderungen bei den Fussballminis. Da haben nämlich die Erwachsenen Folgendes ausgetüftelt: 4 Tore, 0 Torwart – auf dass niemand damit klarkommen muss, traurig, weil torlos, vom Platz zu trotten. Unnötig zu erwähnen, dass auch die Reservebank (zu deprimierend!) in den Schredder soll. Stattdessen: alle spielen, alle schiessen, alle siegen.

#### Die «Rasenmäher-Eltern»

Das sind Befunde, die einen doch ins Grübeln bringen. Was ist das, was da passiert? Wächst da eine Generation der Wattierten heran? Der Unselbstständigen? Werden die Kinder heillos verwöhnt? Vielleicht. Vielleicht auch nicht. Denn in Wirklichkeit gibt es Verwöhnen und Verwöhnen.

Es Kindern liebevoll nett zu machen, ist nicht das Gleiche, wie sie unselbstständig zu halten, indem man ihnen jedes Steinchen aus dem Weg räumt. Jedem störenden Grashälmschen den Garaus macht. Und weil diese Mütter und Väter inzwischen nicht nur rare Einzelbeispiele sind, gibt es sogar einen Sammelbegriff für sie: «Rasenmäher-Eltern»

«Ja, aber wo ist jetzt genau der Unterschied zum anderen Verwöhnen?», höre ich schon erste maulige Zwischenrufe. Ganz einfach: Wir «alteingesessenen Verwöhnten» spielten nur dann in der Mannschaft, wenn wir gut genug waren. Sonst: Reservebank. Das fanden unsere Eltern gerecht und zuckten mitleidig, jedoch kurz, die Achseln. Wir hatten vielleicht Ski nach Wunsch, gurkten damit aber nicht eskortiert von Mama oder Papa in tellerflachen Kinderskigebieten herum, sondern fuhren dort, wo es unseren Eltern Spass machte.

Vielleicht mussten wir nicht das Altpapier bündeln, aber an ihrem Feierabend unsere Uffzgis zu erledigen, wäre ihnen nicht in den Sinn gekommen. Dein Zoo, deine Affen. Langeweile im Urlaub? Pech. «Denk dir was Schönes aus, dann hast du was ganz Frisches», hat mir meine Mutter in solchen Fällen vergnügt zugerufen, eine weitere Schicht Tiroler Nussöl aufgetragen und sich dann auf ihrer Sonnenliege von der anderen Seite gegrillt. Thema beendet. Und manchmal – ich traue mich gar nicht das zu sagen – frag ich mich heute auf Einladungen mit zehn Erwachsenen und einem einzigen Kind, weshalb die ganze Runde stumm «Der Dummi mit dem Flummi» aus der Toniebox hören muss, statt dass das Kind sich mal eine Weile selbst beschäftigt. Vielleicht nämlich, sei hier die steile These aufgestellt, vielleicht ist feh-

lende Selbstständigkeit gar keine Begleitscheinung von Verwöhnen, sondern von Eltern, die sich selbst zu wenig verwöhnen.

#### Etwas mehr Eltern-Egoismus tut gut

Kann es sein, dass vor lauter es-gut-machen-Wollen, vor lauter Bindungsorientierung und Attachement Parenting, eine Portion gesunder Egoismus der Eltern über Bord geht und eben das für die Kinder gar nicht so toll ist? Hat die Psychologin Stefanie Stahl recht, wenn sie im «wir eltern-Interview» sagt, sie habe den Eindruck, heutige Mütter und Väter hätten das Gefühl, ihre berufliche Abwesenheit kompensieren zu müssen, «weshalb sie die gesamte Freizeit ausschliesslich auf die Kinder ausrichten.»

Ist es möglich, dass die «intensivierte Elternschaft», die die amerikanische Soziologin Judith Treas in einer Metastudie festgestellt hat, zwar ein von besten Absichten getragener Trend westlicher Industrieländer ist, aber auch ein Trend mit Kollateralschäden? Unselbstständigen Kindern beispielsweise?

Nur zur Klarstellung: Nein, niemand will zurück in finstere Zeiten autoritärer Erziehung. Und: Ja, es ist superschön, dass junge Eltern sich richtig ins Zeug legen und trotz gestiegenen Pensums der Berufstätigkeit mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen als jemals zuvor. Übrigens laut Bericht des deutschen Bundesfamilienministeriums täglich jeweils eine halbe Stunde länger als noch vor zehn Jahren, Akademikereltern eine ganze Stunde länger. Korrekter müsste es jedoch heissen: Es wäre superschön, wenn denn sämtliche Beteiligten die gemeinsame Zeit heiteren Herzens genössen und wenn das von 65 Prozent aller Eltern angestrebte zweitwichtigste Erziehungs- →

**Mit Widrigkeiten  
umzugehen kann  
nur lernen, wem  
Widrigkeiten  
zugemutet werden.**

# «Die Angst heutiger Eltern um ihr Kind hat ein fast schon schizophrenes Niveau erreicht.»

Margrit Stamm, Erziehungswissenschaftlerin



ziel«Selbstständigkeit des Kindes» erreicht würde – den ersten Platz belegt Ehrlichkeit – Dies aber ist beides sehr oft nicht der Fall.

## Eltern in ständigem Alarmmodus

Vielmehr schreibt die emeritierte Pädagogikprofessorin Margrit Stamm in ihrem Blog, die Angst heutiger Eltern um ihr Kind hätte ein «fast schon schizophrenes Niveau» erreicht und der Wunsch, sämtliche Gefahren zu vermeiden – wie aufgeschürftes Knie, Magenverstimmung oder Sturz vom Velo – sei eine grössere Gefahr als die Gefahr selbst. Mit anderen Worten: Mütter und Väter sind nicht happy mit all dem wohlmeinenden Umflattern ihrer Kinder und durch den ständigen Alarmmodus ebenso gestresst wie dünnhäutig, während den Kindern wichtige Erfahrungen vorenthalten werden.

Denn zum Selbstständig- und Erwachsenwerden gehören nun einmal auch negative Erlebnisse. Und zwar eigene, selbst gemachte und bewältigte negative Erlebnisse. Schrammen, Frust, Schweissausbruch beim Reinwurschteln in die Skibindung, Angst vor dem Nachbarsdackel, vergeigte Prüfungen, sich mal verlaufen und zusehen, wie der Angeschwärmte die Klassenkameradin küsst. Mit

Zunge. Doch mit Widrigkeiten angemessen umzugehen, kann nur lernen, wem Widrigkeiten zugemutet werden.

Oder wie sagt es die Paletten-Doktorfisch-Dame in «Findet Nemo» so schön zu Nemos Papa, der sein Söhnchen vor allen Gefahren beschützen möchte: «Du kannst doch nicht zulassen, dass ihm nie etwas passiert. Dann passiert ihm doch nie etwas.»

Christine Neresheimer, Entwicklungspsychologin und Dozentin an der PH Zürich, sieht das wie die Fischdame. Nur wissenschaftlicher. DIE Eltern könne man zwar nicht verallgemeinern, betont Neresheimer, dafür seien in der Schweiz die Milieus und Erziehungsstile zu unterschiedlich. Und doch: «Ich erlebe 25-jährige Student:innen, die mir erzählen, dass sie für ihre Prüfungen nicht eigenständig, sondern mit der Mama lernen. Und in den Primarschulen beobachten wir emotional überforderte Kinder, die mit Frustrationen, Scheitern, Zweiter statt Erster werden, Ängsten und generell mit negativen Gefühlen überhaupt nicht umgehen können.» Weil sie das daheim nicht gelernt hätten. Wo Eltern die besten Freunde des Kindes sein wollen, Harmonie der heilige Gral ist und Eltern jedes Versagen des Kindes als eigenes

Versagen werten, hat selbstständiges Ausprobieren mit eingebauter Scheitermöglichkeit keinen Raum.

«Elternschaft ist heute enorm schwierig», sagt Christine Neresheimer, weil die Welt so beschleunigt sei. «Wenn man um acht Uhr bei der Arbeit sein und das Kind vorher in der Krippe abliefern muss, dann bleibt einfach keine Zeit dafür, dass das Kind 15 Minuten lang versucht, sich die Schuhe allein anzuziehen.» Bei knapper Zeit geht es flotter, selbst einzukaufen, als die Kinder loszuschicken, die dann mit Glace statt Brot zurückkommen. «Das darf man nicht verurteilen – hat aber Konsequenzen», sagt Neresheimer. «Vor allem, was die Selbstwirksamkeitserwartung der Kinder anbelangt.» Und das Gefühl von Selbstwirksamkeit, ist Neresheimer und mit ihr die pädagogische Forschung überzeugt, ist so eine Art Zaubertrank für eine starke Psyche und gutes Aufwachsen.

## Egal was kommt, ICH schaff das

Die Überzeugung, dem Leben nicht hilflos ausgesetzt zu sein, sondern Einfluss auf dessen Verlauf nehmen zu können sowie das optimistische Vertrauen in sich selbst: Egal was kommt, ich schaff das schon. Bei vielen

Kindern ginge stattdessen jedoch eine Schere auf: Sie seien emotional überfordert, gleichzeitig würde ihnen bei alltäglichen Dingen nicht genug zugetraut. Alleine den Rucksack packen, an die Bibliotheksbücher denken, auswärts übernachten, auch wenn das Gefühl dabei ein mulmiges ist. All so was.

## Mutige Eltern haben mutige Kinder

Fehlen diese Herausforderungen, schreibt der israelische Psychologe Haim Omer in seinem neuen Buch «Mutige Eltern», entwickelten sich Kinder zu reduzierten Persönlichkeiten mit dysfunktionalen Grundüberzeugungen wie: Ich muss nicht aktiv werden, meine Eltern trauen mir nichts zu, weil ich nichts kann. Und: Situationen, die Angst erzeugen, gilt es, im Leben auf jeden Fall zu vermeiden. Aber was wäre ein Leben ohne solche Situationen? Arm an Erlebnissen, Erinnerungen und Erfolgen.

Muss man es denn nun machen wie die Amerikanerin Leonore Skenazy, die 2008 ihren damals Neunjährigen in Manhattan allein Subway fahren liess und damit nicht nur einen epischen Shitstorm erntete, sondern gleich auch noch unabsichtlich die Gegenbe-

wegung «Free range Kids» ins Leben rief? «Ach was», sagt Claudia Roebers, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Uni Bern, «Eltern müssen nun mal verhindern, dass Kinder sich den Hals brechen. Und sie müssen dafür sorgen, dass Kinder pünktlich in Schule und Kindergarten erscheinen. Selbstständigkeit hin oder her.»

Aber Selbstständigkeit, so Roebers, sei ohnehin ein schwammiger Begriff, der nicht allzu viel aussage, löse man ihn von dem einzelnen, individuellen Kind. Für ein schüchternes Kind kann es etwa schon sehr selbstständig sein, «Hallo» zu einem anderen Kind zu sagen. Während sich die Partynudel selbstständig im Ferienclub für den Taylor-Swift-Dance-Contest anmeldet und nichts dabei findet.

«Eigentlich liegt es in der Natur des Kindes, sich eigenständig genau die Herausforderung zu suchen, die es zu dem Zeitpunkt der Entwicklung aus eigener Kraft bewältigen kann», sagt Roebers: «Um diese perfekte Passung zu finden, muss man es einfach nur genau beobachten. Und dann machen lassen.»

Äh, ja. Aber was nun, wenn das Kind die Schuhe selbst binden kann, doch das Tram in zehn Minuten fährt? Wenn man es als Mutter schlicht

grusig findet, wenn das Kleinkind selbstständig Kartoffelstock mit den Händen isst? Wenn es sich selbst die Milch eingiessen möchte, dummerweise aber die Hälfte daneben geht?

## Sich selbst statt die Kinder verwöhnen

«Dann muss man als Eltern entweder im Vorfeld gleich mehr Zeit einplanen, um dafür Raum zu lassen oder man erledigt es halt fürs Kind», lacht Roebers. «Eltern dürfen sie selbst sein und Fehler machen. Eltern dürfen auch mal inkonsequent sein. Kinder verstehen das. Damit kommen sie gut klar.»

Perfekt? Muss nicht. Verhättscheln ab und an? Schadet nix. Konflikte? Dürfen. «Es ist völlig okay, zu seinem Teenie zu sagen: Freundchen, du könntest laufen, ich hab nämlich keine Lust, dich zu fahren», findet Claudia Roebers. Sich kein schlechtes Gewissen zu machen, sei generell eine gute Idee. Sich ein bisschen zurücknehmen, zu entspannen, selbst ein bisschen zu verwöhnen.

Denn Eltern mit guter Laune, guten Nerven und Selbstbewusstsein geben die Sicherheit, auf der Mut zur Selbstständigkeit gedeiht. ●

Unsere Urlaubsregel:  
**KIND SEIN  
STRENGSTENS  
ERLAUBT**



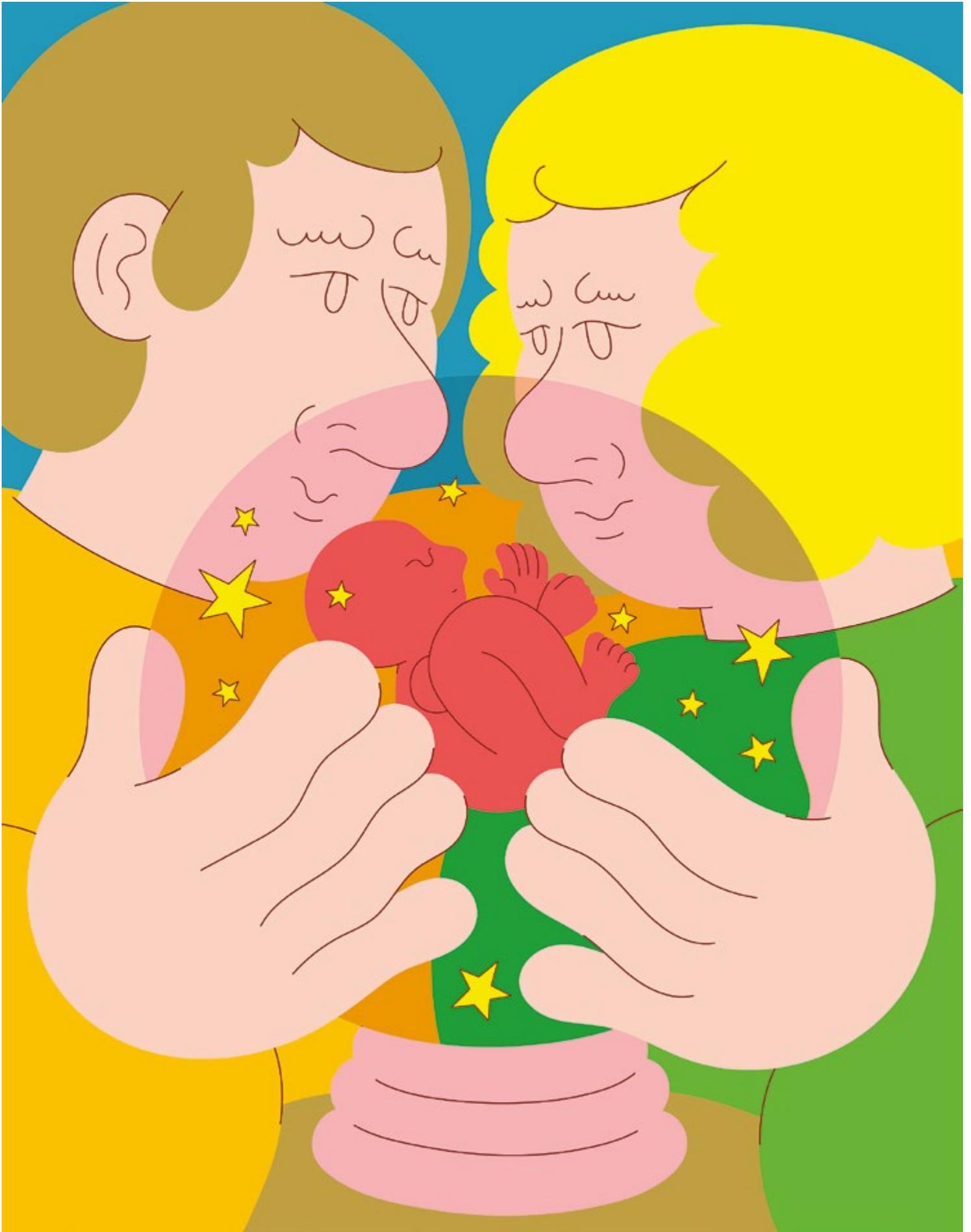
URLAUB  
STRENGSTENS  
ERLAUBT.  
Jetzt buchen!

# kinderhotels®

DAS ORIGINAL SEIT 1988

URLAUB IN EINEM DER 28 MITGLIEDSHOTELS IN ÖSTERREICH, ITALIEN UND KROATIEN.

JETZT INFORMIEREN: [WWW.KINDERHOTELS.COM](http://WWW.KINDERHOTELS.COM)



# Umzug auf den Mond

Dina Zurbriggen wünscht sich sehnlichst ein Kind, doch schwanger wird sie nicht. Ein Auszug aus ihrem Tagebuch, das von Hoffnung, Verzweiflung und Trauer erzählt.

Text **Dina Zurbriggen\*** // Illustration **Martina Paukova**

## **Auf dem Dampfer – Spätsommer, im zweiten Kinderwunschjahr**

Die Welt steht still. Hier im Keller bei all den Rollstühlen, Stehgeräten, dem Desinfektionsmittel, den Gehstöcken, Ersatzteilen. Die Stirne ans kühle Eisen der Gestelle gelehnt, befinde ich mich im grossen Warenlager der Physiotherapie im Kinderspital. Ich floate irgendwie durch meinen nebeldicken Arbeitstag, bin zum Umfallen erschöpft und weiss nicht, wie ich die Kraft für die letzten zwei Physiobehandlungen aufbringen soll. Lächeln. Den Eltern und Kindern in liebevoller Aufmerksamkeit begegnen. Wo ich doch nur weinen möchte. Unter meine Bettdecke kriechen. Oder in den kalten Fluss steigen und gegen die Strömung schwimmen, nichts als die Kälte des Wassers spüren.

Ich bin nun schon seit bald zwei Jahren auf Kinderwunschkreise. Wieder hat es nicht geklappt. Die kleine befruchtete Eizelle hat sich nicht eingestrichelt. Ich bin nicht schwanger. Meine Ärztin meinte in ihrem E-Mail, man habe leider gesehen, dass meine Eizellen wohl qualitativ eingeschränkt seien. Es klingt nicht so sehr danach, als sähe sie Behandlungsalternativen. Habe gerade gehörig Angst um mich angesichts des wartenden Winters.

## **Drei Uhr nachts – Mitte November**

Ich liege wach, schon wieder. Die letzten Nächte war ich untröstlich, habe geweint, geschluchzt, mich verzweifelt unter der Decke zusammengekringelt, darum bemüht, meinen Mann nicht aufzuwecken. Er macht sich doch so schon Sorgen um mich.

Ich kann momentan kein Fünkchen Mut und Zuversicht finden. Das Vertrauen, das Leben meine es gut mit mir, ist mir abhandengekommen. Im Frühling hatte ich akzeptiert, dass wir Hilfe brauchen. Ich war zuversichtlich, habe darauf vertraut, dass ich auf irgendeine Art Mama werden könnte. Wenn vielleicht halt nicht auf altbekanntem Weg, dann eben mit IVF oder Adoption. Mit diesem E-Mail meiner Ärztin und dem Wissen darum, dass der Weg der Adoption ein um ein Vielfaches schwierigerer und unsicherer Prozess ist, als wir ihn uns zu Beginn vorgestellt hatten, ist es schwierig, Trost zu finden. Dieses endlose Scheitern zermürbt. Es sind nun schon 22 Male, 22 Monate, in denen wir die grosse Prüfung nicht bestanden haben. Es verletzt, und jeden Monat braucht das Heilen wieder Kraft.

## **Lichtschiffli – Ende November**

Heute haben wir etwas so Schönes gemacht, mein lieber Mann und ich. Ich wusste wieder nicht, wohin mit mir und der Trauer. Da haben wir ein paar Nusschalen mit Kerzenwachs und einem Docht gefüllt. Wir sind dem

Wasser entlanggelaufen und haben an einer schönen Stelle für das kleine Krümelchen die Kerzenschiffli ziehen lassen. Der Fluss hat sie mitgenommen, bis wir die Lichttöpfli nur noch erahnen konnten. Es tut gut, Abschied zu nehmen.

