

Podcast mit Susanne Mierau

****Speaker 1:**** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich, auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock:**** [00:01:28] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Sprecherin und Autorin. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, intensiver und erfüllter macht. Heute ist bei mir Susanne Mierau. Sie ist Kleinkindpädagogin, Bloggerin, Mutter und Bestsellerautorin. Ihr aktuelles Buch hat den Titel New Moms for Rebel Girls: Unsere Töchter für ein gleichberechtigtes Leben stärken. Und wie wir Mütter und natürlich auch die Väter das hinkriegen, unsere Töchter stark zu machen, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Susanne, herzlich willkommen!

****Susanne Mierau:**** [00:02:26] Danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock:**** [00:02:28] Ich bin natürlich ganz schön ins Nachdenken gekommen. Ich bin auch Mama von zwei Töchtern. Die sind jetzt schon erwachsen, über 20. Also da ist jetzt irgendwie nichts mehr zu machen oder vielleicht doch. Ich frage mich natürlich, wie alle Mamas immer mal, habe ich das wohl ganz gut gemacht mit denen? Und ich habe jedenfalls total Lust bekommen, mich mit denen darüber zu unterhalten, was du so als Ziele für diese Gesellschaft skizzierst in deinem Buch. Geht dir das auch so? Du hast eine Tochter und Söhne, oder?

****Susanne Mierau:**** [00:02:56] Genau, ja. Ja, ich habe mein größtes Kind, also das ist meine Tochter, die ist jetzt 13, genau, und dementsprechend halt auch schon ganz schön groß und halt jetzt Teenagerin. Und ja, da diskutieren wir natürlich auch öfters darüber schon und reflektieren Sachen und reden natürlich auch über die Rolle der Frau oder, dass sie dadurch, dass wir darüber ja viel reden, da auch schon so einen Blickwinkel drauf hat und dann auch mich auf Ungerechtigkeiten aufmerksam macht, die sie erlebt. Und das ist schon ganz schön spannend, finde ich, mit der Tochter darüber zu sprechen. Ja, und deine Söhne.

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:37] Sind wie alt?

****Susanne Mierau:**** [00:03:37] Die sind 6 und 9. Da du es gerade gesagt hast, ihr sprecht über Ungerechtigkeiten draußen oder in der Familie oder beides?

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:52] Sowohl als auch.

****Susanne Mierau:**** [00:03:52] Auch die kleineren Kinder machen da mit, wenn dann irgendwas unfair ist, dann sprechen die auch darüber. Aber tatsächlich ist das so, also zum Beispiel auch auf Werbung, wenn wir irgendwie unterwegs sind und dann so sexistische Werbung sehen. Und das ist natürlich schon für so ein großes Kind, dem fällt es dann auf und dann diskutieren wir darüber.

****Jutta Ribbrock:**** [00:04:15] Und da machen die Jungs auch mit.

****Susanne Mierau:**** [00:04:17] Ja, also der Kleinste ist noch nicht ganz so, aber beim Mittleren ist das auf jeden Fall auch schon ein Thema. Also, dass beispielsweise in der Schule die Kinder nach Geschlecht sortiert und dann anders behandelt werden. Und warum das eigentlich so ist, also zum Beispiel im Sportunterricht oder so was. Und das ist schon, ich finde das gut. Also natürlich, und ich schreibe ja auch, wir können das nicht alles verändern jetzt als Eltern, aber wir können halt mit den Kindern im Austausch darüber sein und reden und die können das wahrnehmen und dann von sich aus da auch andere darauf aufmerksam machen oder daran arbeiten, dass das halt verändert wird einfach, weil sie es wahrnehmen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:05:02] Du rufst ja zur Revolution auf, jetzt lass uns mal träumen und schwelgen, was haben wir nach dieser Revolution für eine Gesellschaft, wie geht es da den Menschen verschiedener Geschlechter, wie gehen wir miteinander um?

****Susanne Mierau:**** [00:05:16] Ein großes Anliegen ist ja eigentlich, also sowohl in diesem Buch als auch in vorangegangenen Büchern schon, dass wir uns von Schubladendenken so entfernen und dass es darum geht, dass wir Menschen wahrnehmen sollten als Menschen, die sie eben sind, und zwar losgelöst davon, ob wir jetzt denken, aha, das ist jetzt eine Person, die würde ich weiblich oder männlich zuordnen oder die kommt oder sowas. Sondern tatsächlich zu sehen, was ist da für ein Mensch und mit welchen Temperamenteigenschaften kommt der Mensch zu uns und da so das Gute an den Menschen einfach so zu sehen und die Stärken, die halt Einzelne haben, auch wenn sie halt anders sind als andere.

****Jutta Ribbrock:**** [00:06:06] Jetzt gibt es ja heutzutage oft so einen Spruch, ach komm, jetzt mach mal einen Punkt, wir haben doch längst Gleichberechtigung. Welchen Belastungen, vielleicht auch Gefahren und besonderen Herausforderungen sind Frauen und Mädchen heute weiterhin ausgesetzt?

****Susanne Mierau:**** [00:06:27] Das ist, wir sind ja alle längst gleichberechtigt, da hat auch gerade eine Kollegin ein schönes Buch drüber geschrieben mit genau dem Titel, die Alexandra, und es ist einfach so, ja wir denken das immer, das wird uns irgendwie suggeriert und Medien sagen das, aber letztendlich ist es halt leider eigentlich gar nicht so und gerade jetzt in dieser Zeit sehen wir ja, dass wir auch totale Rückschritte machen, ja, also gerade die Corona-Pandemie hat das gezeigt, dass Frauen insbesondere benachteiligt wurden, insbesondere unter den Frauen noch Frauen mit Kindern beziehungsweise, wenn dann eben noch mehr Diskriminierungsfaktoren dazukommen, dann immer noch mehr. Das ist ja auch etwas, was man sehen muss, dass nicht nur nach Geschlecht diskriminiert wird, sondern dass es halt ja viele Faktoren geben kann, die da zusammenwirken. Also einmal die Pandemie hat uns das gezeigt, aber wir sehen das beispielsweise jetzt auch gerade in der Kriegssituation, da wird ja auch permanent darauf hingewiesen, wie insbesondere Frauen auch darunter leiden, dass es da sexualisierte Gewalt gibt, sehr stark und das hat auch UN Women gesagt, dass halt alle Krisen noch dazu führen, dass solche Diskriminierungen noch verstärkt werden und deswegen sind wir

da gerade, glaube ich, auf einer ziemlich gefährlichen Rückwärtsentwicklung bei allen Vorteilen oder Fortschritten, die der Feminismus auch gemacht hat in den vergangenen Jahrzehnten, müssen wir aber auch sehen, dass das eben nur Teilschritte sind. Ja, oder auch, das wird ja oft gesagt, ja, aber wir haben ja eine Kanzlerin gehabt, ganz lange. Ja, das hatten wir. Aber... Also darüber lässt sich auch ganz viel sagen, über die Rolle, die sie einnehmen musste und wie sie sich nach außen präsentieren musste. Aber wir haben ja auch im Wahlkampf gesehen, wie halt die weiblichen Personen behandelt wurden und wie männliche Personen behandelt wurden. Also es ist halt ein riesengroßer Unterschied. Und wir sind da tatsächlich lange nicht bei gerechter Behandlung angekommen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:08:39] Ja, Angriffe im Netz sind auch sehr viel gegen Politikerinnen gekommen.

****Susanne Mierau:**** [00:08:45] Ja, genau. Und das ist ja generell auch so ein Thema. Angriffe im Netz, Frauen und auch Mädchen sind eben Gewalt im Netz noch viel stärker und Hass ausgesetzt. Und es zeigt sich auch, dass diese Netzgewalt ja auch sich dann im öffentlichen Leben weiterträgt. Also das fängt dann an, dass es bestimmte Foren gibt, in denen wird eben gegen Frauen besonders gehetzt oder auch teilweise oder in bestimmten Bereichen speziell gegen Feministinnen, aber eben auch generell gegen Frauen. Das wird dann umgesetzt und das sehen wir ja auch in den Nachrichten, wie viele Femizide es gibt und wie viele auch bewusste Gewalttaten gegenüber Frauen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:09:36] Jetzt haben wir ja in uns so Vorstellungen, die uns selber geprägt haben. Was ist typisch Junge? Was ist typisch Mädchen? Wie können wir eigentlich schon im Alltag mit Kleinigkeiten vermeiden, diese Rollen-Klischees zu verstärken? Das fängt ja bei Spielsachen an, Büchern.

****Susanne Mierau:**** [00:10:01] Ich glaube, man muss erst mal überlegen, was habe ich denn eigentlich für eine Vorstellung von Mädchen und Jungen und warum ist die da? Und dann können wir da ansetzen zu sagen, warum sollten wir denn da eigentlich mitmachen? Alle Kinder können mit allen Sachen spielen, mit denen sie halt spielen wollen und die können auch Sachen anziehen, die sie anziehen wollen. Und gerade auch bei Kinderkleidung ist das so ein ganz schwieriges Thema, weil ja die Kleidung für Mädchen häufig schon früh enger geschnitten ist und weniger Bewegungsspielraum zum Beispiel lässt. Und damit sind die dann einfach eingeschränkt in ihrer Möglichkeit, klettern oder wild zu toben und so was schon. Und da dann wirklich zu sehen, nee, das muss gar nicht sein, wir müssen jetzt nicht die Skinny Jeans holen für kleine Kinder. Sondern das Kind bewegt sich total gerne, das braucht halt einfach dafür auch die passende Kleidung. So und Spielsachen. Natürlich haben Kinder unterschiedliche Vorlieben und es gibt nicht dieses vollkommene, geschlechtsneutrale Erziehen, aber dass man bestimmte Sachen per se ausschließt für ein Kind, bloß weil ich denke, dass es dieses Geschlecht haben. Das ist halt ungünstig, sondern dass man halt wirklich sagt, okay, das ist jetzt das Kind und das darf mit der Puppenküche spielen, das darf ein Puppentragetuch haben oder was auch immer, Bagger spielen. Und all das ist erlaubt und zu all dem kann es auch einen Zugang haben und wir verwehren das nicht per se.

****Jutta Ribbrock:**** [00:11:44] Das hat mich fast als also als eine Sache mit am meisten geflasht in deinem Buch. Du hast ja das eben schon angedeutet, einen wirklich radikalen Ansatz. Du hast Facebook erwähnt, dass man da 60 verschiedene Geschlechter zur Auswahl hat, die Nutzerinnen ankreuzen können für sich selber, wie sie sich selber einordnen. Das ist ja fast wie so ein Sinnbild, dass wir unseren Kopf mal so ganz weit machen können. Und das, was ich mit dem Radikalen meine, ist, dass du sagst, wie wäre

es, wenn wir es schaffen, dass Geschlechtsidentitäten für den Alltag komplett unwichtig sind, keine Rolle spielen, darin, wie wir das Kind anschauen? Erzähl uns da nochmal ein bisschen mehr drüber.