## **Nur Zuschauerin – Februar**

Manchmal fühle ich mich wie ein Zaungast, der das Leben anderer betrachtet, begehrend. Dann wünsche ich mir so sehr, selbst für ein eigenes Kind emotional und physisch an mein Limit zu gehen und täglich gebraucht zu werden.

Lebe ich das richtige Leben für mich? Warum bin ich nicht einfach so glücklich? Warum brauche ich unbedingt ein Kind? Entspringt meine Motivation, ein Kind zu haben, der Tatsache, dass ich meinem Leben selbst keinen tieferen Sinn zu geben vermag? Diese und ähnliche Gedanken ploppen manchmal wie unter Wasser gehaltene Bojen an die Oberfläche, man liest sie auch oft in Zusammenhang mit Kinderlosigkeit. Sie schmerzen stachelig. Wenn es stimmt, bedeutet es, dass mein Wunsch und meine Trauer nicht legitim sind? →

# «Ich sehne mich danach, gesehen zu werden, aber niemand traut sich zu fragen. Das macht mich einsam.»

## Die lieben Ratschläge – Frühling

Die Tipps im Internet, von Freunden, Bekannten und Fachpersonen könnten unterschiedlicher nicht sein. Wie bloss umgehen mit diesen Widersprüchen?

Es gab eine Zeit, wo wir wirklich alles versucht haben. Jeden Fruchtbarkeitstee und jedes Nahrungsergänzungsmittel, die der Markt hergibt, fand den Weg zu uns. Podcasts, Instagram und E-Books waren meine Selbsthilfegruppe, immer auf der Suche nach dem fehlenden Puzzlestück. Natürlich habe ich meinen Zyklus stets mit Argusaugen und einem Zyklustracker überwacht. Positive Affirmationen, Meditationen und Dankbarkeitstagebuch habe ich ausprobiert. Ich habe mich immer mal wieder auch paramedizinisch behandeln lassen. Wir haben zudem die Ernährung umgestellt und uns mit dem mediterranen Ernährungsstil angefreundet. Für meinen Mann waren Saunagänge tabu, für uns beide Nikotin und zeitweise Alkohol.

Schweren Herzens habe ich mich nun heute gegen Akupunktur entschieden. Schweren Herzens daher, weil auch diese Methode mit grossen Versprechen daherkommt. Und Nein zu sagen, braucht so unfassbar viel Mut. Denn was, wenn dies das fehlende Puzzlestück ist?

## Ein kleines bisschen schwanger – August, drittes Kinderwunschjahr

Ich liege auf dem Schragen im Kinderwunschzentrum und meine Blase platzt beinahe! Endlich ist die Viertelstunde um – ab aufs Klo, aber schön süferli.

Mir wurde heute das kleine Krümelchen zurückgegeben, liebes Tagebuch! Dazu muss die Blase schön voll sein und danach darf man nicht sofort wieder aufstehen, damit das Kleine kurz Zeit hat, anzukommen. Wie schön das ist, ich fühle mich so, als würde ich

etwas Wertvolles in mir tragen, dem ich wahnsinnig fest Sorge tragen muss. Ja, fast so, als wenn ich schwanger wäre.

Dieser Transfer der befruchteten Eizelle ist der ersehnte Höhepunkt einer langen Odyssee! Meine Ärztin hat sich nach dem ersten missglückten IVF-Versuch etwas Neues einfallen lassen. Begonnen hatte alles vor zwei Monaten, als mein Körper medikamentös in die Wechseljahre versetzt wurde, damit die Eizellen danach hoffentlich gleichmässiger reifen als beim letzten Stimulationszyklus. Dann musste ich mir täglich Hormone in den Bauch spritzen, damit möglichst viele Eizellen gebildet werden. Ich konnte dank der Wechseljahrspritze über einen längeren Zeitraum spritzen, was gut ist, damit sie schön regelmässig reifen, meine Eizellen. Irgendwann fand ich kaum noch freie Stellen ohne Bläuelä. Aber die Spritzerei hat sich gelohnt! 15 Eizellen sind das wunderbare Ergebnis, davon haben sich acht befruchten lassen! Und nun wurde mir eine davon zurückgegeben. Also meiner Gebärmutter. Und sieben Eisbärchen schlummern im flüssigen Stickstoff, bis die Laborprinzessin sie eines Tages wachküsst.

Die ganze Anspannung fällt nun von mir. Jetzt ist alles gut. Ich freue mich jetzt einfach, darf ich ein kleines bisschen schwanger sein.

## Nachmittag am Fluss – September

Nicht schwanger. Wir verbringen den Nachmittag am Fluss und schauen unserem kleinen leuchtenden Nusschalenschifflein nach.

## Ganz Frau – Ende November

Also etwas Gutes hat diese assistierte Befruchtung ja. Wir hatten gerade einfach so Sex. Nicht nach Zeitplan, sondern aus Lust aufeinander. Richtig schön war das. Ich habe mich gefühlt wie eine begehrten, lebenshungrige Frau.

## Kindergeburtstag – Mai

Als mein Mann von seinem unbekümmerten verlängerten Männerwochenende nach Hause kommt, findet er mich eingemummelt in meiner Verzweiflung, geplagt von der bohrenden Eifersucht und eingenommen von der Hoffnungslosigkeit.

«Ach, du meine Liebste, was ist mit dir? War es schwierig auf dem Kindergeburtstag?», fragt er sorgenvoll. Ja, das wars. Die Männer waren zusammen in den Bergen, tranken Bier und hatten es lustig, die Frauen schauten auf die Kids, und eins davon hatte Geburtstag, sie haben auch an mich gedacht, und ich dachte, na komm, stoss doch kurz dazu, ist doch nett. Da gehörs du doch auch dazu. Aber ich fühlte mich wie ein Fremdkörper, eine Ausserirdische von einem fernen Planeten in dieser Kinderwelt. Ich habe den Muttis unter die Arme gegriffen, wo ich konnte. Bin ganz die liebe Tante, Au-pair-Mädchen, Nanny gewesen. Es drehte sich alles, verständlicherweise, um das Befriedigen der Kinderbedürfnisse. Und abends, wenn die Kleinen schliefen, ging es wieder um Kinder, die eigenen oder die der anderen, der Schwester, der Cousine, der Nachbarin von gegenüber. Nur. Mich. Fragt. Keine.

Ja, genau, ich würde von meinen Freundinnen gerne gefragt werden. Ein simples: Wie geht es dir? Oder sogar: Wie ist es denn bei dir mit Kindern? Möchtet ihr keine Kinder ha-



ben? Oder klappt es nicht? Du machst doch so Behandlungen, stimmt's? Was macht ihr da? Wie geht es dir damit?

Wenn es um Kinder geht, dann steht mir nun mal sofort die bergseeklare Tatsache, dass mein Mann und ich vielleicht nie eigene Kinder haben werden können, vor Augen. Sie schwebt über jedem Kinderlachen, Kinderweinen, über jeder Kinderbegegnung. Ja, das Interagieren mit den kleinen süßen Menschlein schmerzt mich häufig. Eine Tatsache, die mir schlechtes Gewissen bereitet. Sollte ich mich nicht einfach uneigennützig freuen können über die tollen Geschöpfe? Stattdessen ziehen komplizierte, chaotisch-düstere Gedanken und Gefühlswolken durch meinen Kopf – und mein Herz.

#### Wir kinderlosen Frauen – Juni

Es ist nicht einfach mit uns kinderlosen Frauen. Ich habe vielerorts gelesen, dass Frauen extrem Mühe haben, wenn sie nach dem eigenen Kinderwunsch gefragt werden. Aber ich nicht, ich sehne mich danach, wahrgenommen zu werden, Interesse zu spüren. Von einem empathischen Gegenüber, das ein wenig Zeit zum Zuhören mitbringt und ein wenig Sitzfleisch, um hochkommende Gefühle mit mir zusammen auszuhalten. Doch sie trauen sich nicht zu fragen. Das macht mich einsam inmitten mir lieben Menschen. Aber warum kann ich nicht einfach von mir aus erzählen? Warum bin ich angewiesen darauf, dass man mir den Ball zuspielt? Die Wahrheit ist: Ich mag nicht die Miesepetra sein. Ich mag es nicht komplizierter machen, als es eh schon ist mit mir.

Als ich nun so auf dem Sofa lieg, meint mein Mann, aber du, es ist doch noch lange nicht alles verloren. Wir haben doch noch viel Grund zum Hoffen, nicht?

Und wie recht er hat! Sechs eingefrorene Eisbärchen haben wir, sie warten geduldig, bis mein Körper sein Bettchen vorbereitet hat, in das sich bitte eine unserer unbezahlbaren, befruchteten, vorsichtig aufgetauten Eizellen niederlassen mag. Aber ich habe grosse Ängste. Was, wenn der Storch den Weg zu uns nie finden wird?

Bei meinen Recherchen habe ich auch viele tolle kinderlose Frauen kennengelernt, die mir imponieren mit ihrer selbstbestimmten, sinnhaften und erfüllten Lebensweise. Könnte auch ich eine von ihnen werden?

#### Die Wartemusik – Juli

Ich merke, dass ich bald die Notbremse ziehen werde. Ziehen muss. Ich verliere mich sonst im ewigen Hoffen und Trauern. Mein Mann ist noch nicht so weit. Wir haben doch noch Eisbärchen, die darauf warten...

Im Moment kann ich nicht mehr. Obwohl mein Mann jetzt zu jedem Termin mitkommt. Nachdem ich einmal einen Nervenzusammenbruch hatte und weinend aus dem Zent-

rum gelaufen bin. Ich hätte mein Leben einmal mehr auf den Kopf stellen müssen, um einen weiteren kurzfristigen Behandlungstermin wahrnehmen zu können. Er macht nun auch die Telefonanrufe in die Klinik, das schaffe ich auch nicht mehr. Wenn ich nur schon die Wartemusik höre, kriege ich rote Flecken am Hals, werde zitterig und bin den Tränen nahe.

#### Umzug auf den Mond – Hochsommer

Mein Entschluss, mit der Traurigkeit zu brechen, verlangt nach einem Plan B. Plan A war Kinder, der wird nun ersetzt. Mein lieber Mann sagt mir: «Wenn es denn unbedingt sein muss und es mir mein fröhliches Mädchen wieder zurückbringt, dann bin ich mit allem einverstanden. Einem Umzug auf den Mond, einer Weltreise, und ja, auch einem Hund.» Es tut mir gut, mich um meinen Hund zu kümmern. Warum meine Mütterlichkeit nicht da hinein und in meinen Garten stecken, in meine Arbeit als Physiotherapeutin, in die Beziehungen zu meinen Freunden, deren Kindern und meiner Ursprungsfamilie? Ich bin Menschen wichtig auf dieser Welt. Ich fühle mich weiblich und ganz. Und gleichzeitig diese Erkenntnis: Meine Traurigkeit wird mich, eine Mutter, die ihre Kinder nie kennenlernen durfte, durchs Leben begleiten. Aber ich werde lernen, mit ihr zu leben. ●

\* Der Name wurde zum Schutz der Privatsphäre geändert.



## Abenteuer in Sicht: Unbeschwert zur Kinderbrille

Im Leben von Kindern geht es meistens rund und eine Brille muss jeden Spass mitmachen. Gerade bei der ersten eigenen Brille braucht es eine einfühlsame und kompetente Beratung, damit die Sehhilfe perfekt zum Leben des Kindes passt.

Kinder sehen die Welt mit neugierigen Augen, immer bereit für das nächste grosse Abenteuer.

Ob beim Spielen draussen, im Klassenzimmer oder zu Hause – gutes Sehen ist entscheidend für die Entwicklung und das Wohlbefinden aller Kinder. Wird eine Fehlsichtigkeit diagnostiziert, bedeutet dies bei Kind und Eltern oft zunächst Unsicherheit. Mit einer individuell ausgewählten Kinderbrille, die so manches aushält, kann der turbulente Kinderalltag aber sicher und unbeschwert weitergehen. Damit das gelingt, muss die Brille perfekt zum jeweiligen Kinderleben passen. Nur so macht sie es merklich besser.

### **Fielmann für Familien:** Vorteile für Kinder und Eltern

- Bei Fielmann steht individuelle Beratung im Mittelpunkt, besonders für Kinder mit einzigartigen Wünschen und Bedürfnissen. Die neue Brille muss zum Leben passen.
- Von der kostenlosen Basis-Kollektion bis zum Marken-Modell: Fielmann bietet eine vielfältige Auswahl an modernen, kindgerechten Brillen für jedes Budget.
- Rundumservice: In der Anfangszeit mit einer neuen Brille kann es zu Problemen kommen. Das Team von Fielmann nimmt Anpassungen vor, bis alles (wieder) perfekt sitzt. Garantiert.

# Schwanger heiraten: hochromantisch oder ein Relikt?



## Dafür

Als wir im letzten November die Verhütung absetzten, schlug es «peng!» im ersten Monat ein. Im Januar machte mir mein Liebster den Heiratsantrag. Zuerst war ich etwas überrumpelt. Aber klar, ich wollte! Schliesslich wuchs bereits unser Kind in meinem Bauch. Wir heirateten an einem wunderschönen Sommertag, ich war im achten Monat schwanger. Dass wir noch vor der Geburt heiraten wollten, war für uns beide nur logisch. Aus vielen Gründen! Ich hätte niemals ein Fest mit 100 Leuten veranstalten wollen, denn ich stehe nicht gerne im Mittelpunkt. Und hochschwanger musste ich mich nicht rechtfertigen für die kleine, aber wunderschöne Feier. Wir luden unsere 20 Lieblingsmenschen auf das Standesamt ein, um 23 Uhr war das Fest fertig. Alles am gleichen Tag, genau, wie wir es uns vorstellten. Eine Geburt stellt das Leben der Eltern eh auf den Kopf – wir hätten nicht die Kapazität gehabt, später mit einem Neugeborenen noch eine Hochzeit zu organisieren. Ein weiterer Grund: der einheitliche Familienname. Damit zeigen wir auch gegen aussen, dass wir zusammengehören. Unsere Tochter hätte sonst bei der Geburt automatisch meinen Namen erhalten. Dann ist da die Absicherung für die Hinterbliebenen, falls ich oder mein Mann sterben sollte. Ich arbeite im Spital und weiss, was alles passieren kann. Und ehrlich, da gibt es auch noch einen ganz persönlichen Grund: Ich bin manchmal etwas streng mit mir und meinem Körper. Ich hätte mich ohne Schwangerschaft wohl noch zu einer Diät gezwungen, um für den grossen Tag meinem Ideal zu entsprechen. Mit Baby im Bauch ein No-Go. Mit dem unter dem weissen Hochzeitskleid gut sichtbaren Babybauch prangen jetzt auf den Erinnerungsfotos gleich zwei Highlights: die Hochzeit und die bevorstehende Geburt unseres ersten Kindes. Megaschön!

### Nadine Stock

war besonders gerührt, als sie erfuhr, dass ihr Mann vor dem Heiratsantrag ganz traditionell bei ihrem Vater um Erlaubnis für die Heirat gebeten hat.



## Dagegen

Zu Beginn ein Geständnis. Mein schwangeres Ich wollte sie, so richtig, angerührt mit der grossen Kelle: die Bilderbuchhochzeit in einer mit Blumen geschmückten Kapelle (nein, ich war auch schwanger nicht religiös), Einzug im weissen Kleid, das den Babybauch betont, inklusive. Klingt nach einem wandelnden Klischee? Eben, finde ich auch. Heute. Nicht schwanger. Vor allem aber: Ich wollte das etwa fünf Tage lang (für meinen Freund waren das lange Tage). Dann nämlich, als wir für die Vaterschafts-erkennung aufs Stadthaus mussten und später mit einem Versicherungsexperten unser beider Altersvorsorge vertraglich regelten. War unromantisch, zugegeben. Aber wichtig, Stichwort unbezahlte Care-Arbeit und Pensionskassen-Lücken.

Ich bin Team Emotionen, immer. Ich freue mich über jede Freundin, die schwanger heiratet. Weil: Auf die Liebe, auf das Wunder eines neuen Lebens! Da bin ich voll dafür. Sofern nicht ich die Braut sein muss. Für mich hat schwanger heiraten einen Beigeschmack: den vom Das-müssen-wir-noch-Reinquetschen. Husch, husch, bevor das Kind da ist. Husch, husch, ab aufs Standesamt, Trauzeugen aufbieten reicht, husch, husch, ein Apéro, eventuell ein Nachtessen im kleinen Kreis, und gut ist. «Das grosse Fest, das folgen wird», folgt meist – genau – nie.

Ist die Bauchhochzeit also Torschlusspanik? Ein Relikt aus Zeiten, in denen ein uneheliches Kind Sünde war? Ist es Romantik, Liebe? Der Wunsch nach Sicherheit oder auch, amtlich eine Familie mit gleichem Namen zu werden? Ich weiss es nicht. Ich weiss nur: Ich will eine Hochzeit um der Hochzeit willen feiern, und nicht, weil ein Kind unterwegs ist. Und, übrigens: Das Leben ist auch als unverheiratete Eltern voll okay.

### Anna Kappeler

hofft noch immer auf eine Freundin, die sie eines Besseren belehrt und die auch schwanger so richtig feiert. Oder vielleicht heiratet Anna einfach selbst noch. Irgendwann.

# «Millionärin zu werden, ist nicht so schwer»

Die Selfmade-Millionärin Carmen Mayer zeigt als Unternehmerin und Buchautorin auf, wie man an der Börse viel Geld verdienen kann. Ihr geht es darum, dass mehr Frauen finanziell unabhängig werden.

Interview **Manuela von Ah** // Bild **Inka Englisch**

## **Stimmt es, dass der Wunsch, Millionärin zu werden, bei Ihnen mit der ersten Schwangerschaft aufkam? Warum ausgerechnet dann?**

Carmen Mayer: Das war der Zeitpunkt, an dem ich mir für meine Familie ein Haus gewünscht habe. Zuvor lebten wir in München in einer 2-Zimmer-Wohnung. Aber ich hatte nicht mit diesen Hauspreisen gerechnet! Ich begriff, dass ich etwas an meiner finanziellen Situation ändern musste.

## **War diese so schlecht?**

Nein, eigentlich nicht. Mein Mann und ich sind beide gut ausgebildet und haben gut verdient. Trotzdem: Es hätte niemals gereicht für ein Haus in München! Wir haben nicht verschwenderisch gelebt, deshalb dachten wir, dass es für uns einfach sein würde, ein Haus zu kaufen. Wir waren immer sehr bedacht – trotzdem reichte es nicht. Daraus entstand der Wunsch, mehr Geld zu haben – und am besten gleich Millionärin zu werden! Aus der Not heraus.

## **Ihr Startkapital für die ersten Aktien war dann doch 100 000 Euro. So viel «Geld zum Zocken» muss man erst noch haben!**

Wie gesagt, bei meiner Arbeit bei Roche habe ich nicht schlecht verdient. Aber klar, die Ausgangssituation ist für jeden anders. Trotzdem: Es ist wichtig, dass wir überhaupt damit beginnen, ein Vermögen aufzubauen. Egal von welchem Ausgangspunkt aus. Jeder soll für sich selbst entscheiden, was viel und was wenig ist. Für mich war eine Million viel – für jemanden, der Milliarden hat, ist eine Million wenig.

**Sie haben es also selbst in die Hand genommen. Ansonsten überlassen Frauen die Finanzen noch immer gerne ihren Partnern. Frauen sind auch als Anlegerinnen in der absoluten Minderheit. Weshalb?** Früher habe ich Finanzfragen auch an meinen Partner abgetreten und mich kaum um Geld gekümmert. Ich hatte keine Ahnung. In unserer Gesellschaft ist Anlegen tatsächlich maskulin geprägt, viele Frauen nehmen Finanzkompetenz als leidiges und kompliziertes Thema wahr. Man verschiebt die Auseinandersetzung damit gerne auf später. Kein Wunder: Es wird jungen Frauen auch unattraktiv vermittelt.

## **Wie sieht denn bei Ihren Börsencoaching-Kursen das Geschlechterverhältnis aus?**

90 Prozent sind Frauen! Natürlich spreche ich insbesondere Frauen an. Womöglich denken sich viele Teilnehmerinnen: Na, wenn es Carmen geschafft hat, die ja auch nicht aus der Börsensphäre kommt, schaffe ich es auch! Ich mache den Frauen in meinen Kursen Mut. Und glauben Sie mir, Frauen sind unheimlich gut im Investieren. Sie müssen sich einfach endlich an die Börse wagen und so ihre Situation verändern.