****Susanne Mierau:**** [00:12:38] Na, es ist ja also generell, wir sehen ja, dass dieses binäre System in männlich und weiblich ist, stimmt ja gar nicht. Das wurde halt so aufgestellt, aber das war ja schon immer so, dass es ein Spektrum ist, wo sich Menschen drin bewegen. Und bei Kindern ist das ja auch so, dass bloß, weil wir jetzt irgendwelche Genitalien nach der Geburt sehen, sagen dann Erwachsene, du bist das und das. Und verhalten sich dann dem Kind gegenüber genauso. Und das sind halt ganz, ganz viele Kleinigkeiten. Ja, wie das Baby, wie viel mit ihm gesprochen wird. Ja, welche Spielangebote es bekommt. Und dadurch, dass wir uns so verhalten, weil wir denken, das muss so sein, damit es in seine Rolle reinwachsen kann, die ich definiert habe für das Kind, verhalten wir uns ganz anders. Aber es wäre halt viel schöner, ja, auch für die gesunde psychische Entwicklung, wenn man halt nicht Menschen permanent da rein drückt, sondern sie begleitet und sieht, okay, das ist jetzt ein Kind, das ist z.B. schüchterner oder extrovertierter oder das ist so, dass es schnell auf Reize reagiert und ganz viel Zuwendung braucht und wenn wir darüber Menschen begleiten und nicht halt über diese Kategorie, weil diese Kategorie, die wir anlegen, kann sich ja auch noch ändern, ja, also das Kind sagt vielleicht später, nee, ich möchte aber doch nicht das sein, sondern ich bin eigentlich jemand ganz anders. Und dann ist es viel entspannter für alle, wenn wir von vornherein das offen begleitet haben und viel mehr auf diesen Wesenskern vom Menschen schauen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:14:22] Und dafür brauchen wir noch viele andere Mitwirkende, nicht nur die Eltern, Erzieherinnen, Lehrerinnen, Arbeitgeberinnen. Ja, auf jeden Fall. Die ganze Gesellschaft.

****Susanne Mierau:**** [00:14:37] Auch an der Supermarktkasse oder so. Also wie werden die Kinder angesprochen, von vornherein so hey Süße oder kleiner Mann, ja. Die Mädchen sind hey Süße und die Jungs sind dann schon kleine Männer. Und da sind ganz, ganz viele Punkte wo wir drüber nachdenken können, muss das eigentlich sein. Und wenn wir denken warum muss das denn sein? Was geben wir den Kindern damit mit?

****Jutta Ribbrock:**** [00:15:10] Und wie alles im Leben, was man ändern will, man fängt oder muss bei sich selber anfangen. Wir sind ja selber geprägt wiederum von den Generationen vor uns. Wir haben unfassbar viel verinnerlicht an Prägungen durch patriarchale Strukturen, die Werte unserer Eltern und Großeltern. Können wir das mal ein bisschen aufdröseln, was da so alles in unseren Zellen steckt?

****Susanne Mierau:**** [00:15:36] Ja, das ist gar nicht so einfach, weil es tatsächlich sehr, sehr viel ist. Und ich glaube auch nicht, dass man sich jetzt innerhalb von einer Generation von allem befreien kann. Also man kann jetzt nicht sagen, okay, allen Ballast werfe ich von mir und kann mich völlig frei davon bewegen. Das ist ja etwas, was in uns tatsächlich drin steckt. Also dass sich durch die Erfahrungen, die wir machen, bestimmte Gehirnstrukturen ausbilden, unser Denken bestimmt entwickelt. Aber dass wir auch epigenetische Faktoren haben, dass sich bestimmte Belastungen in uns so manifestieren, beispielsweise Stress, dass wir dann vielleicht anders damit umgehen und das halt so genetisch auch weitergeben. Und das Wichtige ist, glaube ich, dann erst mal wirklich zu reflektieren, wo kommt das denn eigentlich her? Und belastet es mich als Person? Und wenn ja? Wie sehr und was kann ich dem entgegensetzen an Bildern, an neuen Bildern und Vorstellungen, die mir das Leben auch erleichtern.

****Jutta Ribbrock:**** [00:16:45] Du hast da ja auch Übungen in deinem Buch, welche Fragen könnten wir uns da zum Beispiel stellen, um das ein bisschen zu erkunden, was uns so geprägt hat.

****Susanne Mierau:**** [00:16:56] Da muss man immer vorher sagen, wenn das machbar ist. Weil nicht bei allen ist das momentan, sind sie gerade in der Lage, auch gerade nach der Pandemie und psychischen Belastung, sich jetzt auch noch damit zu beschäftigen. Das finde ich immer ganz wichtig, so vorab zu sagen, wenn die Ressourcen da sind. Ja, und wenn man merkt, ich bin auch von bestimmten Sachen belastet, die ich nicht weitergeben möchte oder die mich jetzt gerade sehr belasten, dann kann man sich damit beschäftigen. Und dann eben zu sehen, wie ist das denn, wie bin ich eigentlich aufgewachsen? Ja, welche Rollenbilder gab es bei uns in der Familie? Ja, wie haben meine Eltern, ihre Elternrolle gelebt, also als Mutter oder als Vater? Welche Werte haben sie da transportiert? Wie habe ich das auch erlebt? Wie habe ich meine Mutter oder mein Vater erlebt? Ist das so, Papa war immer arbeiten, Mama war zu Hause, wer war für emotionale Begleitung auch zuständig? Also lauter solche Sachen, die uns natürlich sehr prägen in unserem Bild davon, wie wir es selber machen sollten.

****Jutta Ribbrock:**** [00:18:12] Und dann können wir auch auf unser Leben mit Kindern schauen. Und du hast ja beides, eine Tochter und Söhne. Du hast auch ein Kapitel Geschwister gerecht behandeln. Auch da hast du einen Fragenkatalog, dass wir selber mal reflektieren, hm, geh ich eigentlich mit der Tochter anders um als mit dem Sohn? Zum Beispiel Klassiker machen beide genauso viel im Haushalt mit oder so was. Was hätten wir dann noch, was wir anschauen könnten?

****Susanne Mierau:**** [00:18:44] Wenn sie größer werden, wie lange dürfen die rausgehen, welche Voraussetzungen gibt es zum Beispiel zum Rausgehen oder auch welchen Zugang gibt es zu Hobbys, ja, was ist da erlaubt und was ist nicht erlaubt. Also da gibt es oder Taschengeld ist auch ein ganz, ganz großes Thema, also auch statistisch betrachtet, ja, wie viel bekommen Mädchen in welchem Alter und wie viel Jungs. Ja, da gibt es viele Punkte, wo man gucken kann, ist man da gerecht, teilt man das auf oder ist das halt tatsächlich noch ein Punkt, wo man ein bisschen dran arbeiten kann.

****Jutta Ribbrock:**** [00:19:26] Deine Tochter ist jetzt 13. Kannst du die gut rausgehen lassen? Das ist ja auch so ein Punkt, dass wir oft denken, oh, um die Mädchen muss man sich mehr Sorgen machen, dass sie eben auch bedroht sind durch sexualisierte Gewalt z.B., wenn sie alleine unterwegs sind.

****Susanne Mierau:**** [00:19:43] Ein ganz großes Thema und auch so ein schwieriges Thema, weil ja oft so eine Verlagerung stattfindet da drauf. Du darfst dich so und so nicht anziehen, weil dann das oder du darfst nicht nach so und so viel Uhr rausgehen. Aber natürlich kann es nicht sein, dass wir uns als gefährdete Person dem anpassen müssen, dass es dort gefährdende Personen gibt, die sexualisierte Gewalt ausüben können. Und dann muss man gucken, wie kann man das machen? Also einerseits müssen wir halt eben das verändern, die Gesellschaft dahingehend verändern, dass das nicht vorkommt, dass Menschen nicht Täter werden und dann auf der anderen Seite nicht den Mädchen oder Jugendlichen das Gefühl mitzugeben, sie sind halt überall permanent gefährdet, weil dadurch kriegen sie ja auch Angst und das wirkt sich ja auch wieder auf ihr Selbstbild aus als Frau oder als Mädchen, sondern dann zu schauen, okay, wie kann ich entspannt Sicherungsvorkehrungen da machen und zu sagen, okay, ihr geht mit mehreren aus, du hast immer ein Handy dabei, kannst anrufen und natürlich ganz, ganz wichtig ist halt

offene Aufklärung, ja, also jetzt ist mein Kind noch nicht in dem Alter, wo es irgendwie in Discos geht. Aber halt da auch darüber dann zu sprechen, ohne ja ganz starke Angst zu haben, darüber zu sprechen. Es gibt K.O.-Tropfen, die verabreicht werden. Lass deine Getränke nicht offen stehen und so. Und wenn man aber eine gute Basis, glaube ich, hat, um über solche Sachen zu reden mit Kindern, dann kann man das als gute sachliche Information mit ihnen besprechen, genauso wie halt Verhütung und so was. Ohne ihnen das Gefühl zu vermitteln.

****Jutta Ribbrock:**** [00:21:39] Ständig gefährdet. Meine Töchter machen das ja, wenn die abends spät noch alleine unterwegs sind, dann rufen die an. Meistens rufen sie den Papa an und gehen dann mit dem Handy am Ohr redend die Straße lang und fühlen sich in Verbindung. Und das ist ja auch oft so ein Zeichen an Außenstehende. Ich bin beschäftigt, ich bin gar nicht ansprechbar. Und da fühlen die sich gut geschützt.

****Susanne Mierau:**** [00:22:02] Es gibt ja auch dieses Heimwegtelefon, was man auch anrufen kann. Genau. Also tatsächlich ist das etwas, was die Person selber stärkt, aber eben auch eine Signalwirkung nach außen hat.

****Jutta Ribbrock:**** [00:22:20] Genau, dass die Person da nicht alleine und ausgeliefert ist. Aber das wusste ich gar nicht, dieses Heimweg-Telefon. Gibt es da eine Nummer?

****Susanne Mierau:**** [00:22:29] Ich habe sie leider nicht im Kopf, aber es gibt es auf jeden Fall, da kann man einfach anrufen, ja.

****Jutta Ribbrock:**** [00:22:35] Super, das können wir hinterher noch mal notieren und können wir auch in die Show Notes packen von dieser Podcast Folge, finde ich gut. Wir haben ja oft als Mütter Angst, dass wir was falsch machen. Habe ich ja eben schon gesagt, ups, als ich das jetzt alles gelesen habe, wie habe ich das eigentlich gemacht? Jetzt mal ganz unabhängig vom Geschlecht. Was ist wirklich essenziell? Was brauchen unsere Kinder unabdingbar von klein auf?

****Susanne Mierau:**** [00:23:04] Also es ist natürlich gut, wenn wir es schaffen, eine sichere Bindungsbeziehung zu ihnen herzustellen, weil darauf baut eigentlich alles andere auf. Wir können ja unsere Kinder nicht vor allem schützen, ja, so gern wir das auch wollten als Eltern. Aber sie werden halt auch negative Erfahrungen machen mit der Umgebung. Aber wenn wir ihnen halt eine gute Basis geben, eine sichere Bindung, dann ist das etwas, was tatsächlich ihnen später hilft, selbst wenn sie negative Erfahrungen machen in der Gesellschaft oder plötzlich auftretende, schwierige Krisensituation, dann können wir damit ihnen einen Grundstock mitgeben, psychisch besser damit umgehen zu können, weil dann trifft so eine Krise, die ganz schlimm auch sein kann, aber eben darauf auf jemanden, der weiß, aber ich bin als Mensch in Ordnung, ich bin wertvoll, ich kann mir auch so was ganz Wichtiges, wenn man eine sichere Bindungsbeziehung aufgebaut hat, dann haben Kinder ja Vertrauen so in sich und in die Welt auch und wissen auch, ich kann mir zum Beispiel Hilfe holen. Und zum Beispiel, wenn ich eine schwierige psychische Situation habe, dann muss ich keine Scham haben, mir therapeutische Hilfe zu holen, das ist ja noch etwas, was heutzutage vielen Erwachsenen schwerfällt, da sich um ihre seelische Gesundheit zu kümmern, weil es immer noch so aufgeladen ist mit so was. Ja, nee, das macht man nicht, das ist negativ, du bist nur zu schwach dafür. Also, es ist immer noch mit ganz viel Abwertung verbunden. Und wenn wir es aber schaffen, ihnen zu vermitteln, du bist okay, so wie du bist, und manchmal passieren schlimme Sachen und dann suchst dir Hilfe, dann ist das schon eine sehr, sehr großer Schritt voran.