## **Haben Sie schon mal von einer Ihrer Kursteilnehmerinnen gehört, dass sie es ebenfalls auf eine Million Vermögen geschafft hat?**

Beim Launch des Buches «Mami goes Millionär» – den Podcast und die Kurse mache ich ja schon länger – lagen mir bei der Lesung viele Frauen in den Armen und sagten: Carmen, dank dir bin ich mittlerweile finanziell frei! Dank dir muss ich nicht mehr arbeiten! Es ist nicht immer die Million, die jede anstrebt. Frauen möchten oft einfach weniger arbeiten und mehr Zeit für ihre Kinder haben.

**Was heisst denn «finanziell frei» für Sie?** Finanziell frei zu sein, heisst für mich, bei gleichbleibendem Lebensstil nicht mehr →



**«Glauben Sie mir, Frauen sind unheimlich gut im Investieren.»**

# «Finanziell frei zu sein, heisst für mich, bei gleichem Lebensstil nicht mehr arbeiten zu müssen.»

arbeiten zu müssen. Wenn ich beispielsweise 3000 Euro pro Monat brauche und diese mit Investment einhole. Nicht jede Frau ist glücklich in ihrem Job.

## **Sie selbst haben immerhin beim renommierten Pharmariesen Roche gearbeitet. Ist das kein guter Arbeitgeber?**

Ich mochte den Job! Aber nachdem das erste Kind geboren war, bin ich in Teilzeit wieder zurückgekehrt. Die grossen Projekte schaffte ich mit Kind nicht mehr, und die kleinen Projekte langweilten mich. Die berufliche Situation war also weder Fisch noch Vogel. Dafür hatte ich nicht promoviert. Es hat mich frustriert, nur noch Excel-Tabellen auszufüllen.

## **Es braucht Ellbogen, um aufzusteigen.**

Die Ellbogen ausfahren wollte ich nie. Ich wollte freundlich bleiben. Zwar hätte ich in der Firma zwei Positionen höher steigen können – aber auch dann hätte es für ein Haus nicht gereicht. Ich brauchte grössere Nummern, um aus dem Hamsterrad aussteigen zu können.

## **Da suchten Sie nach Alternativen?**

Reich kann man mit Unternehmertum, mit Immobilien oder Aktien werden. In Aktien zu investieren ist zunächst der einfachste Weg, sich Vermögen aufzubauen.

## **Geld und Reichtum scheinen Ihnen viel zu bedeuten, diese Ambition hat nicht**

## **jede verinnerlicht. Woher kommt dieser Antrieb bei Ihnen? Ist es Küchenpsychologie, wenn ich vermute, dass in Ihrer Kindheit Mangel herrschte?**

Meine polnischen Grosseltern waren sehr vermögend, meine Eltern aber kamen mit nur zwei Koffern aus Polen nach Deutschland. Ich wuchs nicht arm auf, aber eben auch nicht reich. Ich sah in beide Welten hinein: Jene meiner Grosseltern und jene meiner Eltern. Es hat mich auch einfach frustriert, stets die billige Hose kaufen zu müssen anstatt die, die mir gefällt.

## **Dann wurden Sie selbst Unternehmerin...**

...weil ich sah, was man auch als Frau mit Investitionen und Unternehmertum erreichen kann. Das hat mich das unglaublich begeistert. Ich entwickelte einen Ehrgeiz, gut darin zu sein. Ich bin schon etwas getrieben, hatte immer hohe Ziele. Ich will etwas erreichen und nicht auf dieser Welt gewesen sein, um mir nachsagen zu lassen: Ist ja auch egal, ob sie da war oder nicht.

## **Sie haben zwei Kinder, vier und sieben Jahre alt. Wann kommen Sie überhaupt dazu, an der Börse zu handeln?**

Der Handel an der Börse ist nicht zeitaufwendig! Ich handle nur an der amerikanischen Börse, und wenn diese offen ist, schlafen meine Kinder schon. Da reicht es, wenn ich abends von 21 bis 22 Uhr reingucke, manchmal

auch nur einmal in der Woche. Allerdings war die Aufbauarbeit – eine Strategie zu finden und zu entwickeln – schon aufwendig: Wie handle ich? Wonach kaufe und verkaufe ich? Dafür habe ich viele Nächte am Bildschirm gesessen. Mittlerweile ist es ein Selbstläufer.

## **Spuren Sie bei Ihren beiden Mädchen bezüglich Finanzkompetenz bereits vor?**

Die Leni, die Sie eben in unserem Videocall gesehen haben, geht in die erste Klasse. Sie hat eine starke Affinität zu Geld. Wir haben drei Hühner im Garten, und Leni meinte kürzlich: Mama, ich verkaufe die Eier. Dann kann ich mir damit noch ein Huhn kaufen. Dann habe ich noch mehr Eier, die ich verkaufen kann. Sie verkauft auch selbst gemachtes Apfelmus vor der Haustüre. Ich finde das cool und versuche, es zu fördern. Mit der aufkommenden KI müssen die Kinder in Zukunft wahrscheinlich sowieso nicht mehr so viel auswendig lernen wie wir. Es braucht vielmehr Fleiss, grosse Ziele, Lernwillen und Freude an der Sache.

## **Zurück zum Handel an der Börse: Birgt das nicht ein gewisses Suchtpotenzial? Ähnlich dem Spieleinsatz im Casino?**

Ja, es gibt Leute, die Tag und Nacht handeln. Es spielt aber eine Rolle, was man handelt. Vornehmlich Männer handeln an der Forex-Börse, wo Währungen gegeneinander gehandelt werden. Diese sind immer offen, rund um die Uhr. Ich handle nur an der amerikanischen Börse. Diese öffnet unter Berücksichtigung der Zeitverschiebung bei uns um 15.30 Uhr und schliesst um 22 Uhr, und dies nur von Montag bis Freitag. Das hilft. Und ich war und bin zum Glück nicht suchtgefährdet.

## **Branchen wie Tabak, Waffen oder Öl liefern die höchsten Renditen. Was bedeutet Ihnen bezüglich Investitionen die Ethik?**

Ich investiere bewusst nicht in die Rüstungsindustrie, obwohl diese im Moment wie verrückt läuft. Aber ich verurteile das auch nicht. Ich handle zum Beispiel Amazon-Aktien – das finden einige auch unethisch. Aber Amazon bringt mir ständig Pakete nach Hause, ich bin also Konsumentin. Dann kann ich auch Investorin sein. Das soll aber jede für sich selbst entscheiden.

## **Nennen Sie uns doch bitte noch zwei, drei börsennotierte Schweizer Unternehmen, von denen Sie Aktien erwerben würden. Beispielsweise von Ihrem ehemaligen Arbeitgeber Roche?**

Diese läuft lahm und entspricht nicht meinen Kriterien, genauso wenig wie Nestlé und Novartis. UBS und ABB sind im Moment spannende Schweizer Unternehmen. Aber europäi-

sche Firmen sind nicht mehr wirklich auf Gewinne gepolt. Sie machen grosse Wasserköpfe, es arbeiten viele Leute in den Unternehmen, mit vielen Regularien. Die Gewinne schrumpfen. Die amerikanischen Börsen fahren hohe Gewinne ein – das ist für uns Aktionärinnen wichtig.

### **In Kryptowährung zu investieren, lohnt sich jetzt wahrscheinlich nicht mehr.**

Falsch! Es lohnt sich immer noch, einzusteigen. Was die grossen Coins angeht, sind wir immer noch in einer frühen Phase.

### **Gerne noch zwei Tipps von Ihnen: Soll ich als Anfängerin lieber in Unternehmen investieren oder in Exchange Traded Funds (ETF), in börsengehandelte Indexfonds, wie es überall empfohlen wird?**

Es gibt Unternehmen, die sich nicht erholen und ETFs, die sich nicht erholen. Nasdaq ist als ETF aber gut, weil viele Tech-Unternehmen dabei sind. Aber: Ich möchte den Menschen auch mitgeben, dass sie mit offenen Augen investieren. Die Börse kann jederzeit crashen und man sollte immer über einen Exit nach-

denken. Gerade jetzt in etwas unsicheren Zeiten. Wir sollten nicht im Blindflug fliegen. Man muss sich nach unten absichern.

**Die erste Million zu erreichen, sei die Schwierigste, heisst es im Volksmund. Steuern Sie schon auf die zweite Million zu?** Mittlerweile habe ich schon ein paar mehr. Aber ja, die erste Million ist die schwierigste. Um von 100 000 Euro auf eine Million zu kommen, braucht es 900 Prozent, um von 1 Million auf 2 Millionen zu gelangen «nur» noch 100 Prozent. Aber nur weil der Weg weit ist, heisst es nicht, dass es sich nicht lohnt. Man muss sich trauen, gross zu denken und neue Wege zu gehen. ●

## Zur Person

Carmen Mayer, 39, ist promovierte Biochemikerin und lebt mit ihrem Mann und zwei Töchtern in München. Während der Schwangerschaft und Elternzeit entschied sie 2017, sich Fachwissen rund um das Investieren in Aktien anzueignen. 2022 strich sie ihre erste Million ein. Heute ist Carmen Mayer Unternehmerin und Coach für Börsenhandel. Ihr Buch «Mami goes Millionär» kam 2024 heraus, den gleichnamigen Podcast findet man auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



«Mami goes Millionär», Campus Verlag, ab Fr. 29.–.



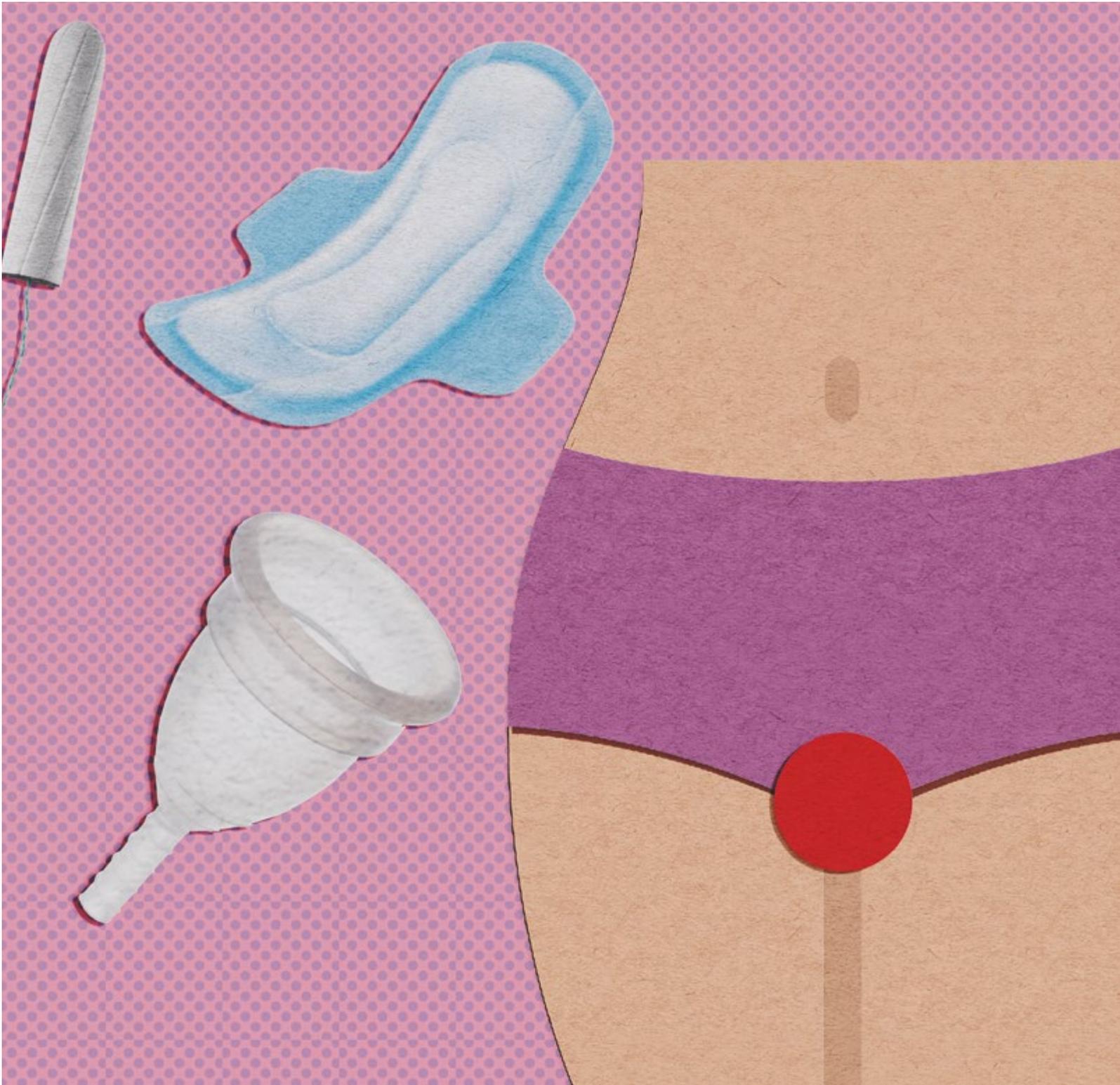
Für alle da sein.  
Selbst wenn man  
nicht mehr da ist.  
Ist doch ganz normal.

Jetzt kostenlose Vorsorgeberatung vereinbaren.

[postfinance.ch/vorsorgeberatung](https://postfinance.ch/vorsorgeberatung)

**PostFinance**

# Noch Kind und doch schon Frau





Sarah ist neun Jahre alt, als ihre Brüste zu wachsen beginnen. Mit zehn Jahren setzt ihre erste Monatsblutung ein. Wie es ist, wenn das eigene Mädchen noch als Kind zur biologischen Frau wird.

Text **Marah Rikli** // Bilder **Getty Images, Carol Yepes**

**I**ch klärte meine Tochter früh auf und nutzte jede Gelegenheit, Körperthemen in den Alltag einzuflechten. Trotzdem hat es mich voll erwischt, als sie mit zehn Jahren die erste Mens bekam», erzählt Julia über den Eintritt der Menarche ihrer Tochter Sarah. «Ich hatte noch nicht damit gerechnet, ich selbst bekam die Periode als Jugendliche viel später. Ausserdem hatte ich Angst um die unbeschwerte Kindheit meines Mädchens. In diesem Alter laufen doch tausend andere Sachen, die wichtiger sind», erzählt die Mutter. Heute, ein Jahr später, ist ihr Fazit: «Es herrscht viel Unwissen in Sachen Menarche und Pubertät bei Mädchen, daher habe ich mich entschlossen, mehr darüber zu sprechen.»

#### **Erste Periode in Europa immer früher**

Das Auftreten der ersten Monatsblutung wird Menarche genannt und kennzeichnet einen Teil der Pubertät. Studien deuten darauf hin, dass Mädchen ihre erste Menstruationsblutung in Europa immer früher erleben. Als «normal» gilt heute, wer sie zwischen neun und sechzehn Jahren bekommt. Es kann also einer normalen, wenn auch eher selten frühen Entwicklung entsprechen, wenn die erste Blutung wie bei Sarah mit zehn Jahren auftritt. Bei den meisten setzt sie zwischen zwölf und dreizehn Jahren ein. Es habe Vorzeichen gegeben, schildert Julia: «Sarah klagte oft über Bauch-

schmerzen und ihre Brüste hatten bereits mit knapp neun Jahren angefangen zu wachsen.» Für Sarah sei das erst keine grosse Belastung gewesen. Erst, als ihre Freundinnen anfangen, sie deswegen auszuschliessen, wurde es schwierig. «Ich war schockiert, dass Sarahs frühe Pubertät bei Klassenkameradinnen und sogar bei anderen Erwachsenen so ein grosses Gesprächsthema war. Ich wünsche mir für diese Mädchen mehr Sensibilität und Achtsamkeit, es ist sehr verletzend, wenn der Körper von allen bewertet wird», sagt Julia. Sie findet, Eltern sollten hier mit den eigenen, aber auch mit anderen Kindern achtsam sein. Die ersten Anzeichen der Pubertät bei Mädchen zeigen sich für gewöhnlich mit dem Beginn der Brustentwicklung, kurz darauf beginnt die Scham- und Achselbehaarung zu wachsen. Während der Pubertät verändert sich die Körperform der Mädchen und der Körperfettanteil, vor allem an den Hüften und den Oberschenkeln, steigt. Später setzt die Menarche ein und es gibt Wachstumsschübe bei der Körpergrösse – das Kind wird erwachsen. Diese körperlichen Veränderungen werden durch Veränderungen des Hormonspiegels in der Hypophyse reguliert. Die Hypophyse bildet eine Reihe von Hormonen und ist eine erbsengrosse Drüse an der Basis des Gehirns. Jedes dieser Hormone beeinflusst einen spezifischen Teil des Körpers. Bei Mädchen führt dieser Vorgang dazu, dass die Eierstöcke →

das Hormon Östrogen freisetzen. Östrogen wiederum löst die Entwicklung des Fortpflanzungsapparats aus: Brüste, Scheide, Eierstöcke und Gebärmutter entwickeln sich hin zur sogenannten sexuellen Reife. Und damit tritt dann auch die Menarche ein.

Was viele nicht wissen: Etwa eineinhalb bis drei Jahre vor der Menarche beginnt die Brust zu wachsen. Diesen Prozess nennt man Thelarche und er ist der Beginn der Pubertät bei den Mädchen.

#### **Scham und Tabus abbauen**

Kerstin Ruoss ist leitende Ärztin Kinder- und Jugendgynäkologie am Universitäts-Kinderspital in Zürich. Sie sagt: «Die Brustentwicklung setzt bei den Mädchen eindeutig jünger ein als früher, die Menarche tritt aber nur sehr selten vor zehn Jahren auf.» Die Ärztin erklärt, dass es zwar früh, aber normal sei, in der fünften Primarschulklasse bereits die Periode zu haben und in der Pubertät zu sein. «Für viele Mädchen ist es dennoch eine Belastung, gerade, wenn sie das einzige menstruierender Mädchen in der Klasse sind und stark oder sehr unregelmässig bluten», so die Expertin. Sie appelliert an die Eltern, Kinder früh aufzuklären und die Anatomie richtig zu benennen. Mädchen, die keine Scham empfinden, über ihre Vulva und ihren Körper im Allgemeinen zu sprechen, empfinden weniger Stress als Kinder, die mit vielen Mythen und Tabus aufwachsen. Weiblichen Bezugspersonen komme hierbei eine besonders wichtige Rolle zu, auch im Anbieten von Menstruationsprodukten. Die Ärztin sagt: «Ich bin oft sehr erstaunt, wie unaufgeklärt sowohl Erwachsene als auch Kinder sind, wenn sie in meine Untersuchung kommen.»

#### **Tampons lieber (noch) nicht**

Auch Julia findet: Eine Auseinandersetzung mit den Veränderungen des Körpers sollte so früh wie möglich beginnen, am besten schon im Kindergarten und den ersten Primarschuljahren. In ihrer Familie sprechen alle sehr offen: «Wir reden am Esstisch über die Periode – auch mit dem Vater und den Geschwistern von Sarah, wir kennen keine Tabus.» Julia hat die Schule nicht informiert über die Mens, Sarah wollte das nicht. Die Mutter versucht sowieso, einen möglichst unaufgeregten Umgang zu etablieren. Eine Herausforderung sei in diesem Alter aber dennoch die Körperhygiene und die Nutzung von Periodenprodukten. Seitens der kognitiven Entwicklung sei es ihr noch nicht möglich, einen Tampon einzuführen. Sarah trage daher Binden, die Mutter müsse ab und an unterstützen beim Einlegen: «Ich finde es grossartig, dass es nun Periodenunterwäsche gibt, die sie bald testen kann. Vermutlich wird sie das entlas-

ten.» Dadurch traut sie ihrer Tochter auch zu, zum Beispiel, im Klassenlager zurechtzukommen, sollte dieses auf die Menstruation fallen.