****Jutta Ribbrock:**** [00:24:55] Und kannst du uns ein paar Stichpunkte sagen, wie wir diese sichere Bindung aufbauen?

****Susanne Mierau:**** [00:25:02] Bei der Bindungsbeziehung vom Kind zu Erwachsenen geht es ja eigentlich um so ein Sicherheitssystem. Das Kind weiß, Bedürfnisse werden sicher beantwortet von Bezugspersonen. Und die Bedürfnisse von Menschen haben ja unterschiedliche Bereiche. Zum Beispiel, dass man schlafen kann, dass man mit Essen versorgt wird. Dass man Zuwendung bekommt, dass man explorieren kann, also dass man die Welt erkunden darf und so was. Also, dass wir wirklich sehen, ich habe hier einen kleinen Menschen, der hat bestimmte Signale, mit denen er mit mir kommunizieren möchte und die interpretiere ich und beantworte sie dann. Und dadurch kann dann das Kind auf den ganz verschiedenen Bereichen Sicherheit aufbauen. Dass da Menschen sind, die es verstehen und begleiten und eben gleichzeitig auch, dass das, was es von sich gibt, funktioniert.

****Jutta Ribbrock:**** [00:26:10] Im Grunde von Anfang an, wenn das Baby schreit, dass es auch hochgenommen wird und zum Beispiel gestillt wird oder umarmt, was es auch immer braucht, dass wir diese Zeichen wirklich wahrnehmen und ernst nehmen und nicht die Nummer, Rhythmus alle vier Stunden wollen wir ihm jetzt mal beibringen. Genau, das war ja tatsächlich lange so. Die Bindung ist das eine, das andere, explorieren, hast du schon gesagt, Autonomie, Selbstwirksamkeit. Ich will auch meinen eigenen Kopf durchsetzen und was Eigenständiges machen, dass wir das auch fördern.

****Susanne Mierau:**** [00:26:47] Das ist ganz wichtig. Das wird oft ein bisschen übersehen mittlerweile, dass das auch dazu gehört. Das Bindungssystem meint einerseits halt, ich gebe Sicherheit und Zuwendung und Nähe, aber andererseits, ich lasse eben das auch zu. Und wenn dann das Kind dann wieder Nähe braucht, nachdem er es exploriert, sieht man ja auch immer so schön, wenn die Kleinen dann so wegkrabbeln und dann drehen sie sich nochmal um und gucken, aha, ist da noch jemand in der Nähe und dann, wenn sie aber doch zu weit weg sind, dann fangen sie an zu weinen und wollen, dass man kommt und das wieder auf den Arm nimmt. Und dann, je größer sie werden, desto größer werden auch diese Kreise, dann rufen sie halt abends auf dem Weg nach der Party zu Hause an und das ist aber auch genau dieses, ihr habt sie gehen lassen zur Party und jetzt ist aber wieder der Punkt, jetzt brauche ich wieder Nähe und Sicherheit. Ich rufe mal schnell an. Und komm nach Hause. Und so verändert sich das im Laufe der Zeit. Aber dieses Gefühl, ich kann frei sein, aber zur Not sind da die Eltern irgendwie als Backup.

****Jutta Ribbrock:**** [00:27:59] Du hast ja ein ganzes Kapitel darüber, wie wir Mädchen heute stärken. Da würde ich mir gerne ein paar Punkte mit dir angucken. Da ist eine Kapitelüberschrift Resilienz, Selbstwertgefühl und Widerspruchsrecht vermitteln. Lass uns da doch mal ein bisschen einsteigen. Da sprichst du von einem demokratischen Erziehungsstil. Was verstehst du darunter?

****Susanne Mierau:**** [00:28:24] Also in der Forschung hat sich gezeigt, dass der demokratische Erziehungsstil besonders förderlich ist, um beispielsweise psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Und demokratisch meint, dass Kinder beteiligt sind an Entscheidungen. Das ist tatsächlich etwas ganz Wichtiges, um diese Selbstwirksamkeit zu entwickeln und das Gefühl, dass ich wichtig bin, auch für eine soziale Gruppe und dass ich was verändern kann, dass ich was bewirken kann. Das sind so viele Sachen, die man im Alltag machen kann, eigentlich, dass man sagt, okay, Familienleben ist eben ein Zusammenleben von vielen Personen, wo halt auch Aufgaben anstehen und Kinder können daran beteiligt sein. Das ist ja manchmal noch so negativ betrachtet zu sagen, ah,

und die Kinder müssen mitmachen im Haushalt. Aber es ist halt auch was Positives, wenn Kinder im Haushalt mithelfen können und erleben, dass sie da unterstützen, dass das eine Wirkung hat, was sie da machen und dass man auch Entscheidungsprozesse gemeinsam fällt, dass man zum Beispiel sagt, okay, wir setzen uns einmal in der Woche hin am Wochenende und besprechen, was steht denn eigentlich in der nächsten Woche an und wer macht was. Ja, und dann können die Kinder auch sagen, ich finde aber das und das oder wenn in Urlaub gefahren werden soll, ja, dass halt jeder auch sagen kann, was sind denn eigentlich meine Vorlieben, was möchte ich denn? Am Wochenende, womit möchte ich meine Zeit verbringen, so und dass sie tatsächlich als Kinder, als Menschen da mitgehört werden.