#### **Kindlich unbeschwert bleiben**

Das Einplanen der Periode in Freizeitaktivitäten fällt Sarah noch immer schwer, sie sei noch sehr kindlich im Denken. Ist zum Beispiel ein Tag in der Badi mit Freundinnen angesagt, verstehe das Mädchen oft nicht, warum sie auf das Baden verzichten soll. «Es klingt toll, was heute in den Büchern und den Blogs alles Positives über die Menstruation steht, doch mit zehn Jahren ist es nicht dasselbe wie mit sechzehn und geht auch mit Verzicht und Hänseleien einher.» Sarah möchte ihre Mens auch nicht zelebrieren oder feiern, wie es etwa auf Social-Media zum Teil empfohlen wird – und auch nicht oft darüber reden. «Sie will, wie in diesem Alter üblich, der Norm entspre-

**«Für viele Mädchen ist es eine Belastung, wenn sie das einzige menstruierende Mädchen in der Klasse sind.»**

**Kerstin Ruoss, leitende Kinder- und Jugendgynäkologin am Kinderspital in Zürich**

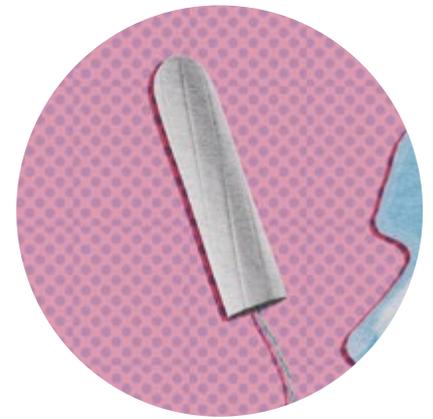
chen und einfach Kind sein.» Die Mutter hat dafür grosses Verständnis und akzeptiert die Haltung der Tochter. Mutter und Tochter sind in den letzten zwei Jahren durch die Veränderungen in Sarahs Körper zusammengewachsen: «Meine Tochter war als kleines Kind stark auf meinen Partner bezogen, in Sachen Pubertät bin ich nun ihre Verbündete, das ist schön.» Die Oberärztin der pädiatrischen Endokrinologie am Universitäts-Kinderspital Zürich, Odile Gaisl, erklärt: «In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich der Beginn der Pubertät bei Mädchen sehr stark verschoben, sie wurden plötzlich immer jünger. In den meisten nordeuropäischen Ländern verschiebt sich die Pubertät weiterhin, aber nicht mehr in dieser raschen Tendenz.» Die Erklärung liege vor allem beim höheren Körpergewicht als noch vor hundert Jahren. Ebenfalls möglich sind Umweltfaktoren oder soziale Faktoren.

Das Altersspektrum bei den Mädchen sei aber sehr gross und die Körper unterschiedlich, somit variere auch der Zeitpunkt der Thelarche, der Menarche und damit der Pubertät stark. Von einer verfrühten Pubertät spricht man erst, wenn die Brustentwicklung bei Mädchen vor dem achten Lebensjahr einsetzt. Die Behandlung hängt von der Art der verfrühten Pubertät ab – sie kann auch eine Hormontherapie beinhalten. Die Ärztin empfiehlt bei Mädchen mit einer Brustentwicklung vor dem achten Geburtstag die Abklärung bei einem pädiatrischen Endokrinologen.

**Und plötzlich schwanger?**

«Die Vorstellung, dass meine zehnjährige Tochter fruchtbar ist und theoretisch schwanger werden könnte, machte mir zu Beginn Angst. Ich merkte aber schnell, dass Sarah gar keinen Zusammenhang herstellte zwischen Sex und Menstruation. Das passiert in den Köpfen der Erwachsenen, nicht der Kinder», erzählt Julia offen. In unserer Gesellschaft wird die Menarche auch als ein Zeichen dafür gedeutet, dass ein Mädchen «reif» ist. Diese Reife wird dann fälschlicherweise mit sexueller

Verfügbarkeit gleichgesetzt und anstatt als biologischen Prozess, als Anlass für die Sexualisierung ihrer Körperlichkeit genutzt. Mittlerweile haben auch einige Klassenkameradinnen ihre Periode bekommen, was Sarah entlastet: Die Hänseleien haben abgenommen. «Ich wünschte mir», sagt ihre Mutter Julia, «dass die Gesellschaft einen schamfreieren Umgang mit der Mens hätte. Dann wäre Sarah vielleicht auch weniger gehänselt worden deswegen und das vermeintliche Normalsein wäre weniger wichtig.»



Burgerstein VitaMini:

# Elefantpower für die Kleinen.



Burgerstein VitaMini sind vegane Gummies mit natürlichem Pfirsicharoma. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind eine wertvolle Nahrungsergänzung für Kinder im Alter von ca. 4–12 Jahren.

**Tut gut.**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil

## Dom Pérignon an der Babyparty

Niemals hätte unser Autor gedacht, dass Partys mit Babys so grossartig sein können. Mal abgesehen davon, dass sie doch recht früh und meist mit Drama enden.

Ich möchte keinen Werbespot für ein kinderloses Leben machen – im Gegenteil. Aber wer mit 52 zum ersten Mal Vater wird, der hat auch vorher einiges erlebt. Vor Corona besuchte ich 125 Opern- und Konzertabende pro Jahr, mindestens ein Restaurant pro Woche und hatte dauernd Gäste. Dann kam Luule – und die Gäste ihretwegen. Der Götti aus Rom wollte beim Antrittsbesuch nicht im Hotel schlafen, sondern belegte das zukünftige Kinderzimmer. Luules Grosseltern taten es ihm kurze Zeit später gleich. Die Abende waren ausgelassen, die Nächte hart, von den Morgen danach wollen wir erst gar nicht sprechen. Dann wurde Luule grösser, der Alltag kam und ich lernte eine neue Art Party kennen: die Babyparty. Nie hätte ich mir das vorstellen können, war die Devise bei den grossen Essen früher doch klar: «Keine Kinder». Und jetzt merke ich: Partys mit Babys sind grossartig, also meistens. Kommt ein anderes Paar mit einem oder zwei Kindern, vielleicht gar zwei Paare und ein kinderloser Freund noch dazu, entstehen so ausgelassene Partys, wie ich sie mir nie ausgedacht hätte. Alles geht am Limit. Alles wird verziehen. Alles wird auch einfach geschluckt. Und das meine ich wörtlich.

Das Essen muss gut, der Wein hervorragend sein, auch wenn niemand Zeit hat, näher darauf einzugehen oder es überhaupt zu geniessen. Primär gilt für alle, dass es endlich wieder mal genügend davon gibt und alles etwas festlich wirkt.

Schauen zwei Väter oder zwei Mütter zu allen vier Babys, will die Minute von den anderen genutzt werden, das Glas geleert und ein grosses Wort gesprochen sein. Schiesst eines der Babys das erste Weinglas mit einem Tennisball ab, ist das ein Grund zum Aufhorchen, aber nicht zum Ärgern. Schwamm drüber.

Die Partys beginnen früh, dauern trotzdem etwas länger, als für die Babys klug wäre, die Dramen beim Heimgehen sind das akustische Schlussfurioso. Falls Luule schnell einschläft, gibt's ein letztes Glas im Wohnzimmer, die übrig gebliebenen Häppchen sind sehr willkommen.



**Christian Berzins, 53,**  
ist Autor bei den Zeitungen von  
CH Media. Er schreibt über Opern,  
Reisen und Konzerte sowie Essen  
und ist im Oktober 2022  
Vater einer Tochter geworden.

Ein Freund von uns ist ein Musiker, mit dem wir früher jeweils zu einem gemeinsamen Bekannten fahren, der privat so grandios kocht wie niemand sonst. Sein Ziel ist es, vier Gästen berühmte Gerichte von legendären Dreisterneköchen aufzutischen. Dafür arbeitet er jeweils mehrere Tage.

Vier Gäste sind es, da er fünf perfekte Tellersets hat. Als der eine Musiker und ich mit einem Gast eingeladen waren, waren unsere zwei Frauen zu Recht enttäuscht, dass sie nicht dabei sein konnten. Als dann ein Gast absagte, schlugen wir dem Gastgeber vor, mit Frau und Kindern zu kommen, er könne dann ja etwas Einfaches kochen. Er schüttelte den Kopf und schrieb klar und deutlich: «Das geht nicht!» Und doch sassen wir am Abend alle in seiner kleinen Wohnung. So viel Freude, Chaos und Grosszügigkeit hat noch selten an einem Tisch zusammengefunden. Die Kinder probierten da wie dort, durchaus auch die Miesmuschelbällchen mit Kräuter-Trüffel-Mayonnaise, und hatten einen Höllenspass, bis sich dann für die einen die Einschlafspazierfahrt, für Luule die Sofa-Ecke näherte. Zu Hause liess sich Luule netterweise problemlos das Pischli anziehen und schlief bis 7 Uhr durch – oder wenigstens liess ich mich nicht stören. Zwanzig Minuten später wunderte ich mich, dass sie das mit meinen sehr bescheidenen Mitteln zubereitete Rührei nicht in die Ecke schoss und stattdessen die gebratene Entenleber mit Spargelmousse verlangte.

# «Mama, warum haben Männer Brüste?»

Der Sohn unserer Kolumnistin ist längst im Frögli-Alter. Das fordert sie heraus. Oder weisst du, wie man die Unendlichkeit des Alls kindgerecht erklärt?

Mein Sohn war drei Jahre alt, als er wissen wollte, wie Babys entstehen. Da ich der Meinung bin, dass wir uns das Bienen-Blümchen-Tralala sparen können, habe ich es ihm mithilfe eines Kinderbuches erklärt. Er stellte keine Rückfragen. Ich klopfte mir auf die Schultern. Ein paar Tage später fragte er sein Gotti, ob ihr Kind auch entstanden ist, weil dessen Papa seinen Penis in Gottis Vagina reingesteckt hat. Sein Gotti ist meine beste Freundin. Sie bejahte, wir drehten uns um und lachten. Sie lobte meine Aufklärung. Ich bin aber weiss Gott nicht immer gut, wenn mich Kinderfragen so komplett unvorbereitet treffen.

Mein Vierjähriger ist in der Astronautenphase angekommen und will wissen, was die Unendlichkeit des Universums genau bedeutet. Gute Frage. Keine Ahnung, wie ich das kindgerecht erkläre. Nicht mal ich selbst kann mir die Unendlichkeit vorstellen. Ich verweise auf den Papa. Eine Frage, die unser Kind auch schon länger beschäftigt, hat ebenfalls mit dem Himmel zu tun. «Wie wissen Flugzeuge, wo sie durchfliegen müssen? Im Himmel hats ja keine Wegweiser!» Oder: «Wie können Bauarbeiter Hochhäuser bauen, ohne runterzufallen?»

Kürzlich verbrachten wir einen regnerischen Nachmittag in einem Café mit Spielecke. Hier sind auch viele

Mamas mit Babys anwesend. Drei werden zeitgleich gestillt. Mein Sohn starrt hemmungslos. Ich sehe ihm an, dass es in seinem kleinen Hirn rattert. Prompt dreht er sich zu mir und fragt: «Warum haben Männer Brüste?» Ich bin irritiert. «Sie müssen ja keine Babys füttern!» Womit er recht hat. Mein Sohn kann aber auch anders. Neulich will er wissen, wer denn genau und wann gesagt hat, dass man Dessert nur nach dem Essen essen darf? Ganz allgemein will er oft wissen, wer denn der Chef oder die Chefin der ganzen Welt ist. Während einer Autofahrt vor ein paar Tagen wollte er out of the blue wissen, ob der Samichlaus im Sommer auch in die Badi darf und wenn ja, ob er sich verkleiden oder den langen Bart abrasieren muss. Falls er wirklich im Wald ausharren müsse, sei es für das Kind okay, wenn wir dem Samichlaus das alte Planschbecken schenken. Eine der lustigsten Fragen stellte er uns vor ein paar Wochen abends im Bett. Wobei, nein, er rannte aus dem Zimmer zu uns hoch und fragte: «Hey, ihr beiden, warum gebt ihr mir nie Bargeld?» Fragen Sie mich nicht, wie er darauf gekommen ist. Wofür er es denn ausgeben würde, frage ich. «Das ist einfach, ich kaufe mir den Chef-Platz der ganzen Welt. Dann gibts zum Zmorgen, Zmittag und Znacht nur Dessert!»

**Maja Zivadinovic, 44,** ist freischaffende Kolumnistin und Teil des SRF-Podcasts «Zivadiliring». Sie lebt mit ihrem Freund und dem gemeinsamen Sohn, 4, in Zürich.



## ERINNERUNGEN SCHENKEN



Verwandle deine Geschenkbox in ein wertvolles Andenken. Ganz einfach auf [schmuck.ch/geschenkboxen](http://schmuck.ch/geschenkboxen).



# Wenn nachts die Monster kommen

Besonders im frühen Schulalter träumen viele Kinder schlecht. Manche sogar so schlecht, dass sie vor lauter Angst kaum mehr ins Bett wollen. Was gegen die Ungeheuer unterm Bett hilft.

Text **Diana Hagmann-Bula**

In der Nacht kommt die fiese Krake mit ihren langen Armen. Sie umschlingt Alba, zieht sie immer weiter runter an den Grund des Wassers, bis Alba nicht mehr atmen kann. Alba erwacht, hat Angst und kann lange nicht mehr einschlafen. Schon gar nicht ohne Mama oder Papa.

Immer wieder schleicht sich die Krake in ihre Träume. Alba wird schon nur mulmig, wenn es draussen dämmert. Zeit fürs Zubettgehen, Zeit für den Gruselfilm, den sie nicht will.

Alba ist ein Bärenmädchen aus dem dieses Jahr erschienenen Buch «Alpträume austricksen». Der Psychologe und Psychotherapeut Janos Frisch und die Illustratorin Jeannine Wolf wollen mit ihrem Mitmachbuch Kinder und Eltern dazu motivieren, etwas gegen Alpträume zu unternehmen. Denn wie Alba leiden viele Kinder im echten Leben unter schlechten Träumen, die einen mehr, die anderen weniger. Für

die Familie sind regelmässige Alpträume der Kinder dennoch herausfordernd. Kinder erleben diese Träume sehr intensiv und sind nach dem Aufwachen verwirrt. Wacht das Kind verängstigt oder gar weinend auf, sollte es unbedingt getröstet und beruhigt werden. Nicht alleine weiterschlafen zu müssen, hilft meist sehr. Auch kann es hilfreich sein, am nächsten Tag darüber zu sprechen und Anteil zu nehmen. Natürlich nur, wenn das Kind dies auch möchte.

## **Bedeutet der Traum etwas?**

Alpträume könnten für Eltern ein Auslöser dafür sein, sich zu fragen, was im Leben des Kindes gerade los ist. Dabei geht es nicht darum, den einzig wahren Grund für Alpträume zu finden. Den gibt es sehr oft nicht. Stattdessen macht man sich ein Bild über die Situation des Kindes. Könnte es unsicher sein?

Gestresst? Das Buch listet Alptraumtypen und mögliche emotionale Ursachen auf. Träume das Kind wiederholt, es sei verletzt, so sei es vielleicht sozial erniedrigt worden und dadurch emotional gekränkt. Denn wenn sich abends die Augen schliessen, verarbeitet das Gehirn, was tagsüber geschehen ist und denkt sich Geschichten aus. «Wir haben auch im Traum Gefühle wie Freude, Überraschung und Ärger», schreiben die Autoren. Mal sei der Traum schön, mal bedrohlich. Es sei normal und in Ordnung, solche Träume zu haben.

Das sagt auch Bigna Bölsterli, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Neuropädiaterin und Leiterin der Schlafsprechstunde am Ostschweizer Kinderspital in St. Gallen: «Alle schlafen mal schlecht, alle haben Phasen mit Alpträumen. Das gehört zur normalen Entwicklung.» →



Illustration aus: «Alpträume austricksen» von Janos Frisch und Jeannine Wolf

# «Wenn ein Kind Alpträume hat, muss nicht gleich etwas Dramatisches vorgefallen sein.»

Bigna Bölsterli, Leiterin der Schlafprechstunde am Ostschweizer Kinderspital



Je nach Umfrage gaben 30 bis 44 Prozent der Kinder an, schonmal einen Alptraum gehabt zu haben. Studien zeigen, dass Mädchen häufiger betroffen sind als Buben. Besonders oft treten Alpträume bei Kindern im Vorschulalter und frühen Schulalter auf. Das magische Denken sei in diesem Alter sehr ausgeprägt, sagt Bölsterli. Hexe, Tiger, Dinosaurier, echt oder fantasievoll ausgedacht? «Realität und

Fantasie verschwimmen noch. Das begünstigt wilde Träume. Die Angst fühlt sich für die Kinder sehr real an und vergeht mit dem Erwachen nicht sofort», erklärt Bölsterli. Alpträume treten meist in der zweiten Nachthälfte auf. Zu Beginn der Nacht falle man in den Tiefschlaf, in den sogenannten Non-REM-Schlaf. An diese Träume kann man sich nicht erinnern. «Dann tauchen wir auf und kommen

in den REM-Schlaf», erklärt Bölsterli. Typisch für diese Schlafphase sind die raschen Augenbewegungen. «Als würden wir herum schauen.» Auch die Hirnaktivitäten ähneln in REM-Phasen laut Bölsterli jenen im Wachzustand. In dieser Phase kann es zu intensiven Träumen kommen, an die man sich auch gut erinnern kann, vor allem dann, wenn man davon aufschrickt.

## Alpträume durch Filme und Games?

Was löst Alpträume aus? Diese Frage sei eher philosophischer Natur. Ähnlich wie die Frage: Woher kommen unsere Gedanken? «Alpträume entstehen in unserem Gehirn und da haben wir noch zu wenig Durchblick», sagt Neuropädiaterin Bölsterli. Wichtig: «Wenn ein Kind Alpträume hat, bedeutet das nicht sofort, dass es ihm schlecht geht oder etwas Dramatisches vorgefallen ist.»

Viele Eltern befürchten, dass nicht altersgemässer Medienkonsum mit Alpträumen zusammenhängt. «Furchtauslösende Erlebnisse, dazu kann auch ein Gruselfilm gehören, können in Träume eingebaut werden. Insbesondere die entsprechende Emotion», bestätigt die Schlafexpertin. Sei der Medienkonsum nicht altersentsprechend, könne das Kind die Inhalte nicht einordnen und verängstigt reagieren. «Das kann zu Alpträumen führen, oft ganz unmittelbar. Sie können sich auch wiederholen.»

## Alptraum oder Nachtschreck?

Wenn ein Kind nach etwa zwei Stunden heftig weinend erwacht und vielleicht angstvoll um sich schlägt, handelt es sich gemäss Bölsterli in der Regel aber nicht um einen Alptraum, sondern um einen Nachtschreck. Eltern verwechseln dies häufig. «Der Alptraum gehört in die zweite Nachthälfte.» Anders als beim Alptraum sind die Kinder beim Nachtschreck nicht ansprechbar und lassen sich nicht beruhigen. Sie seien nicht richtig wach und könnten sich auch nicht klar erinnern, sagt die Expertin. «Nach einem Alptraum aber sind Mädchen und Buben wach und das Gefühl der Angst ist noch da. Man kann mit ihnen reden und sie trösten.» Beim Nachtschreck ist es hingegen besser, das Kind nicht zu wecken, weil es sich sonst beim Aufwachen ängstigen würde.

Ab und zu ein Alptraum zu haben, ist also ganz normal. Doch ab wann muss man sich Sorgen machen? Zweimal pro Woche? Zweimal pro Monat? Laut Bölsterli lässt sich das nicht an Zahlen festmachen. «Es kommt darauf an, wie sehr die bösen Träume das Kind im Alltag belasten und welchen Einfluss sie auf seine Leistungsfähigkeit tagsüber haben. Wird das Einschlafen deswegen über längere Zeit schwierig, besteht ebenfalls Handlungsbedarf.»

In solchen Fällen empfiehlt die Neuropädagogin das Gleiche wie Füchsin Flora dem Bärenmädchen Alba. Ein gutes Traumende aufschreiben oder malen und sich vor dem Einschlafen noch einmal daran erinnern. Und auch, dass Erwachsene die kindliche Angst vor Monstern unter dem Bett ernst nehmen. Es bringt nichts, zu sagen, dass es keine Monster gibt. Besser vergewissert man sich gemeinsam, dass unter dem Bett tatsächlich nichts lauert und überlegt, wie das Kind im Traum gegen Ungeheuer ankommen könnte.

### Dem Alptraum ein besseres Ende geben

Füchsin Flora empfiehlt Alba, vor dem Einschlafen an etwas Schönes zu denken. Noch besser: Das Drehbuch des Gruselfilms abändern und ihm ein Ende geben, das gut ausgeht. Eltern können mit ihren Kindern zusammen ein Happy End ausdenken. Ein Fallschirm gegen das Herunterfallen? Flügel, um dem Verfolger davonzufliegen? «Achten Sie darauf, dass der neue Traum noch eine inhaltliche Nähe zum ursprünglichen Alptraum hat», raten die Autor:innen des Buches. Alba lässt sich in ihrem Alptraum von einem U-Boot retten. Es bringt sie schnell und sicher

weg von der fiesen Krake. Im Idealfall wählt das Kind das passende Happy End selbst und je aktiver seine eigene Rolle darin ist, desto besser. Ärztin Bigna Bölsterli rät ausserdem zu schlafhygienischen Massnahmen: Dazu gehören ein regelmässiger Wach-Schlaf-Rhythmus, ein bequemes, kühles Bett und ein abgedunkeltes Zimmer. Abends nichts Schweres essen, spätestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen keine digitalen Medien mehr konsumieren, schon gar nichts Gruseliges, fährt sie fort. «Besprechen Sie den Tag mit ihrem Kind und achten Sie darauf, dass es in guter Verfassung schlafen gehen kann. Im Wissen, dass das nicht immer gelingen kann und muss.»