****Jutta Ribbrock:**** [00:30:01] Das ist ja unglaublich oft auch ein Thema für Eltern, diese Balance zwischen dieser Mitwirkung und Grenzen setzen. Ist das für dich überhaupt ein Begriff, dieses Grenzen setzen? Weil das ja auch, finde ich, so reinragt oder man könnte es so verstehen, wie das Eltern dann doch eine gewisse Machtposition haben und sagen so bis hierhin und nicht weiter oder hier mache ich eine Ansage und bumm, das muss dann so sein.

****Susanne Mierau:**** [00:30:30] Ich glaube die größte Herausforderung, finde ich, am Elternsein, diese Balance zu schaffen, zwischen Freiheit, aber eben auch als Elternperson ein Stück Führung zu geben für die Kinder. Das ist ja auch Teil von diesem Sicherheitssystem, dass das Kind merkt, ich bin sicher, weil meine Bezugsperson hat einen Plan von der Welt, die weiß, wo muss es hier hingehen. Und kann diese Grenzen mir auch aufzeigen. Es ist halt nur die Frage, wie gehen wir damit um? Grenzen gibt es immer und überall. Es gibt persönliche Grenzen, die nicht überschritten werden sollen. Und das müssen Kinder auf jeden Fall auch lernen. Auch schon bei den eigenen Eltern. Zu wissen, jetzt die Reaktion oder das, was ich gemacht habe, das ist zu viel für meine Bezugsperson. Wenn gehauen wird oder gebissen wird, bei den Kleinen oder auch bei größeren Kindern, wenn die dann manchmal so mit Schimpfworten ankommen und man sagt, okay, ich verstehe, du bist jetzt wirklich sauer, das ist auch okay, aber dieses Wort möchte ich nicht, dass du es zu mir sagst, so. Also Kinder müssen diese Grenzen erfahren, aber wir können die Grenzen halt ihnen auch liebevoll aufzeigen, ja, also auch bestimmt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:32:01] Dann probieren Sie es aber oft und sagen das Wort nochmal und nochmal. Was machst Du dann?

****Susanne Mierau:**** [00:32:09] Also da muss man halt einfach gucken. Es gibt halt das, dass man sagen kann, ich habe jetzt gesagt, dass mich das verletzt. Ich gehe jetzt aus der Situation raus. Also bei größeren Kindern geht das natürlich, dass man sagt, nein, das ist für mich tatsächlich etwas, das geht einfach für mich nicht. Und ich finde es auch ganz gut, dann so bei sich zu bleiben und bei den eigenen Gefühlen zu sagen, das verletzt mich total. Ja, ich möchte nicht so genannt werden oder was auch immer da vorfällt. Sich dann zurückziehen. Bei kleineren Kindern ist es natürlich schwierig mit dem zurückziehen. Die haben ja auch noch nicht, das ist ja auch so eine Entwicklung, ganz kleine Kinder, die hauen und beißen. Dann kommen erst mal so Wörter wie Kack-Mama oder Kack-Papa. Wenn die dann größer sind, dann kommt da noch eine ganz andere Qualität an Schimpfworten manchmal. Aber dass man damit eben mitwächst und bei den kleineren Kindern halt auch sagt, nein, so ich verstehe, du bist wütend und wir müssen aber einen Weg finden, damit du gut mit deiner Wut zum Beispiel umgehen kannst. Da sind wir wieder bei den gesellschaftlichen Grenzen. Also dass man sagt, das ist total in Ordnung, dass Menschen wütend sind und Wut gehört zu unseren Gefühlen mit dazu. Aber du

musst im Laufe der Jahre jetzt lernen, wie du mit Wut umgehst. Und es geht nicht, dass du dann Möbel kaputt machst, Spielzeug durch die Gegend wirfst oder andere Menschen angreifst. Und da ist halt unsere Aufgabe als Eltern ganz ganz klar zu sein und den Kindern sozialverträglichen Wutumgang beizubringen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:33:44] Das klingt so toll, da würde mich jetzt interessieren, wie cool kannst du bleiben, wenn du draußen bist mit den Kindern, der Klassiker an der Supermarktkasse, Riesengeschrei wegen der Süßigkeiten. Ich habe auch mal in der U-Bahn so eine Situation beobachtet, wie eine Mutter sich mit ihrem Sohn unterhalten hat und ein Mädchen im Kinderwagen immer reingegrätscht hat und sie dann immer versucht hat. Hier nimm mal das Spielzeug und dann versucht hat mit dem Jungen weiterzureden und so weiter und am Ende hat das Mädchen alles bekommen, was es wollte, weil die Mutter eben auch in dieser Situation vor den anderen Leuten vermeiden wollte, dass die immer lauter wurde und rumkrakielt hat und ich habe mir das so angeschaut und dachte, es ist, dass wir so oft genau, ich sag mal in Anführungszeichen, das Falsche machen, dass wir das Verhalten verstärken, was wir eigentlich nicht wollen, weil wir denken, ja für diesen Moment, ich komme nicht anders raus aus der Situation.

****Susanne Mierau:**** [00:34:43] Weil die Scham vor allem anderen so groß ist. Aber das muss ja eigentlich gar nicht sein, weil ich kenne keinen Elternteil, was nicht schon mal eine total unangenehme Situation hatte mit dem Kind in der Öffentlichkeit. Eigentlich, wir kennen das alle, wir wissen alle, wie anstrengend das ist und dass wir uns als Eltern nicht dafür schämen müssten vor anderen, weil halt alle Kinder das zeigen. Alle sind so. Und das Wichtige ist tatsächlich, dann bei sich zu bleiben, ja, und damit umgehen zu können. Und bei mir ist jetzt so, ich habe halt drei Kinder und habe das jetzt oft durchgemacht und lange, dass ich da wirklich entspannt sein kann und sagen kann, okay, dann wüte jetzt erst mal dich aus, ja, wenn es in einer Situation ist, wo es geht. Und das ist aber auch nicht immer so. Es gibt halt einfach Räume, wo es nicht geht, dass das Kind jetzt total schreit oder anfängt, sogar Sachen durch die Gegend zu werfen und dann zu sagen, okay, du darfst wütend sein, aber wir müssen jetzt hier rausgehen. Du kannst draußen auf der Straße oder im Park da dich auf den Boden schmeißen, aber hier geht es nicht.