### Kamillentea vertreibt Monster

Kinder, die noch ein paar Tage brauchen, um das Happy End für ihren Alptraum zu bestimmen, können die Zeit mit anderen Tricks überbrücken. Kleinere Kinder freuen sich bestimmt über ein Alptraum-Abwehr-Spray. War da nicht plötzlich ein Schatten? Her mit der Flasche, in der stark verdünnter Kamillentea steckt. Natürlich kein bisschen wissenschaftlich erwiesen. Aber wemms hilft!

### Buchtipp

Das Bilderbuch «Alpträume austricksen» hilft Kindern und Eltern anhand vieler psychologisch fundierter Tricks und einer tollen Geschichte, besser mit schlechten Träumen umzugehen. Das Buch richtet sich an Kinder zwischen 6 und 11 Jahren und deren Bezugspersonen.

Janos Frisch und Jeannine Wolf: «Alpträume austricksen. Ein Mitmachbuch gegen schlechte Träume» Hogrefe 2024, 112 S., ab Fr. 30.–.



## Weihnachts-Aktion

Über 600 Produkte - personalisierbar mit Ihren eigenen Fotos und Texten

z.B. 23.96 29.95 für 1 Wandkalender A3



ab 13.56 16.95 für 1 Foto-Tasse

ab 19.96 24.95 für 1 Keksdose



Bestellen Sie mit dem Aktionscode **XM24WEL** auf:

[www.smartphoto.ch/xmas](http://www.smartphoto.ch/xmas)

Angebot mehrmals gültig bis 12.01.2025 für Ihre Bestellung, nicht kumulierbar mit anderen Angeboten. Preise in CHF, MwSt. inklusive \*20% Rabatt ab 10.- + gratis Standardversand ab 50.-



smartgarantie

Vollgarantie auf alle Produkte

Direkter Zugriff auf Ihre myCloud-Fotos.



# Ist alles in Ordnung?



## Nicht invasive Pränataltests (NIPT) sollen Eltern früh in der Schwangerschaft Sicherheit vermitteln. Was viele nicht wissen: Positive Testergebnisse sind nicht sehr zuverlässig.

Text **Sibille Moor**

**K**eine Trisomie 9, keine Trisomie 9!», ruft die Frauenärztin erleichtert ins Telefon, bevor sie überhaupt etwas anderes sagt. Und Melanie\* fällt ein Stein vom Herzen – nach einem Monat zermürbenden Wartens, unzähligen Arztterminen und Untersuchungen. Doch von Anfang an: Nach mehreren Aborten in den ersten Schwangerschaftswochen ist Melanie endlich wieder schwanger. Als die 12-Wochen-Kontrolle ansteht, ist sie gerade 38 Jahre alt geworden. «Aus diesem Grund und wohl auch wegen der Fehlgeburten entschieden wir uns, einen nicht invasiven Pränataltest (NIPT) zu machen, obwohl wir dies bei unseren zwei ersten Kindern nicht getan hatten», erzählt sie bei einem Gespräch bei sich zu Hause.

Dass diese Entscheidung sie in unnötige Sorgen, ja Verzweiflung stürzen würde, damit hätte sie nie gerechnet. Doch als sie erfährt, dass der NIPT eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Trisomie 9 entdeckt hat, zieht es ihr den Boden unter den Füßen weg. «Das war ein Schock», erzählt Melanie, «denn im Ultraschall sah alles gut aus.» Die Trisomie 9 ist eine seltene genetische Erkrankung, bei der das neunte Chromosom drei- statt zweifach vorhanden ist. Kinder mit Trisomie 9 weisen in der Regel schwerste Beeinträchtigungen auf und versterben oft bereits im Mutterleib oder kurz nach der Geburt. Und dennoch sagt Melanie: «Wir gaben die Hoffnung nicht auf.»

Dass die Wahrscheinlichkeit gross war, trotz des NIPT-Resultats ein gesundes Baby zu bekommen, erfuhr sie aber erst von einer auf pränatale Untersuchungen spezialisierten Gynäkologin.

### Je jünger, desto eher falsch-positiv

Landläufig herrscht die Meinung vor, dass das Resultat des NIPT zu 99 Prozent stimmt. Das ist richtig, wenn der Ultraschall unauffällig und das Ergebnis negativ ist – das heisst, kein erhöhtes Risiko auf eine Trisomie anzeigt. Ist der Ultraschall unauffällig und der Test jedoch positiv – das heisst, er zeigt ein erhöhtes Risiko für eine Trisomie an – ist das Resultat weniger zuverlässig. Etwas kompliziert, aber wichtig zu verstehen.

Zahlen aus dem Jahr 2020 aus dem Deutschen Ärzteblatt zeigen: Gibt der Test bei einer 20-jährigen Schwangeren ein erhöhtes Risiko für Trisomie 21 an, liegt die Wahrscheinlichkeit bei nur 48 Prozent, dass das Baby vom Down-Syndrom betroffen ist. Mit zunehmendem Alter der Frau steigt die Aussagekraft eines positiven Tests. Bei einer 40-jährigen stimmt das Resultat in 93 Prozent der Fälle. «Das liegt daran, dass jüngere Frauen ein kleineres Ausgangsrisiko für Trisomien haben», erklärt Isabel Filges, Co-Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Medizinische Genetik (SGMG). Und: Je seltener die Trisomie, desto seltener stimmt das positive

Ergebnis. Bei der Trisomie 18 liegt es beispielsweise bei 14 Prozent für eine 20-Jährige und bei 69 Prozent bei einer 40-Jährigen. Für die Schweiz liegen keine solchen Zahlen vor. Tilo Burkhardt, Leitender Arzt an der Klinik für Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich, warnt, dass sich aufgrund der unterschiedlichen Tests die Zahlen nicht eins zu eins übertragen liessen. Isabel Filges hingegen ist der Meinung, dass die Zahlen in der Schweiz mit jenen aus Deutschland vergleichbar sein müssten.

Wie auch immer, klar ist: Falsch-positive Resultate kommen vor. «Das liegt nicht am Test, sondern an der menschlichen biologischen Variabilität», erklärt Tilo Burkhardt. Die kindliche DNA, die untersucht wird, stammt von der äussersten Zellschicht der Plazenta, die mit dem mütterlichen Blut Kontakt hat. In deren DNA kann es Chromosomenveränderungen geben, die beim Kind nicht vorliegen müssen. Ob diese Auswirkungen auf das Kind haben können, werde aktuell untersucht. Auch Besonderheiten oder Erkrankungen der Mutter können falsch-positive Resultate hervorrufen. «Sie haben häufig nicht direkt etwas mit dem Fötus zu tun», erklärt Burkhardt.

### NIPT reduziert Zahl der Punktionen

Trotz der falsch-positiven Ergebnisse sind beide befragten Expert:innen von dem nicht invasiven Pränataltest überzeugt. «Zusammen →

## «Das Warten auf die Resultate war zermürbend.»

Melanie

mit dem Ultraschall sei der NIPT die beste Risikoabschätzung. Zudem hat er die Zahl an invasiven Untersuchungen verringert, die ein Fehlgeburtenrisiko mit sich bringen», sagt Isabel Filges. Da Frauen über 35 Jahren früher eine invasive Untersuchung empfohlen wurde, seien Diagnosen bei jüngeren verpasst und gleichzeitig zu viele ältere Frauen punktiert worden. Dieses Ungleichgewicht hat der NIPT behoben, da er risikoarm allen Schwangeren zur Verfügung steht.

Für Tilo Burkhardt hat der NIPT keinen Nachteil, wenn er angewendet wird, wofür er entwickelt wurde: «Der NIPT stellt keine Diagnosen, sondern schliesst lediglich die häufigsten Trisomien aus.» Aus diesem Grund ist es wichtig, dass ein positives Testresultat mittels einer invasiven Untersuchung weiter abgeklärt wird. So war das auch bei Melanie. Nach der Überweisung an die Spezialistin entschied sie sich für eine Chorionzottenbiopsie, weil diese früher stattfinden kann, sowie eine Fruchtwasserpunktion, welche die zuverlässigste Diagnose stellt. «Das Warten auf die Resultate war zermürbend», erzählt

### Pränataldiagnostik im Überblick

Zur Pränataldiagnostik zählen der Ersttrimestertest (ETT), nicht invasive pränatale Tests (NIPT) sowie invasive Tests wie die Chorionzottenbiopsie (Untersuchung der Plazenta) und die Fruchtwasserpunktion:

**Der ETT** kann zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden. Zum einen wird in einer Ultraschalluntersuchung die Nackenfalte des Fötus gemessen. Dabei handelt es sich um eine Flüssigkeitsansammlung unter der Haut im Nackenbereich. Zum andern werden zwei Werte im Blut der Mutter gemessen. Zusammen mit deren Alter lässt sich eine Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer der drei häufigsten Trisomien (21, 18 und 13) errechnen.

Das Ergebnis des ETT ist keine Diagnose.

**NIPT:** Ein nicht invasiver pränataler Test ist ein Bluttest, der ab der 10. Schwangerschaftswoche vorgenommen werden kann. Dabei wird die Erbsubstanz (DNA) der Mutter sowie aus der Plazenta untersucht. Auch der NIPT stellt keine Diagnose, sondern errechnet in erster Linie, ob ein Risiko für eine Trisomie besteht. Der NIPT ist viel genauer als der ETT und bedeutet kein Risiko für den Fötus.

**Chorionzottenbiopsie:** Chorionzotten sind Bestandteile der Plazenta, die zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche untersucht werden können. Um diese zu erhalten, wird eine dünne

Punktionsnadel durch die Bauchwand in die Gebärmutter eingeführt. Dieser Eingriff gilt als invasiv (eindringend), weil das Risiko besteht, dass eine Fehlgeburt ausgelöst wird (<0,5 Prozent). Mit der Chorionzottenbiopsie können die häufigsten Trisomien (21, 18 und 13) sowie weitere Erbkrankheiten diagnostiziert werden. Der Vorteil ist, dass die Chorionzottenbiopsie früher stattfinden kann als eine Fruchtwasserpunktion. Allerdings wird wie beim NIPT nur DNA aus der Plazenta und nicht die des Kindes untersucht, was zu ungenaueren Resultaten führen kann.

**Fruchtwasserpunktion:** Die Fruchtwasserpunktion wird in der Regel ab der 16. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Dabei wird eine Punk-

tionsnadel durch die Bauchdecke eingeführt und Fruchtwasser entnommen. Da im Fruchtwasser kindliche DNA schwimmt, sind die Resultate noch zuverlässiger als jene der Chorionzottenbiopsie. Dieser Eingriff gilt als invasiv (eindringend), weil das Risiko besteht, dass eine Fehlgeburt ausgelöst wird (0,3 bis 1 Prozent). Mit einer Fruchtwasserpunktion können die häufigsten Trisomien (21, 18 und 13) und eine Reihe von Erbkrankheiten diagnostiziert sowie Hinweise auf eine Spina bifida (offener Rücken) erhalten werden.

sie. Wie sich Paare nach einem positiven NIPT-Resultat fühlen, wissen Tilo Burkhardt und Isabel Filges aus ihrem Alltag. «Die Zeit des Wartens ist der Horror», sagt Tilo Burkhardt. Viele würden erst realisieren, welche Folgen der NIPT habe, wenn er auffällig sei. Klären die Gynäkolog:innen also zu wenig auf? «Ja, die Aufklärung läuft aus verschiedenen Gründen nicht überall so, wie sie sein könnte. Das sehe ich bei den Fortbildungen, die ich zum Thema Pränataldiagnostik leite», erklärt Tilo Burkhardt. Dem stimmt Isabel Filges zu, fügt aber an, dass sich die Aufklärung verbessert habe seit 2012, als der NIPT auf den Markt gekommen sei.

**Gespräche sind schlecht vergütet**

Ärzt:innen, die nicht invasive Pränataltests durchführen wollen, sind verpflichtet, Fortbildungskurse zu besuchen. Vor dem NIPT muss die Schwangere aufgeklärt werden und sie muss schriftlich zustimmen. Um den Frauenärzt:innen das Leben zu erleichtern, hat die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) ein Merkblatt so-

wie ein Aufklärungsprotokoll erstellt. Ob die Gynäkolog:innen diese Unterlagen oder eigene nutzen, steht ihnen frei. Warum hapert es trotzdem mit der Aufklärung? Es liegt wohl an der fehlenden Zeit und am Geld. Isabel Filges nennt es einen Systemfehler: «Solche Gespräche benötigen Zeit. Und Gespräche werden von der Krankenkasse schlechter vergütet als Untersuchungen.»

Tilo Burkhardt hat festgestellt, dass sich bei gewissen Frauenärzt:innen – und auch bei Eltern – Automatismen eingeschlichen haben. So würden Tests durchgeführt, weil die Krankenkasse diese bezahle. Doch: Jede Schwangere hat ein Recht auf Nichtwissen. Er sagt: «Auch darüber, dass gar kein Test, auch kein Ultraschall, durchgeführt werden muss, wird wahrscheinlich nicht immer informiert.»

**Trauma verarbeiten**

Für Melanie nimmt das Warten nach «einem der längsten Monate ihres Lebens» mit dem Anruf ihrer Frauenärztin ein Ende. Eine gewisse Anspannung sei aber die ganze Schwangerschaft geblieben. Auch brauchte sie eine

Weile, um die traumatisierende Zeit zu verarbeiten. Gespräche und Spaziergänge hätten ihr dabei geholfen. «Vor allem während des Wartens machte ich mir Sorgen darüber, wie der ganze Stress sich auf mein Baby auswirkt. Und nun ist er die Ruhe selbst», sagt sie und schaut den gesunden Zweimonatigen in ihren Armen liebevoll an.

Würde sie nochmals einen NIPT machen? «Ich weiss es nicht», sagt Melanie, «mit meinem heutigen Wissen vielleicht ja. Oder gleich eine Fruchtwasserpunktion bei einer spezialisierten, geübten Fachperson. Dann ist das Abortrisiko nämlich extrem klein.» Tilo Burkhardt findet, dass werdende Eltern sich unbedingt mit den Tests, deren Folgen und Grenzen befassen sollten. Wer zu wenig über die Aussagekraft des NIPTs wisse, wiege sich nach einem negativen Resultat in falscher Sicherheit. Denn: «Es gibt noch zahlreiche andere genetische Erkrankungen, die ein NIPT nicht ausschliessen kann.»

\* Name geändert.

# Vita Junior Multivit Plus

**Das tägliche Plus für Gesundheit und Vitalität – ohne Zuckerzusatz.**

Feiner Drink für Kinder im Wachstum, unterstützt die gesunde Entwicklung von Körper und Geist.



**NEU**

Schokoladen Aroma

ab 6 Jahren

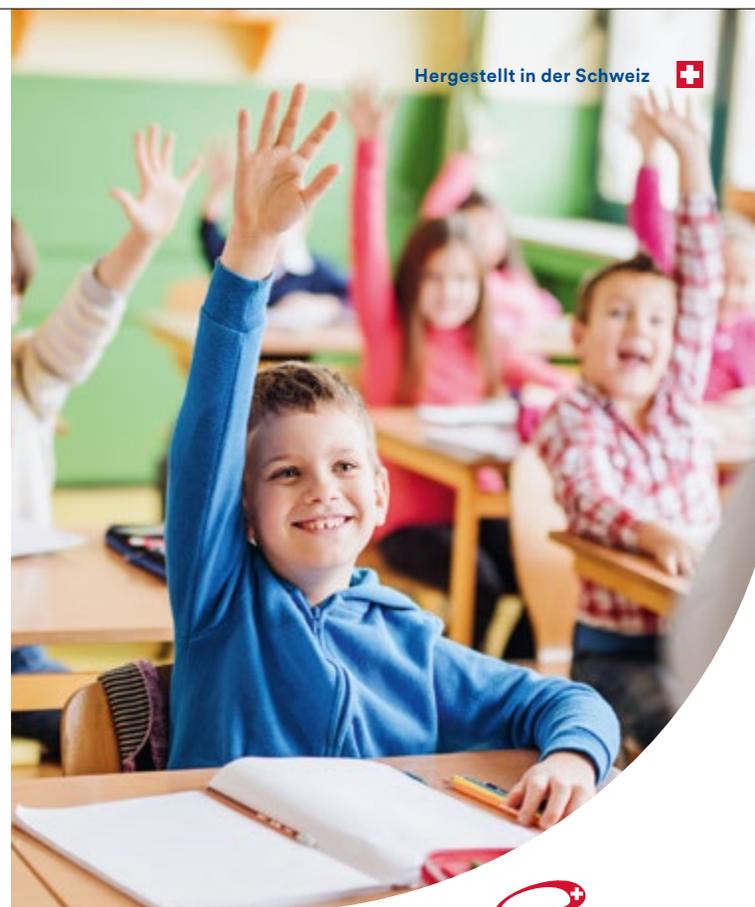
-  Geistige Leistung
-  Wachstum
-  Muskelfunktion
-  Knochen
-  Zähne
-  Nervensystem
-  Immunsystem
-  Sehkraft
-  Verringerung Müdigkeit



Mehr Produktinfos

Mit 26 Vitalstoffen, Proteinen und Nahrungsfasern (Ballaststoffe) für eine lange Sättigung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz 

**Besser leben.**

**Vita** Health Care  
BY DOETSCH GRETHER



ERNÄHRUNG

# Vegetarisch essen in der Schwangerschaft

Immer mehr Frauen ernähren sich vegetarisch.  
Und wollen auch in der Schwangerschaft dabei bleiben.  
Was man beim Verzicht auf Fleisch beachten sollte.

Das Chörnlipicker-Image gehört der Vergangenheit an – sich fleischlos zu ernähren ist heute viel weiter verbreitet als noch vor ein paar Jahren. Zahlreiche Studien zeigen: Vegetarische Ernährung hat durchaus gesundheitliche Vorteile. Doch gilt das auch während der Schwangerschaft? Fachleute sind sich einig: Frauen, die nur auf Fleisch verzichten, können sich durchaus, auch während sie ein Kind erwarten, abwechslungsreich und gut ernähren.

## Achtung: Eiweissmangel!

Als schwangere Vegetarierin besteht die Gefahr, nicht genügend Proteine aufzunehmen. Von Ernährungsfachleuten wird Vegetarierinnen deshalb nahegelegt, reichlich Milchprodukte und jeden Tag ein Ei – vor allem das Eiweiss – zu essen. Eine Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiss verarbeitet der Körper besonders gut. So zum Beispiel Kartoffeln mit Sahne, Butter oder Milch; oder Gemüse mit Ei.

Da das pflanzliche Protein zudem aus möglichst vielen verschiedenen Quellen stammen sollte, wird Vegetarierinnen empfohlen, häufig zwischen Hülsenfrüchten, Reis, Samen, Nüssen, Bohnensprossen und Kartoffeln abzuwechseln. Auch Sojaprodukte liefern dem Körper wertiges Eiweiss.

## Gehts auch ohne Fisch?

Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch und Eiern, aber ohne Fisch bei gezielter Lebensmittelauswahl auch in der Schwangerschaft den Bedarf der meisten Nährstoffe decken kann. Die Vitamin-B12-Werte sind bei Schwangeren mit Fleischverzicht zwar etwas niedriger, dafür sind die Serumwerte für Magnesium und Folat höher.

Wird auf Meeresfisch verzichtet, sollte man Präparate mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren einnehmen, weil der Körper dieses nicht selbst herstellen kann. Auch ein zusätzliches Eisenpräparat ist in der Regel sinnvoll, denn Eisen kann aus pflanzlichen Quellen wesentlich schlechter aufgenommen werden als aus tierischen. Und Vorsicht: Der Körper benötigt während einer Schwangerschaft sehr viel mehr Eisen, weil das Blutvolumen zunimmt.

## Darauf sollten schwangere Vegetarierinnen achten

- Vollkornprodukte oder Kartoffeln sollten der Hauptbestandteil jeder Mahlzeit sein. Das bringt Ballaststoffe, B-Vitamine, Eisen und Zink.
- Vollwertiges Eiweiss erhält man mit Nüssen, Hülsenfrüchten und Käse. Milchprodukte liefern Kalzium.

- Bei Verzicht auf Meeresfisch sollte die Einnahme von Präparaten mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren erwogen werden.
- Rohkost und Obst sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen.
- Grünes Blattgemüse ist reich an Vitaminen und Nährstoffen, z.B. Vitamin C, Eisen, Jod und Folsäure.
- So kurz wie möglich kochen und garen, damit die Nährstoffe erhalten bleiben.
- Nur so viel kochen, wie gerade benötigt wird. Aufgewärmte Speisen verlieren den grössten Teil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.
- «Denaturierte» Nahrung wie Weissbrot, Kuchen, Dosenobst und -gemüse sowie gesättigte Fette und Öle vermeiden.
- Gezielt eisenhaltige Nahrungsmittel essen und dazu ein Glas Orangensaft trinken. Vitamin C erleichtert die Aufnahme von Eisen im Darm.
- Anstatt drei grosse, lieber viele kleine Mahlzeiten essen.



Dieser Inhalt wurde uns von swissmom zur Verfügung gestellt. «wir eltern» und swissmom arbeiten gemeinsam unter dem Dach der Medienatelier AG.



## WIE SIE IHR KIND BEI EMOTIONALEN HERAUSFORDERUNGEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

**Zwanzig neue Gesichter und das einzige bekannte verschwindet gerade. Erste Schultage sind herausfordernd. Warum Kinder vor emotionalem Druck nicht verschont bleiben und wie Sie reagieren können.**

Kind sein ist abenteuerlich – und anstrengend. Was oft als unbeschwerter Alltag abgetan wird, ist in Realität ein Leben voller kleiner und grösserer Herausforderungen, Ängste und Sorgen: der erste Tag in einer neuen Klasse, die erste Zahnbehandlung oder die Umstellung, wenn man sich die volle Aufmerksamkeit der Eltern plötzlich mit einem Geschwisterchen teilen muss. Die alltäglichen Herausforderungen der Kinder zu erkennen und damit umzugehen, ist nicht einfach.

### Wie unterstützen?

Um Kinder in ihren Herausforderungen zu unterstützen, ist es wichtig, dass sie ernst genommen werden. Ein erster Schritt dazu ist eine offene Kommunikation, damit das Kind seine

Sorgen in einem sicheren Umfeld ansprechen kann. Spürt das Kind die bewusste Hilfeleistung, ist der emotionale Druck schneller vergessen.

Wenn es zusätzliche Unterstützung braucht – in welcher Situation auch immer – sind die Notfalltropfen RESCUE® Kids ideal. Vier Tropfen des Produkts ins Getränk oder direkt auf die Zunge gegeben, ermöglichen es dem Kind, ruhiger zu werden. RESCUE® Kids wurde speziell entwickelt, um Kindern bei emotionalen Herausforderungen zur Seite zu stehen. Die enthaltenen Bach®-Blüten helfen, die innere Balance wiederherzustellen.

Auch gute Strukturen können ein aufgewühltes Kind beruhigen: Ein geregelter Tagesablauf mit Ritualen

gibt Kindern Halt und Orientierung. Nicht zuletzt spiegeln Kinder das Verhalten ihrer Eltern. Reagieren diese gelassen auf Herausforderungen, tun Kinder es ihnen oftmals gleich.

### RESCUE® Kids

RESCUE® Kids kann dabei helfen, herausfordernde Situationen, wie Eintritt in Schule oder Kindergarten, gut zu bewältigen. Es ist aber auch ideal zur Unterstützung bei Alltagsorgen wie einem Zahnarztbesuch oder einer Prüfung. RESCUE® Kids in der Pipettenflasche ist extra für Kinder entwickelt worden und enthält die Original Bach®-Blüten, bestehend aus den Blütenessenzen Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem.

*Erhältlich in Apotheken, Drogerien und der Migros.*

# Komm, wir fahren nach Mailand

Die zweitgrösste Stadt Italiens ist schnell erreicht und kinderfreundlicher als gedacht. Hier kommen die Geheimtipps unserer italienischen Autorin.

Text Sarah Coppola-Weber

## Vormittags



### Ein Museum zum Mitmachen für die Kleinsten

Wie lässt es sich besser in den Tag starten als in einem Museum, das perfekt auf die Bedürfnisse der Sprösslinge zugeschnitten ist? Im

runden, steinernen Bau mit Säulengang würde man wohl kaum ein **Museo dei Bambini** vermuten, doch die vielen parkierten Kinderwagen lassen darauf schliessen. Das MUBA beherbergt tolle, interaktive Ausstellungen und bietet für Kinder bis acht Jahre sinnliche Entdeckungstouren. Es werden auch diverse Aktivitäten zu fixen Zeiten angeboten, für einige sollte man sich vorher online anmelden. Und alles nur auf Italienisch!

Via Enrico Besana 12g, 10–18 Uhr, montags geschlossen, [muba.it](http://muba.it)

### Eine interaktive Ausstellung für junge Futuristen

Grössere Kids können sich gut einen ganzen Vormittag im **STEP Futurability District** verlieren. Im Hauptquartier des italienischen Mobilfunkanbieters Fastweb dreht sich alles um die digitale Zukunft. In einem interaktiven Parcours können die eigenen Kompetenzen in Sachen neuer Technologien getestet werden. Mittels dynamischer Installationen, immersiver Räumlichkeiten und multimedialer Bildschirme wird veranschaulicht, wie unsere – digitale – Zukunft dereinst aussehen wird. Zwei Stunden sind da schnell um.

Futurability District, Piazza Olivetti 1, montags geschlossen, [steptothefuture.it](http://steptothefuture.it)





## Mittags



### Restaurants, bei denen Familien die Hauptsache sind

Der knurrende Magen ist kaum noch überhörbar? Dann ab in eines der sieben Restaurants der **Benvenuto Family**. Alle sieben Lokale der Restaurantkette haben die kindlichen Gaumenfreuden im Fokus, aber auch die kulinarischen Bedürfnisse der Erwachsenen bleiben nicht auf der Strecke.

In den Lokalen lässt es sich wunderbar schlemmen und spielen.

Ein super zentraler und super günstiger Geheimtipp ist auch die **Osteria del treno**.

[benvenutofamilyrestaurant.it](http://benvenutofamilyrestaurant.it),  
[osteriadeltreno.it](http://osteriadeltreno.it)

# Nachmittags

## Hoch hinaus mit neuer Architektur

Einen Abstecher wert sind die grünen Zwillingstürme **Bosco Verticale** im aus dem Boden gestampften Stadtviertel Porta Nuova. Auf ihren Balkonen wachsen 900 Bäume und über 20 000 Pflanzen. Ziemlich imposant und einzigartig. Das ganze Quartier der Porto Nuova mit einem Dutzend neuer Hochhäuser, urbanen Fussgängerzonen, Wellnesswegen und Parks, lädt ein, zu flanieren und zu staunen. Mitten drin der «Torre Unicredit» mit 231 Metern das höchste Gebäude Italiens.

*Bahnhof Porta Garibaldi  
portanuova.com*



## Das letzte Abendmahl da Vincis oder grad direkt ins Weltall düsen

Gut, in Mailand kann man **Leonardo da Vincis** berühmtes letztes Abendmahl in der Kirche Santa Maria delle Grazie bewundern. Der Nachwuchs wird jedoch wenig beeindruckt sein (oder höchstens von der Warteschlange davor) und möglichst bald wieder rauswollen. Darum vielleicht besser zusammen in das Weltall abheben. Bei **Space Dreamers** wird dieser Tagtraum Wirklichkeit: Noch bis Ende Jahr kann die ganze Familie mittels 16 immersiver Installationen in andere Welten eintauchen. Es lohnt sich, die einstündige Besichtigung online zu reservieren.

*Piazza Beccaria, täglich ausser Di.  
spacedreamers.it*



## Auf das Dach des Doms steigen und danach ins Kinder-Shoppingparadies eintauchen

Den **Mailänder Dom** und den riesige Piazza del Cuomo davor muss man schon gesehen haben! Alles daran ist gigantisch. Wer reinwill oder sogar aufs Dach (mit oder ohne Lift) braucht ein Ticket. Unbedingt online und im Voraus kaufen.

Praktisch auch, dass gleich gegenüber das älteste und grösste Spielwarengeschäft Mailands zu finden ist. Das «Nano Bleu» unter den imposanten Arkaden der Shoppingmeile **Corso Vittorio Emanuele** ist Kult, es wurde 1949 eröffnet. Die Einkaufspassage ist aber auch sonst einen Besuch wert, auch wenn die Geschäfte doch eher hochpreisig sind.

*Corso Vittorio Emanuele 15  
nanobleu.it, tickets-milan.com*



## Zeit für eine Pause im grünen Herzen Mailands

Irgendwann ist genug gesehen, geshopt und gegessen, dann wird es Zeit für einen der über 50 Parks und Gärten in Mailand. Der grösste und wichtigste ist der **Parco Sempione**. Er liegt im Herzen der Stadt und ist mit 47 Hektaren, den Teichen (mit Schildkröten), Bächen und Brücken im englischen Stil eine Welt für sich. Breite Wege, grosse Wiesen, Kinderspielplätze und Cafés laden zum Verweilen ein. Es gibt auch ein kleines Aquarium und einen Aussichtsturm.

*Parco Sempione, Piazza Sempione,  
geöffnet von 6.30 bis 21 Uhr*

### Tipp

Für fussballbegeisterte Kinder und Eltern ist ein Besuch in Mailand nicht komplett ohne einen Besuch im **Stadion San Siro**. Das Stadion von AC Mailand und Inter Mailand ist etwa 20 Minuten mit der U-Bahn vom Zentrum entfernt und es gibt gute Führungen.

*sansirostadium.com, 9.30 bis 19 Uhr.*

# Abends



## Die beste Pizza, eine Markthalle oder doch eine Osteria?

Wer auf der Suche nach einer perfekten Pizza ist, sollte im **Dry Milano** an der Via Solferino 33 reservieren, eine absolut exquisite Pizzeria, deren Besuch man nicht vergisst.

Das Gegenprogramm wäre dann ein Abendessen in der quirligen **Osteria del Corso**, Corso Garibaldi 75, ein echt italienisches Erlebnis. Und kann sich die Familie auf keine Adresse einigen, dann ab in den **Mercato Centrale Milano** direkt beim Hauptbahnhof; lebendig, entspannt und eine riesige Auswahl.

[osteriadelcorso.de](http://osteriadelcorso.de)  
[drymilano.it](http://drymilano.it)

## Reif fürs Bett? Ein besonderer Übernachtungstipp

Allein der Name **Enterprise Hotel** weckt schon das kindliche Vorstellungsvermögen und es wird nicht enttäuscht. Die Architektur des ganzen Hauses lädt zum Entdecken ein, ohne überladen oder kitschig zu wirken. Alles ist clever designt. Von den Kindermenüs über die Familienzimmer, die hauseigene Bibliothek bis zu den Wickeltischen in den WCs wurde an alles gedacht. Vom Hotel aus ist es ein Katzensprung bis ins Stadtzentrum. Für Erholung und etwas Me-Time sorgt die hoteleigene Wellnesswelt.

Corso Sempione 91  
[enterprisehotel.com](http://enterprisehotel.com)



## Gut zu wissen

**Anreise:** Die SBB bieten mehrmals täglich Direktverbindungen nach Mailand. Ab Zürich und Bern dauert die Reise 3,5 Stunden, ab Genf und Basel vier Stunden.

**Beste Reisezeit:** Am besten reist man nach Mailand vom Herbst bis in den Frühling. Im Sommer ist die Stadt wohl leer, aber auch stickig-heiss. Anfang Dezember findet der grosse Weihnachtsmarkt im Rahmen des Festes des Stadtpatrons Sant'Ambrogio statt.

**ÖV:** Metro, Tram, Bus: In Mailand hat man in Sachen öffentlicher Verkehr die Qual der Wahl. Es lohnt sich, die Milano Card zu kaufen. Kultig sind die alten Trams, mit der man auch alle Sehenswürdigkeiten abfahren kann (Linie 1).

**Wichtig:** Vor dem Städtetrip abklären, ob Messen oder Veranstaltungen stattfinden, denn dann ist die Stadt voller und die Möglichkeit an Unterkünften beschränkter.

**Tourismusinfo:** [yesmilano.it](http://yesmilano.it)

## Für mein Immunsystem

**Echinaforce® Junior**  
zur Steigerung der körpereigenen  
Abwehr. Aus frischem Roten  
Sonnenhut.

**A.Vogel**

Leidenschaft für Pflanzen

Jetzt  
vorbeugen!



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.



# «Plant die doppelte Zeit ein»

Rémy Kappeler ist Wanderexperte und Vater. Ein Gespräch über Touren, die Kinder nicht doof finden und die leidige Sache mit den Blasen.

Interview **Caren Battaglia**

# «Gestresste Eltern sind uncool.»

**In den Herbstferien planen viele Familien, wandern zu gehen. Nur finden Kinder das oft doof. Wie kann man sie am besten motivieren?**

Tja, das ist die entscheidende Frage. Ich wähle meist eine Wanderung aus, die mich selbst begeistert und bei der ich richtig mit Herzblut dabei bin. Das färbt ab. Ausserdem ist es hilfreich, den Kindern im Vorfeld schon zu erzählen, welche Abenteuer sie auf der Wanderung erleben werden: Dass es dort eine Ruine gibt, eine Burg, eine Höhle... Höhlen finden Kinder immer super.

**Wie lang darf so eine Wanderung mit Kindern sein? Was sollte man einplanen?**

Ich plane immer die doppelte Zeit ein, die auf den Wegweisern steht! Erfahrungsgemäss sind diese Zeiten realistisch. Ansonsten würde ich sagen: Für Sechsjährige eine mit zwei Stunden angegebene, nach meiner Faustregel – inklusive Pausen, Spielen und Picknick – vierstündige Wanderung. Sieben- bis Neunjährige: Fünf Stunden (zweieinhalb angegeben). Ab zehn Jahren gehen dann schon sechs Stunden. Das ist aber auch Erfahrungssache, je nach Kind. Besser ist es auf alle Fälle, eine kürzere Wanderung zu planen, als dass man nachher gestresst ist. Gestresste Eltern sind uncool.

**Wie sieht es aus mit den Wanderschuhen für Kinder? Muss man die unbedingt neu kaufen oder geht auch Secondhand und Weitergeben?**

Mit dem Weitergeben haben wir selbst gerade eine schlechte Erfahrung gemacht. Wir wollten meiner Tochter die Schuhe ihres grösseren Bruders weitervererben, die ein paar Jahre im Keller gestanden hatten. Die Sohlen sind nach einer Stunde dann völlig zerbröseln – was aber schon eher selten passiert. Wander-

schuhe muss man in Bewegung halten. Schuhe im Laden neu zu kaufen, hat den unschätzbaren Vorteil fachgerechter Beratung. Die fällt bei Secondhand natürlich weg. Grundsätzlich finde ich aber schon, dass Wanderschuhe weitervererbt werden können.

**Muss man Wanderschuhe wirklich einlaufen? Ich musste damit tatsächlich vor dem ersten Einsatz viele Runden im Wohnzimmer herumspazieren.**

(lacht) Na, da gibt es wirklich interessantere Möglichkeiten: etwa einen grösseren Spaziergang in der Nähe des Zuhauses. Aber generell ist es gut, die Schuhe einzulaufen.

**Und wie beugt man den gefürchteten Blasen vor?**

Das ist ein leidiges Thema, Blasen. Ganz wichtig ist, dass nichts auf der Haut reibt. Schuhe und Strümpfe gut passen. Ist beispielsweise der Strumpf zu gross, gibt es Rümpfe und wahrscheinlich eine Blase. Ich habe mit der einfachen Lösung gute Erfahrungen gemacht, einen Damenseidenstrumpf anzuziehen und erst darüber die Wander-socke. Dann findet die Reibung zwischen Strumpf und Socke statt und nicht auf der Haut. Gegen Scheuerstellen benutze ich Tapeband oder Blasenpflaster. Kinder sollte man schon nach einer halben Stunde fragen: Sitzt dein Schuh richtig, drückt es irgendwo? Dann kann man rechtzeitig eingreifen und zum Beispiel die Schnürung des Schuhs anpassen.

**Braucht man – ausser den Wanderschuhen – noch andere spezielle Ausrüstung, etwa eine Wanderhose?**

Regen- und Sonnenschutz sind wichtig. Eine Wanderhose hat den Vorteil, dass sie beispielsweise nach einer Wasserschlacht an

einem Bach oder einem Regenguss nach einer halben Stunde wieder trocken ist. Eine Jeans bleibt nass.

**Wie sieht es aus mit den pädagogischen Grundsätzen: Müssen Kinder ihren Rucksack selbst tragen?**

Ach, diese Grundsätze. Es geht doch darum, gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Meine Kinder bekommen meist ihr Picknick in den Rucksack, das sie dann manchmal schon weit vor dem Mittag aufgegessen haben. Aber ich stopfe auch ihre Sachen in meinen Rucksack, wenn sie keine Lust aufs Tragen haben.

**Dein Familienwandertipp für den Herbst?**

Das liegt natürlich am Wohnort, niemand fährt für eine kurze Wanderung quer durch die Schweiz. Aber ganz toll ist es für Familien im Jura: Da gibt es so viele Höhlen. Etwa der Wanderweg im Val de Travers. Eine halbe Stunde vom Ortskern von Môtiers. Hoch zum Wasserfall Cascade de Môtiers, dann den Rousseau-Stein ansehen und anschliessend mit Taschenlampe in die Höhle, die dahinter liegt. Das ist ungefährlich, aber mega spannend. Macht man am Ende der Höhle die Taschenlampe aus, ist es stockdunkel. Spätestens nach diesem Abenteuer hat man die Kinder...



**Rémy Kappeler, 50,** Redaktionsleiter der Zeitschrift «DAS WANDERN» und Autor von «Wanderpapa-Familiengeschichten vom Wanderweg».

# Nicht aufräumen!

Texte **Anita Zulauf**



HERBSTGARTEN

## Einfach liegenlassen

Mit dem Oktober neigt sich auch das Gartenjahr dem Ende zu. Jetzt könnt ihr schöne Unterschlüpfen für Tiere schaffen. Für sie lohnt es sich, den Garten nicht sauber aufzuräumen, sondern vieles einfach liegenzulassen. Das ideale Winterquartier für Igel besteht aus einem Konstrukt aus totem Holz, Laub und dünnen Zweigen. Für ein dauerhaftes Igelzuhaus könnt ihr den Boden zuerst mit Feldsteinen auslegen oder eine Steinröhre einbauen. Im toten Baumstammstrunk oder in abgeschnittenen Ästen überwintern Hummeln, Wildbienen und Marienkäfer. Letztere graben sich gerne auch tief unter Laubhaufen ein. Die Erdkröte nistet sich im Komposthaufen ein, manche Insekten überwintern mit Vorliebe in Blumenstängeln. Blindschleichen und Kröten mögen Steinhaufen, Fledermäuse Holzstapel und alte, hohle Bäume. Mehr Natur im Garten ist für Tiere überlebenswichtig, zumal viele Arten vom Aussterben bedroht sind. Die Tiere danken es euch, indem sie im nächsten Jahr eure Pflanzenschädlinge fressen. Naturgärten sehen wunderbar wild aus und sie machen deutlich weniger Arbeit, weil weniger gejätet, geschnitten, gedüngt und gemäht werden muss.

*Wo überwintern Tiere im Garten? Spannende, interaktive Karte: [nabu.de](http://nabu.de)*

WINTERQUARTIER

## Vogelhäuschen selber bauen

Wenn ihr jetzt bereits ein Vogelhäuschen aufhängt, wissen die Vögel, wo ein Unterschlupf zu finden ist, wenns kalt wird. Doch die verschiedenen Vogelarten haben unterschiedliche Vorlieben: Meisen lieben das klassische Vogelhäuschen, während Bachstelzen, Grauschnäpper und Rotkehlchen die Zweizimmerwohnung in Nischenbrüterhöhlen bevorzugen. Der Zaunkönig gibt sich mit Asthaufen und dichten Hecken zufrieden. Vogelhäuser müssen stabil, gut erreichbar und in der für die künftige Bewohnerschaft idealen Höhe aufgehängt werden. Für Kinder sind Vogelhaus-Bausätze zum Anmalen toll.

*Infos und Vogelhäuser-Bausätze: [biogarten.ch](http://biogarten.ch)*

GEWUSST?