****Jutta Ribbrock:**** [00:35:52] Das jetzt gerade nicht. Und dann im Zweifel auch aus dem Bus aussteigen und sagen, okay, das alles dauert jetzt ungefähr 20 Minuten länger. Aber um diesen Effekt zu haben, dass das Folgen hat, auch dass das Kind es spürt, dass man rausgeht aus der Situation, sollte man sich die Zeit nehmen, oder?

****Susanne Mierau:**** [00:36:12] Man sollte sich einfach die Zeit deswegen nehmen, weil solche Stresssituationen ja meistens zu unangenehmen Erziehungsverhalten auch sonst führen. Weil wir fühlen uns von den anderen negativ betrachtet. Und dann denken wir, oh Gott, die denken jetzt, ich bin voll das schlechte Elternteil, jetzt muss ich aber hier hart durchgreifen. Und dann machen wir Sachen, die wir später auch bereuen und die nicht schön sind für das Kind, anstatt zu sagen, okay, das ist jetzt so. Wir gehen jetzt raus. Du wütest hier allein vor dich hin. Ich Sorge dafür, dass dir nichts Schlimmes passieren kann in der Situation. Und atme oder trink jetzt erstmal aus der Wasserflasche ein paar Schluck Wasser, ja. Und das ist das Wichtige daran, tatsächlich sich auch einen guten Raum zu schaffen, da bleiben zu können, dass es mir als erwachsenen Teil dabei gut geht in der Begleitung von dem Kind, die jetzt gerade super anstrengend ist. Ja, und das ist ja auch etwas, was man sich auch eingestehen darf, dass Kinder total toll sein können, aber manchmal halt auch einfach mega anstrengend sind.

****Jutta Ribbrock:**** [00:37:24] Ich finde das eine ganz gute Anregung. Ich glaube, dass wenn man so konsequent handelt, wie du das gerade beschrieben hast, die Situation auch nicht so oft wiederkehrt. Also auf Dauer entlastet man sich auch damit.

****Susanne Mierau:**** [00:37:40] Ja, weil, wenn die Kinder wütend sind, das ist ja auch etwas, was durchaus temperamentsabhängig ist. Manche Kinder zeigen halt auch ein aggressiveres Verhalten als andere Kinder, was nicht per se erziehungsbedingt sein muss, sondern was auch genetische Einflüsse hat, weil die halt einfach andere Hormonausschüttungen haben, wenn sie wütend sind. Und das ist natürlich super anstrengend für Eltern, wenn sie ein Kind haben, was sehr stark in diesem Ausdruck ist und auch noch über viele Jahre eine gute Begleitung braucht, um zu lernen, wie es damit umgehen kann. Aber wenn wir halt früh anfangen, Kindern Alternativen aufzuzeigen und zu sagen, du, das ist in Ordnung, ja, wütend zu sein, aber mach das so und so oder zu Hause zu sagen, okay, du kannst nicht das Spielzeug an die Wand schmeißen, dann ist es kaputt. Aber wenn du wütend bist, dann renn doch den Flur auf und ab, oder geh auf dem Balkon, rausschreien. Also je nachdem, was halt in dieser Familie möglich ist und machbar ist nach Wohnsituation auch. Wenn wir ihnen dann das zeigen, dann geben wir ihnen ja eine Hilfe, mit diesem Gefühl gut umzugehen. Und diese Bearbeitung von Gefühlen, das ist ja etwas, was über viele Jahre passiert. Also erst im Jugendalter können Kinder, tatsächlich, also dann Teenager-innen, können die dann mit so einem Gefühl wie Wut mehr innerlich umgehen. Also so wie wir Erwachsenen manchmal denken, ich bin so wütend, weil meine Freundin nicht angerufen hat, obwohl wir doch eigentlich verabredet waren oder so. Und dann trampeln wir ja auch nicht mehr, im besten Fall auf dem Boden herum vor Wut, sondern wir können uns denken, ich bin so wütend. Das ist ein Prozess, der halt einfach viele Jahre dauert, bis die Gehirnstrukturen von Kindern so weit sind, dass es möglich ist. Aber je besser wir sie da begleiten und ihnen Beispiele geben, desto besser gelingt das ihnen im Laufe der Zeit auch. Also wir entlasten uns damit, dass wir sie da jetzt erst mal.

****Jutta Ribbrock:**** [00:39:53] Unterstützen. Und das Wissen darum, was du gerade geschildert hast, ist ja auch so wichtig, dass wir aufhören, das persönlich zu nehmen. Jetzt schmeißt er sich wieder auf den Boden und wieder vor anderen Leuten. Er weiß doch, das Muster ist doch voll peinlich für mich und so weiter. Also das auch von sich abzukoppeln und sich klarzumachen. Es gibt bestimmte Dinge, die kann das Kind vielleicht jetzt noch nicht. Das braucht noch einen Entwicklungsschritt.

****Susanne Mierau:**** [00:40:19] Ja, genau. Das ist ein total wichtiger Punkt, den du angesprochen hast. Es ist nicht persönlich, es ist nicht gegen mich gerichtet. Das Kind möchte mich nicht bloßstellen, es möchte mich nicht ärgern, bewusst, also im Kleinkindalter, mit dem Verhalten. Sondern es geht hier einfach darum, dass das Kind sich noch nicht regulieren kann.