**Natur statt Perfektion im Garten ist für viele Tiere überlebenswichtig.**

NIE MER  
ÄRGER MIT  
DEM KIND



**Tipps, Wissen und  
Inspiration für Eltern**



**Jetzt Probelesen!**  
4 Ausgaben für CHF 30.–  
statt CHF 56.–  
[wireltern.ch/abo](http://wireltern.ch/abo)



**wir eltern**

# Schön, habt ihr mit uns gefeiert

Eine kleine Auswahl der schönsten Fotos von unserem Sommerfest.

Fotos **Esther Michel**



↑  
Artur, 7, und  
Tarje, 6, Strickler  
aus Richterswil.

→  
Florence Isler  
mit Ava, 10,  
Jil, 13, aus  
Au/ZH.



←  
Eliza, 4,  
und Emeli,  
11 Monate,  
Rexhepi  
aus Zug.



↑  
Jasmina und Michael  
Wenger mit Filip, 5, aus  
Thalwil.



# Sommerfest

↓  
Valérie Grüninger mit  
Alva, 3, und Kailani, 5,  
aus Richterswil.



←  
Eva Heimberg mit  
Noemi, 10, und  
Chloe, 5, Diaz  
Hernández aus  
Ennetbaden.



↑  
Jasmin,  
3 Monate,  
Tochter  
von Tino und  
Andrea Laager  
aus Mitlödi.

←  
Katja und Marc  
Stäheli aus  
Zürich mit  
Finn, 9, Lia, 19,  
ist nicht auf  
dem Foto.

↑  
Katja Fischer De Santi,  
wir eltern,  
Wies Bratby, Women  
in Negotiation,  
und Julia Panknin,  
mamibrennt.com.

←  
Janine und Jürg  
Gurtner mit Olivia, 3,  
Louanne und Joelle,  
10 Monate, aus  
Richterswil.



←  
Christian  
Heller mit  
Sophia, 7, und  
Julian, 5,  
aus Wilen bei  
Wollerau.

# Inspiration



TOTAL LOKAL

Teppich Marble Shirly  
Temple ab Fr. 477.– bei  
[sulaworld.com](http://sulaworld.com)

## Marmorzauber

Aus Reisen nach Südamerika und Asien schöpfte Nadja Stäubli, Gründerin des Schweizer Designstudios Sula, die Inspiration für ihre farbenfrohe Teppich- und Accessoire-Serie. Die Marble Collection ist eine Hommage an die traditionelle Marmorieretechnik, die viele noch aus dem Werkunterricht kennen. Die spielerische Leichtigkeit dieser unvorhersehbaren Kunstform hat die Zürcher Gestalterin neu interpretiert.

Redaktion **Nicole Gutschalk**

HERBSTFUSION

Bernstein und Salbei in perfekter Harmonie.



1 Portable LED-Tischleuchte Flowerpot VP9 von Verner Panton für &Tradition Fr. 151.– bei lampenmeister.ch 2 Halskette Caramel von Petit Stellou Fr. 32.– bei globus.ch 3 Sitzsack Caramel aus Cord von Oyoy Fr. 120.– bei connox.ch 4 Wollmütze Tab von Fjällräven Fr. 33.– bei berg-freunde.ch 5 Skateboard Green von Banwood Fr. 84.– bei mylittleroom.ch 6 Decke aus Biobaumwolle von Numero 74 Fr. 24.– bei smallable.com 7 Mundgeblasene Vase Autumn Maple Fr. 20.– von sostrenegrene.com 8 Wickeltasche Raphael Check/Karamel von Rose in April Fr. 89.– bei mamacholli.com 9 Buggy Yoyo<sup>3</sup> 6+ Fr. 518.– bei stokke.com

OUTFIT

# Mini & Me



**Relaxed**  
Bequem, lässig und sportlich  
für Minis und Maxis

## Mini

- 1 Langarmshirt in Bordeaux Fr. 20.– bei hans-natur.de
- 2 Wasserabweisende Steppweste Fr. 30.– von c-and-a.com
- 3 Chino Joggers Boris von Mist Fr. 55.– bei stadtlandkind.ch
- 4 Rucksack Matra Mini von Ykra Fr. 140.– bei littlevikings.ch
- 5 Sneaker von Timberland Fr. 95.– bei zalando.ch

## Me

- 6 Steppweste Blan Fr. 50.– bei mango.com
- 7 Bermudas aus schwarzem Denim von Bershka Fr. 36.– bei aboutyou.ch
- 8 Jagdrucksack in Retro Canvas von Kekko Fr. 130.– bei manor.ch
- 9 Kniestrümpfe Super Wo Long Fr. 25.– von rohner-socks.com
- 10 Wanderschuhe von Lamarel Fr. 255.– bei shoplamarel.ch



## Spielspass

Die Geschichte von Helvetiq begann 2008 mit einem Spiel über die Schweiz. Seitdem entwickelt der Verlag mit Sitz in Basel und Lausanne kreative Spiele und Bücher, die inspirieren und zum Lachen bringen. Ein Highlight ist das Strategiespiel «Just Wild», bei dem Luchs, Bär, Wolf und Steinbock ihr Territorium verteidigen und ums Überleben kämpfen. Das Kartenspiel, das Taktik und Glück geschickt vereint, fordert den Kopf heraus und eignet sich perfekt, um Kindern spielerisch das Zählen beizubringen.

→ Kartenspiel Just Wild Fr. 25.– bei helvetiq.com



ZU HAUSE



## Natürlich schön

Die Mode von Little Indi ist für kleine Entdeckerinnen und Abenteurer gemacht. Die Designs sind inspiriert von der Schönheit der Natur und werden aus nachhaltigen Materialien hergestellt. Das Schweizer Label von Julia Kreienbühl zelebriert die Einfachheit des Lebens.

→ Langarmshirts aus der Herbst-Winterkollektion Fr. 42.– bei [littleindi.com](http://littleindi.com)



### Just Smile

Dieser Basketball ist nicht nur ein Treffer auf dem Court, sondern auch ein echter Hingucker im Wohnzimmer. Mit seinem fröhlichen Grinsen bringt er alle zum Strahlen.

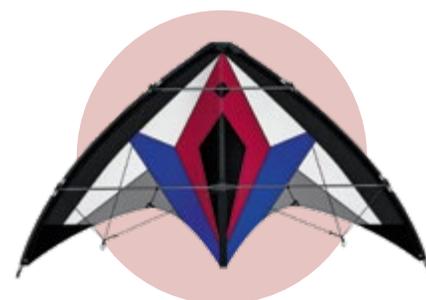
→ Basketball Smiley Blue von Market Fr. 84.– bei [kickz.com](http://kickz.com)



### Mit gutem Gewissen

Seit 1995 ist der lettische Brand Hoppekids ein Pionier in nachhaltigen Kindermöbeln. Auf dem Kinderstuhl HS-Dream sitzen unsere Kleinen mit gutem Gewissen.

→ Fr. 77.– bei [pfister.ch](http://pfister.ch)



### Über den Wolken

Im Herbst macht Drachensteigen doppelt Spass: Der Wind sorgt für Luftakrobatik, die bunten Blätter bieten die perfekte Kulisse.

→ Sportlenkdrachen Flexus von Günther Fr. 44.– bei [littlevikings.ch](http://littlevikings.ch)

## Teezeit

Der Brew Pot aus robustem, hitzebeständigem Borosilikatglas ist ein farbenfroher Alltagshelfer und kommt gerade richtig für die langsam anbrechende Teezeit. Mit seinem markanten Deckel und Griff bringt er nicht nur Funktionalität, sondern auch einen dekorativen Akzent auf den Tisch.

→ Teekanne Brew von Hay Fr. 50.– u. a. bei [connox.ch](http://connox.ch)



# Süßes Skandinavien

Weich und süß: Diese Leckereien aus dem hohen Norden sind eine Entdeckung.

Rezepte **Annemarie Wildeisens Kochen** // Fotos **Food Visuals**



## Gefüllte Hefeteigkugeln

**1** Für den Vorteig in einer Schüssel Hefe, Mehl, Zucker und Milch verrühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.  
**2** Zum Vorteig das weitere Mehl, Salz, Kardamom, Zucker und Ei geben und alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Dann nach und nach die weiche

Butter in Stücken beifügen und jedes Mal gut unterkneten, bevor die nächste Portion dazukommt. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten ruhen lassen.

**3** Teig in 12 gleichmässig grosse Stücke teilen, zu Kugeln ausformen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.



Mit einem Küchentuch bedeckt weitere 60 Minuten ruhen lassen.

**4** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

**5** Eigelb und Milch verrühren und die Teigkugeln damit bestreichen. Die Kugeln (Semla) sofort im heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**6** Für die Füllung von den ausgekühlten Teigkugeln einen Deckel abschneiden, dazu jedoch das Messer nicht gerade ansetzen, sondern mit der Spitze des Messers schräg in jeden Semlor stechen und einen Kreis ausschneiden, sodass es aussieht wie eine Pyramide.

**7** Von den abgeschnittenen Deckeln die Krume ablösen, fein zerzupfen und mit der Milch in einen hohen Becher geben. Deckel separat beiseitelegen. Mandelmasse oder Backmarzipan zur Milchmasse geben und alles mit dem Pürierstab zu einer dicken, cremigen Paste pürieren. Die Mandelpaste in die herausgeschnittenen Vertiefungen der Teigkugeln füllen.

**8** Den Rahm steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen. Den Rahm auf die Füllung spritzen und jede Kugel mit einem Deckel garnieren. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

#### Zutaten (12 Stück)

##### Vorteig

20 g Hefe  
100 g Mehl  
20 g Zucker  
2 dl Milch

##### Teig

350 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 TL gemahlener Kardamom  
80 g Zucker  
1 Ei  
100 g weiche Butter  
1 Eigelb  
2 EL Milch

##### Füllung

100 g Mandelmasse oder Backmarzipan  
½ dl Milch  
3 dl Rahm  
Puderzucker

# Schwedische Haferguetzli

- 1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- 2 Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und leicht abkühlen lassen.
- 3 In einer Schüssel Haferflocken, Zucker, Salz, Mehl und Backpulver mischen. Flüssige Butter und Eier beifügen und alles gut verrühren. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
- 4 Auf mit Backpapier belegten Blechen mit genügend Abstand voneinander

- baumnussgrosse Häufchen setzen.  
 Achtung: die Masse läuft beim Backen relativ stark auseinander.  
 5 Die Haferguetzli auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen und erst dann vom Backpapier lösen.

**Tipp:** Die Guetzli nach Belieben zur Hälfte in dunkle Schokoladenglasur tauchen.



## Zutaten (35 Stück)

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 100 g   | Butter             |
| 120 g   | feine Haferflocken |
| 120 g   | Zucker             |
| 1 Prise | Salz               |
| 80 g    | Mehl               |
| 1 TL    | Backpulver         |
| 2       | Eier               |



### Zutaten (12 Portionen)

#### Kuchen

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 160 g   | weiche Butter         |
| 125 g   | feiner brauner Zucker |
| 5       | Eigelbe               |
| 1½ TL   | Backpulver            |
| 150 g   | Mehl                  |
| 1 dl    | Milch                 |
| 4       | Eiweiss               |
| 1 Prise | Salz                  |
| 15 g    | Speisestärke          |
| 120 g   | Zucker                |
| 20 g    | Mandelblättchen       |

#### Vanillecreme

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 2     | Eigelb                       |
| 25 g  | Speisestärke                 |
| 1½ dl | Milch                        |
| 1 dl  | Rahm (1)                     |
| 35 g  | Zucker                       |
| ½ TL  | Vanillepulver oder<br>-paste |
| 1 dl  | Rahm (2)                     |

# Norwegischer Baiser-Kuchen

**1** Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine rechteckige Backform von etwa 35×30 cm mit Backpapier auslegen.

**2** Butter und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät 5 Minuten hell und cremig aufschlagen. Dann ein Eigelb nach dem anderen unterschlagen.

**3** Mehl und Backpulver mischen. Mehlgemisch und Milch abwechselnd mit einem Gummischaber unter die Buttermasse rühren. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.

**4** In einer Schüssel die Eiweisse mit dem Salz nicht ganz steif schlagen. Dann Stärke und Zucker mischen und unter ständigem Schlagen langsam beifügen. Die Masse so lange weiterschlagen, bis sich der Zucker

aufgelöst hat und ein glänzender, fester Eischnee entstanden ist. Diesen auf dem Teig ausstreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Den Kuchen sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille 45 Minuten backen.

**5** Für die Vanillecreme in einer Schüssel Eigelbe, Stärke und Milch verrühren.

**6** In einer Pfanne die erste Portion Rahm mit dem Zucker und der Vanille aufkochen. Heiss zur Eigelbcreme rühren, zurück in die Pfanne geben, alles unter ständigem Rühren aufkochen, bis eine dicke Creme entstanden ist. Die Creme sofort in eine Schüssel umfüllen und mit Klarsichtfolie decken, damit sich keine Haut bilden kann. Die Creme erkalten lassen.

**7** Die zweite Portion Rahm steif schlagen. Die Vanillecreme mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine glatt rühren, anschliessend den Schlagrahm unterziehen.

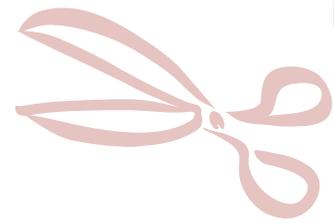
**8** Den Kuchen in zwei gleich grosse Stücke schneiden. Die eine Hälfte mit der Vanillecreme bestreichen und diese mit der zweiten Kuchenhälfte decken. Den Kuchen vor dem Servieren 10 Minuten durchziehen lassen.

**Tipp:** Nach Belieben kann man die Cremeschicht zusätzlich mit Früchten oder Beeren belegen, oder man serviert diese als Kompott separat dazu.



# Freche Früchtchen

Hast du Lust auf kreatives Modellieren? Dann ran ans Kaltporzellan. Die Masse braucht nur wenige Zutaten und trocknet einfach an der Luft.



## Kaltporzellan

### Du brauchst

- 2 Tassen Natron
- 1 Tasse Speisestärke
- 1 Tasse kaltes Wasser
- 1 El Öl
- Acrylfarbe
- Moosgummireste
- Leim

### So gehts

- 1** Gib das Natron mit der Speisestärke, dem Wasser und dem Öl in einen Topf und verrühre alles mit einem Schneebesen.
- 2** Bring die Masse unter ständigem Rühren zum Kochen. Sobald sie sich zu einem dicken Brei verfestigt, schaltest du den Herd runter.
- 3** Nimm den Topf vom Herd und lass das Kaltporzellan abkühlen. Ist der Teig noch klebrig, gibst du etwas Stärke dazu. Knete das Ganze zu einem homogenen Teig und verpacke ihn luftdicht in einer Dose, damit er nicht austrocknet.



## Fruchtige Untersetzer

### So gehts

- 1** Rolle das Kaltporzellan mit dem Teigroller auf ca. 0,5 cm Dicke auf einem Backpapier aus, schneide die Obstformen mit einem Messer aus und lass alles an einem warmen Ort gut durchtrocknen, 1–2 Tage.
- 2** Grundiere die Früchte auf beiden Seiten mit Acrylfarbe.

- 3** Male mit Acrylfarbe Augen auf. Verziere die Untersetzer mit Kopfbedeckungen aus Moosgummi.
- Tipp:** Aus Kaltporzellan lassen sich prima auch Geschenkanhänger, Ketten oder Teelichter modellieren. Die Masse ist jedoch nicht wasserfest.



### Idee und Fotos aus:

«Einfach nachhaltig Basteln. Umweltfreundliche Kreativprojekte für die ganze Familie», Simone Wunschel, EMF 2024, ab Fr. 19.–.

# Gehts dir gut, Baby?

Babyphones geben Eltern mehr Sicherheit. Klassische Geräte übertragen dabei nur Audio aus dem Kinderzimmer, moderne auch Video und wahlweise direkt auf die App.

Text **Andreas Grote**



PHILIPS AVENT SCD713

## Das Klassische

Philips setzt bei seinem klassischen, aber modernen Audio-Babyphone SCD713 auf den bewährten DECT-Funkstandard für klare und abhörsichere Übertragung im Umkreis von ca. 50 m. Die standsichere Babyeinheit besitzt ein Netzteil mit langem Kabel, ein angenehmes Nachtlicht, spielt mehrere Schlaflieder und misst die Raumtemperatur. Die robuste und bequem tragbare Elterneinheit versorgen zwei mitgelieferte Akkus ca. 18 Stunden lang, und diese kann wie ein Walkie-Talkie über die Babyeinheit mit dem Kind sprechen. Eine Smartphone-App gibt es nicht.

ca. Fr. 90.– bei [digitec.ch](http://digitec.ch), [mediamarkt.ch](http://mediamarkt.ch)

- + gute Verbindungs- und Tonqualität.
- keine App.



REER RIGI DIGITAL

## Das Günstige

Fast nur die Hälfte kostet das Babyphone vom Spezialisten für Kinderzubehör Reer. Dafür muss man Abstriche bei den Funktionen, der Robustheit, Tonqualität und Reichweite in Kauf nehmen. Trotzdem reicht die Leistung dieses Babyphones allemal aus. Da es aber auf der gleichen Frequenz funkt wie WLAN, kann es bei vielen WLAN-Netzen in der Gegend zu Übertragungsproblemen kommen. Die Elterneinheit funktioniert mit den drei beigelegten Akkus, schaltet das Nachtlicht der Babyeinheit ein und aktiviert die Gegensprechfunktion.

ca. Fr. 50.– bei [baby-walz.ch](http://baby-walz.ch), [alternate.ch](http://alternate.ch)

- + günstig und kompakt.
- nur Grundfunktionalität.



## Unter der Lupe



PHILIPS AVENT SCD643

### Das Beruhigende

Reicht das Smartphone als Elternmonitor, braucht es nur eine robuste Kamera im Kinderzimmer, wie die SCD632. Gekoppelt mit dem WLAN-Router liefert sie ohne Entfernungseinschränkung scharfe Full-HD-Bilder, Ton und Raumtemperatur direkt auf die Philips-App auf dem iPhone oder Android-Smartphone. Das Baby ist auch bei gesperrtem Smartphone zu hören. Über die App lassen sich beruhigende Geräusche von der Kamera abspielen, das integrierte Nachtlicht einschalten oder über die Gegensprechfunktion das Kind beruhigen. Nachts liefert die Kamera dank Infrarotlicht gute Schwarz-Weiss-Bilder. Gastnutzer können das Baby auf ihrem Smartphone überwachen.

ca. Fr. 130.– (UVP 229) bei [digitec.ch](http://digitec.ch), [galaxus.ch](http://galaxus.ch)

- + mehrere Nutzer möglich.
- teuer.



ANGELCARE AC25

### Der Atmungsüberwacher

Angelcare hat 25 Jahre Erfahrung bei Babyüberwachungsgeräten. Auch das Videophone AC25 hinterlässt einen robusten Eindruck, Kamera und Monitor koppeln sich binnen Sekunden, allerdings nur im häuslichen Umkreis. Ton- und Bildqualität sind einwandfrei, nachts liefert Infrarotlicht scharfe Schwarz-Weiss-Bilder, die Raumtemperatur wird erfasst. Das Nachtlicht ist etwas schwach. Der Monitor liefert ein gutes Bild, hat viele Einstellmöglichkeiten, startet die Gegensprechfunktion, der Akku könnte aber länger halten. Dem Set liegen 2 Bewegungssensoren bei, die unter die Matratze gelegt werden. Sie geben nach 20 Sekunden Alarm, wenn keine Atembewegungen erkannt werden.

ca. Fr. 250.– bei [digitec.ch](http://digitec.ch), [baby-walz.ch](http://baby-walz.ch)

- + Bewegungssensor-Pads.
- teuer, keine App.



REER IP BABYCAM MOVE

### Das Schwenkbare

Alles eine Nummer einfacher, allerdings zum gleichen Preis, bietet die Kamera von Reer. Das Gehäuse ist weniger robust, die Tonqualität akzeptabel, die Bildqualität in HD und auch die App für iPhone und Android-Smartphone sind durchaus gut. Über die gekoppelte App auf dem Smartphone lässt sich ohne Entfernungseinschränkung das in die Kamera integrierte Nachtlicht einschalten, die von der Kamera gemessene Raumtemperatur einblenden, mit dem Kind sprechen und die Blickrichtung der Linse in nahezu alle Richtungen schwenken. Im Dunkeln liefert die BabyCam dank Infrarotlicht ein gutes Schwarz-Weiss-Bild.

ca. Fr. 140.– bei [interdiscount.ch](http://interdiscount.ch)

- + Blickwinkel schwenkbar.
- nicht so robust.



# Lebensräume werden wahr

Text **Anita Zulauf** // Bilder **Stephanie Künzler**



Eigentlich wollten sie selbst ein Haus bauen. Doch dann fanden Janine und Dominic eines in Weinfelden TG, das schon wie für sie gemacht war.

**S**chon bei ihrem ersten Date besprachen Janine und Dominic ihre Lebensentwürfe: Willst du Kinder? Willst du heiraten? Willst du ein eigenes Haus? «So ganz bünzlischwizerisch halt», lachen sie. «Aber es war ein Match.» Acht Jahre später sitzen wir auf dem gemütlichen Sitzplatz ihres Hauses. Ihre Söhne Gian und Nevio rennen durch den Garten. Ihre Lebensentwürfe – sie wurden Realität. Eigentlich wollten Dominic und Janine selbst ein Haus bauen. Auf dem Land. «Dann fanden unsere Mütter, wir müssten uns unbedingt dieses Haus anschauen, das zum Verkauf ausgeschrieben war. Wir gingen hin und erkannten, dass wir zu 95 Prozent genau dieses Haus gebaut hätten.»

Die Landsehnsucht ist weg. Dominic und Janine fühlen sich total wohl hier. Sie leben nahe am Zentrum von Weinfelden und trotzdem ruhig und naturnah. «Wir lieben es, spontan loszuziehen, weil in der Stadt immer irgendwo was los ist. Und am Abend, wenn wir zurückkehren, trinken wir mit den Nachbarn ein Glas oder wir sitzen zusammen die Nacht durch an einer Feuerschale auf der Quartierstrasse.» Aus Nachbarn wurden Freunde. Auch den Buben gefällt's, denn hier gibts so viele Kinder zum Spielen.

Gian ist vier Jahre alt und seit diesem Sommer im Kindergarten. Gerade kickt er den Fussball ins Tor. Er ist der Sportliche und Kreative, mag alles, was mit Bewegung und mit Basteln zu tun hat. Die Eltern sagen, Gian sei ein «richtig toller, grosser Bruder. Das Erste am Morgen und das Letzte am Abend ist ein Kuss

für Nevio.» Der einjährige Nevio ist ein neugieriger Entdecker, still werkelt er irgendwo vor sich hin oder kraxelt überall in die Höhe. «Sind die Buben zusammen unterwegs, dann ist es vor allem laut und wild. Und natürlich krachts auch mal.»

In ihrem Wohnungsinterieur steckt viel Liebe zum Detail und schöne Geschichten. Zum Beispiel die Holz-Schiebetüre im Eingang, die zum Reduit mit Wäscheabwurf führt. Sie wurde aus einem Baum gefertigt, der aus einem Waldstück von Janines Cousine und deren Mann stammt. Oder der spezielle Esstisch mit Vertiefungen in der Mitte und spannenden Metall-Elementen. «Ich hatte ihn irgendwo gesehen, er hat mir so gefallen, dass ich den Tisch von einem Schreiner nachbauen liess. Mein Götti hat dann noch die Schiebeelemente gefertigt», erzählt Janine. Dominic stellt in seiner Werkstatt im 3-D-Druckerlabor tolle Accessoires für die Wohnung und Spielzeug für die Kinder her.

Wenn Feierabend ist und die Kinder schlafen, verbringen Janine und Dominic gerne Paarabende vor dem Cheminéefeuer. «Dann reden wir bei einem Glas Wein über uns, unsere Beziehung und unsere Pläne.» Gemeinsame Auszeiten sind ihnen wichtig. «Denn mit den Kindern verändert sich das Leben total.» Dominic, ehemaliger 1.-Liga-Hockeygoalie und Trainer und die Musikerin Janine haben Sport und Musik vorerst mal auf Eis gelegt. «Das ist für uns völlig okay. Denn das Leben mit Kindern, Jobs und Alltag ist schon wild genug, wir brauchen aktuell unsere Energie für die Familie.»

## Über uns

**Familie** Janine, 37, Drucktechnologin; Dominic, 37, Polymechniker; Gian, 4, Chindsgichind; Nevio, 1.

**Haus** Baujahr 2018; Kauf und Einzug, 2019; ca. 210 Quadratmeter auf drei Etagen; schöner Umschwung.

**Ort** Weinfelden TG.



→  
In der Einrichtung  
steckt viel Liebe  
zum Detail.

↓  
Brüder: Gian, 4,  
und Nevio, 1.



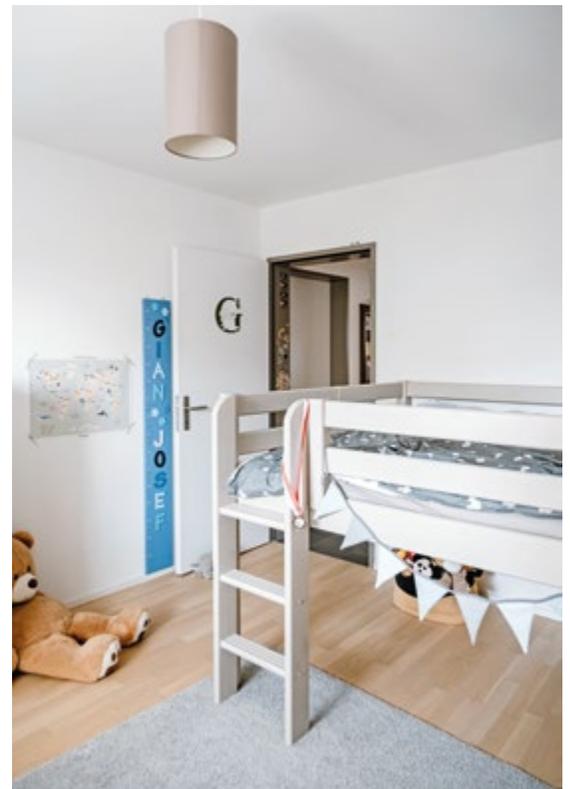
↑  
Nevio ist der  
neugierige  
Entdecker.

# «Ich bin wirklich sehr gerne Mami.»

Janine



↑  
Die Kugelbahn hat  
Dominic mit dem  
3-D-Drucker in seiner  
Werkstatt hergestellt.



↑  
Gians Zimmer.

←  
Gemeinsame Hobbys:  
Gian und Dominic  
lieben Fussball und  
Hockey.

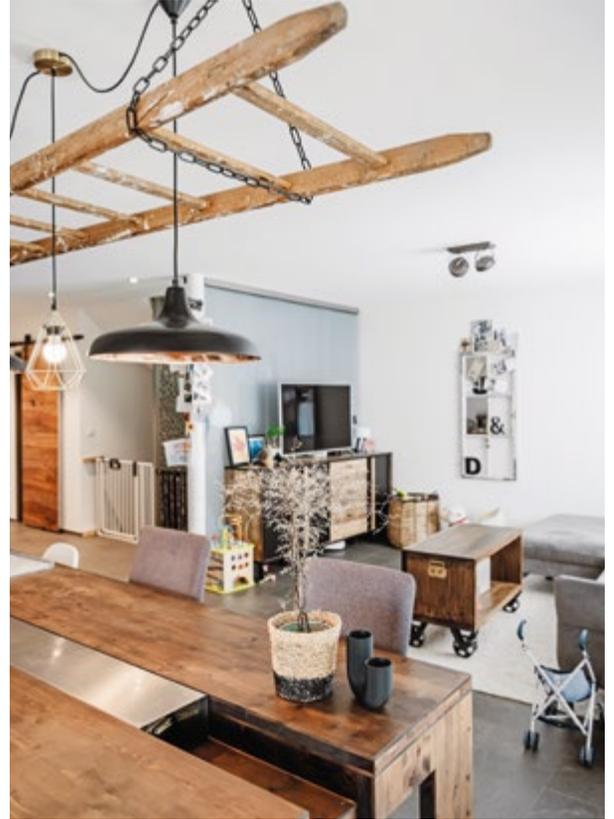




↑  
Auf dem Sofa  
lassen sie die  
Tage ausklingen.

→  
Das Haus steht  
zentrumsnah und  
doch in einem  
familiären,  
ruhigen Quartier.

↓  
Janine entwarf  
diese Lampen-  
konstruktion mit  
Leiter.



Dieser Artikel wurde in Kooperation mit Swiss Life realisiert. Swiss Life unterstützt Familien dabei, ihren Wohntraum zu verwirklichen und ihr Leben finanziell selbstbestimmt zu gestalten. Mehr Infos online:



Kinder-Sortiment:  
mehr strahlen,  
mehr sparen.

[sbb.ch/kinder-sortiment](http://sbb.ch/kinder-sortiment)



# Mehr Geld, jetzt sparen!

**Beobachter**



**Ihr Spar-Angebot für nur CHF 79.- statt CHF 123.-:**  
Buch «Sparen» + 6 Monate Beobachter Print und Digital



**JETZT BESTELLEN**



**Sparen**  
184 Seiten, CHF 24.-

**JETZT SPAREN: [shop.beobachter.ch/freude](http://shop.beobachter.ch/freude)**

# Kaleidoskop

## «wir eltern»- Partnergeschäfte stellen sich vor



### Modische Kinderjacken

Der Herbst steht vor der Tür und es wird langsam kühler. Unsere wetterfeste Funktionsjacken für Outdoor-Aktivitäten oder kuschelig warme Winterjacken mit praktischen Details und hochwertigen Materialien erfüllen die wichtigste Eigenschaft einer Jacke: ihre praktische Funktionalität. Damit hält sie euer Kind warm und sieht dabei auch noch gut aus.

Erhältlich in auserwählten C&A-Stores und im C&A-Onlineshop.  
c-a.com



### Vielfältige Adventskalender

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Und was gibt es Schöneres und Spannenderes für Kinder, wenn jeden Tag im Dezember ein neues Türchen mit einem kleinen Geschenk auf sie wartet? Bei Stadtlandkind findest du eine tolle Auswahl an Adventskalendern und ganz viele Ideen zum Befüllen. Mit dem Code SLK010ADVENT bekommst du CHF 10.- Rabatt auf alle Adventskalender in unserem Shop.

Stadtlandkind – The Swiss-Family-Concept-Store.  
stadtlandkind.ch



## Neue Herbst-/Winter-Kollektion

Unsere Kollektion besticht durch sanfte Naturfarben und weiche Materialien, die deinem Kind ultimativen Komfort und Wärme in den kalten Monaten bieten. Vom verspielten Strampler bis hin zur stilvollen Jacke – jedes Kleidungsstück ist mit Liebe zum Detail gefertigt und kombiniert schlichte Eleganz mit praktischer Funktionalität. Unsere zeitlosen Designs bieten nicht nur Komfort, sondern auch Vielseitigkeit für jeden Anlass. Perfekt für kleine Entdecker.

Kontrollstrasse 8, Biel/Bienne  
www.cozykidz.ch



## Jacken, Pullis, Mützen & Schuhe

Entdecke unsere grosse Auswahl an Jacken, Pullis, Mützen und Schuhen, die jedes Kind warm und stilvoll durch den Herbst bringen. Perfekt für kühle Tage voller bunter Abenteuer! Unterschiedliche Brands wie MarMar Copenhagen, Play Up, Büho und tolle Schuhe von Ocra findest du bei uns an der Hübelistrasse 1 im Herzen der Stadt Olten.

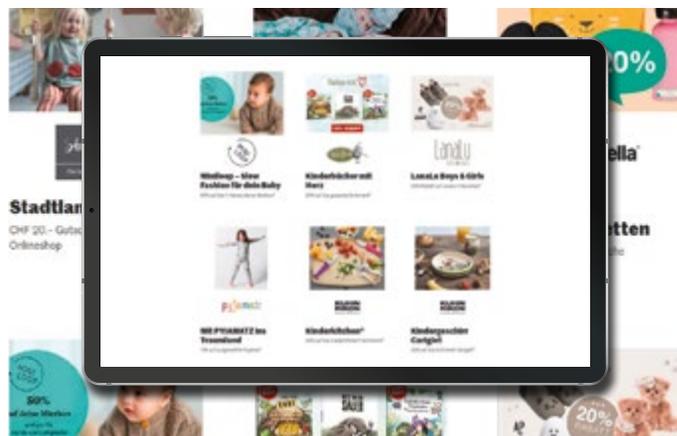
Ella's Kinderboutique  
Hübelistrasse 1, Olten  
ellas-kinderboutique.ch  
Instagram ellas kinderboutique



## Wollwesten für die ganze Familie

Unser Bestseller für die kühleren Tage: Wunderbar leichte Wollwesten aus 100% mulesingfreier Wolle (Woolmark zertifiziert). Weich und angenehm zum Drunter- und Drübertragen für Gross und Klein. Du findest sie bei uns in verschiedenen Farben. Ausserdem bieten wir kuschelige Babyfinken, Bomberjacken, Handschuhe und warme Outdoor-Pullis aus Wolle an. Besuche unseren Laden in Bern oder entdecke die Produkte in unserem Onlineshop.

Petite Puce, Spitalackerstrasse 60, Bern  
info@petitepuce.ch, petitepuce.ch



### «wir eltern»

präsentiert wunderschöne Baby- und Kinderfachgeschäfte.  
Mehr Infos zu unseren Shopping-Tipps:  
**Jetzt QR-Code scannen.**



## «Ich fühle mich allein»

Die Kinder sind da, aber mit ihnen auch plötzlich dieses Einsamkeitsgefühl, das hartnäckig am Selbstwert nagt. Warum die Zeit mit Kleinkindern sich für viele Eltern trotz Liebe und Trubel sehr einsam anfühlen kann.



## Ein hörbares Erbe für die eigenen Kinder

Die frühere Radiomoderatorin Franziska von Grünigen produziert mit ihrem Verein «Hörschatz» Audioaufnahmen, die sterbenskranke Eltern ihren Kindern hinterlassen können.

Im Monatsinterview spricht sie darüber, warum diese Arbeit sie nicht traurig macht, was sie von den Eltern fürs Leben gelernt hat und wie sie selbst ihren Enkeln in Erinnerung bleiben möchte.

## Was? Jetzt schon?

Menopause, Wechseljahre, Hitzewallungen – alles noch lange hin, denkt man so in seinen 30ern und frühen 40ern. Nur stimmt das nicht. Erste Vorboten des Wechsels stellen sich schon lange vor der letzten Periode ein. Bei bis zu 10 Prozent der Frauen ist schon vor dem 40. Geburtstag Schluss. Warum?

Wie fühlt sich das an? Und was kann man jetzt tun? Wir gucken uns dieses «Klimakterium praecox» ein bisschen genauer an. Fest steht jedenfalls: Die Mens mag aufhören, aber Spass und Spannung im Leben tun das deshalb noch längst nicht.

**Die nächste Ausgabe  
erscheint am  
29. Oktober 2024**



## wir eltern online

Dossiers Artikel-Archiv, Verlosungen, Video Ratgeber, Forum und vieles mehr auf: [wireltern.ch](http://wireltern.ch)

Folgt uns auf Social Media für Inspiration rund ums Familienleben:



### IMPRESSUM

102. Jahrgang, ISSN 0258-3739,  
Erscheint 10-mal jährlich.  
Druckauflage: 45 000 Ex.  
Verbreitete Auflage: 34 460 Ex.  
(WEMF/KS-beglaubigt 2022)  
Leserschaft: 150 000 Leser:innen  
(MACH Basic 2023-2)

### Kontakt

Alle Mitarbeitenden erreichen Sie unter  
vorname.name@medienatelier.ch

### Herausgeber und Verlag

Medienatelier AG  
Steinackerstrasse 35, CH-8902 Urdorf

### Geschäftsführer

Fabio Schoch

### Redaktionsadresse

«wir eltern»  
Medienatelier AG  
Steinackerstrasse 35, CH-8902 Urdorf  
redaktion@wireltern.ch

### Redaktion

Katja Fischer De Santi (Chefredaktorin)  
Manuela von Ah (Stv. Chefredaktorin)  
Caren Battaglia (Redaktorin)  
Anita Zulauf (Redaktorin)

### Feste freie Mitarbeiterinnen:

Nicole Gutschalk (Lifestyle)  
Djennat Derradj (Selbermachen)  
Beatrice Raimann (Rezepte)  
Michaela Davison (Produktion)

### Gestaltung

Sarah Parsons (Layout, Bildredaktion)  
Fredy Frank (Layout, Bildredaktion)

### Copyright

Nachdruck, auch auszugsweise, nur  
mit Genehmigung durch den Verlag.  
Für unverlangte Einsendungen wird  
jegliche Haftung abgelehnt.

### Leiter Verkauf

Jean-Orphée Reuter, +41 43 322 73 26  
jean.reuter@medienatelier.ch  
Mediadaten unter:  
[wireltern.ch/werbung](http://wireltern.ch/werbung)

### Verkaufssendienst

Corinne Dätwiler,  
corinne.daetwiler@medienatelier.ch

### Marketing Manager

Karin Märki,  
karin.maerki@medienatelier.ch

### Aboservice

Creative Media GmbH  
Steinackerstrasse 35, CH-8902 Urdorf  
abo@wireltern.ch, + 41 43 322 70 61

### Preise

Abonnement 1 Jahr Fr. 110.–  
Abonnement 2 Jahre Fr. 180.–  
Preise inkl. MwSt.  
Weitere Infos unter [wireltern.ch/abo](http://wireltern.ch/abo)

### Druck

Vogt-Schild Druck AG,  
CH-4552 Derendingen

# «In Sachen Familie steckt die Schweiz im Mittelalter»

**Mikael Krogerus, 47,  
Buchautor**



**Name:** Mikael Krogerus  
**Beruf:** Buchautor  
**Kinder:** 2  
**Familienmodell:**  
postmoderne cis-  
heterosexuelle  
Konkubinatskleinfamilie  
**Projekte:**  
«Elter werden – was  
Kinder mit dir machen»,  
Echtzeit Verlag.

## Das hätte ich gerne früher gewusst!

Dass man anfangs nicht schläft, weil die Kinder ewig nicht einschlafen und dass man später nicht schläft, weil sie ewig im Ausgang sind.

### **Ich bin auf die Welt gekommen...**

...als ich feststellen musste, dass in der Schweiz die Kinderbetreuung und die Elternzeit im Mittelalter stehengeblieben sind.

### **Seit ich Kinder habe, bin ich...**

...älter geworden.

### **Das würde ich meinem 14-jährigen Ich raten:**

Du musst nicht dem aktuellen Männlichkeitsideal entsprechen, es wird eine Zeit kommen, in der femininere Männer gefragt sind.

### **Das kann ich als Vater supergut:**

meinen Kindern Bücher vorlesen.

### **Das wollte ich als Papa nie tun und tue es trotzdem:**

mir ständig um die Kinder Sorgen machen.

### **Das könnte ich noch besser machen:**

mich in der Familienarbeit klarer organisieren.

### **Das würde ich heute anders machen:**

nicht so häufig und so unbedacht in der Welt herumzögeln.

### **Solche Eltern gehen mir auf die Nerven:**

Eltern, die ihre Kinder zum Mittelpunkt ihres Lebens machen.

### **Mein wichtigster Eltern-Hack:**

der Beziehung mindestens so viel Aufmerksamkeit schenken wie den Kindern.

### **Das ist mir wichtig:**

dass meine Kinder neben uns Eltern noch andere, echte Bezugspersonen haben und später sozialkompetente Menschen sind, die im Gespräch auch mal eine Frage stellen können und dem Gegenüber wirklich zuhören.

### **Das ist mir unwichtig:**

dass sie so werden wie ich.

### **Zu Hause bin ich für...**

...alles zuständig. Meine Frau aber auch.

HANDTASCHE  
100% Leder  
139.–

MISAKI



JEAN & LEN  
HAND & BODY  
«CARDAMOM / TONKA»  
12.95



EVA SOLO  
THERMOSKANNE  
1l  
64.95



naturaline  
BIO & FAIR

MANTEL  
100% Bio-Schurwolle  
449.–

SCHAL  
34.95

naturaline  
BIO & FAIR

PULLOVER  
100% Bio-Merinowolle  
99.95

# DEN HERBST MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN.

Es kommt wieder die Zeit, sich drinnen und draussen in warme Stoffe einzukuscheln, die schönen Dinge des Lebens zu geniessen und sich selbst etwas zu gönnen. Gut, gibt's Coop City: Bei uns finden Sie alles, um den Herbst zur schönsten Jahreszeit zu machen.

KW40/24 Alle Angebote gültig solange Vorrat.  
Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann aufgrund der Situation auf dem internationalen Beschaffungsmarkt temporär eingeschränkt sein.

coop city

Für mich und dich.