****Jutta Ribbrock:**** [00:40:42] Gucken wir nochmal auf einen Punkt aus deinem Kapitel, wie wir Mädchen heute stark machen. Körper, Sex und Zärtlichkeit. Ich finde es auch super spannend, so wie du das schilderst, wie groß die Bedeutung eigentlich ist von Körperbewusstsein, von sexueller Aufklärung und überhaupt Wissensvermittlung über den eigenen Körper für die Selbstbehauptung, weil darüber läuft ja auch ganz viel schief, sag ich mal, erstmal der Klassiker Schönheitsideale. Du plädiert ja unter anderem dafür, zeig deiner Tochter, wie Körper so aussehen können. Also abseits von Instagram-Accounts und Germany's Next Topmodel. Was können wir da so machen?

****Susanne Mierau:**** [00:41:31] Also ich fand das total schön. Früher, also in Vor-Corona-Zeiten, war ich mit meiner Tochter regelmäßig im Hammam und das war einfach immer etwas sehr Schönes, weil es einmal für uns so zusammen Wellness war und Mutter-Tochter-Zeit. Aber ich fand das schon auch toll, weil da halt einfach ganz viele Frauen unterschiedlichen Alters, unterschiedliche Figuren waren und das war halt völlig normal. Ja, es war halt mal ein Raum, Frauen in ihrer Vielfalt vorhanden waren. Nicht gefiltert mit Instagram, YouTube oder sonst was, sondern halt einfach wie wir alle sind, in aller Unterschiedlichkeit, die es da gibt. Und das, glaube ich, ist etwas, was Kinder dadurch, dass sie halt auch viele solche Medien konsumieren, wenig haben. Ja, das ist ja schon so, dass selbst in Trickfilmen, Serien und in Büchern häufig ein ziemlich normiertes Schönheitsideal vorkommt von Figuren und dass sie damit einfach sehr, sehr wenig in Kontakt sind, dass das gar nicht in der Realität so wirklich ist.

****Jutta Ribbrock:**** [00:42:47] Und dann ist noch ein Punkt, wie sprechen wir als Mütter selbst über unseren Körper.

****Susanne Mierau:**** [00:42:55] Das ist natürlich auch etwas, weil wir sind ja, da sind wir wieder bei diesem Punkt, dass wir ja alle geprägt sind damit und dass wir halt denken, ich bin nicht schlank genug, weil das Schönheitsideal das war oder weil früher zu mir immer das und das gesagt wurde als Kind oder lauter solche Sachen, die haben uns ja geprägt, dass wir vielleicht uns negativ betrachten oder nicht sehen können, wie schön wir sind. Sondern halt immer auf die Makel gucken, die wir vermeintlich haben können und die dann nach vorne tragen und sagen, oh Gott, hier über die Feiertage habe ich ja ganz schön zugelegt, jetzt muss ich mal ein bisschen weniger essen. Ja oder irgendwie solche Sachen. Nee, diesen Badeanzug kann ich nicht anziehen, weil ich so Dellen an den Beinen habe. So was, ne? So und darüber dann mit den Kindern auch erstmal zu überlegen, ist das, da sind wir wieder bei zu sehen, wie sehen eigentlich die anderen in echt aus und die sehen ja auch alle so aus. Wir haben alle oder fast alle Dellen an den Beinen. Aber eben auch zu überlegen, muss ich das sagen vor meinen Kindern oder wenn man größere Kinder hat, damit reflektiert umzugehen. Zu sagen, ich habe immer das Gefühl, dass ich hier jetzt mich nicht so zeigen kann oder keinen kurzen Rock anziehen darf, aber eigentlich ist es ja Unsinn. Also da auch einfach darüber zu reden, was einen selbst geprägt hat.

****Jutta Ribbrock:**** [00:44:30] Dann was ich auch noch so wichtig finde, Mädchen darin stärken, ich meine eigentlich Kinder, Jungs auch, aber Mädchen darin zu stärken, Grenzen aufzuzeigen, zum Beispiel nicht zu überreden, dass sie doch dem Opa ein Küsschen geben sollen oder so was.

****Susanne Mierau:**** [00:44:44] Ja, weil dieses, wie kann ich Grenzen setzen, das ist ja etwas, was Kinder von Anfang an schon lernen oder eben nicht lernen. Ja, und wenn sie halt immer ihre körperlichen Grenzen übertreten lassen müssen von anderen nahen Bezugspersonen, dann können sie nicht gut lernen, die aufzuzeigen und dafür einzustehen. Ja, und Kinder sind da unterschiedlich, wie sie auf andere zugehen. Aber viele wollen das einfach nicht, ja, und da halt dann mit den anderen Familienangehörigen in Kontakt zu kommen und zu sagen, nee, das ist in Ordnung, das ist in Ordnung, dass mein Kind nicht möchte, dass es von sich aus gerne euch umarmen kann, aber es muss nicht umarmen. Es muss erst recht keine Küsschen geben oder auf dem Schoß von irgendjemandem sitzen, sondern das Kind darf über die körperliche Integrität selber bestimmen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:45:42] Und auch ganz direkt noch Wissen darüber, wie sehen unsere Intimorgane aus? Du schreibst da auch, dass das lange Zeit in Schulbüchern auch überhaupt nicht richtig dargestellt war. Was bewirkt das?

****Susanne Mierau:**** [00:45:57] Ja, das ist, glaube, dieses Jahr kurz nachdem das Buch rausgekommen ist, hat, ich glaube, der Cornelsen Verlag gesagt, dass sie jetzt in den Schulbüchern übernommen haben, dass die Klitoris mit richtig abgebildet wird, weil die überhaupt nicht richtig drin war. Und das ist natürlich auch so, was? Das zentrale Ding eigentlich. Das wird ausklammert, und man weiß nicht. Was ist denn eigentlich mit meinem Körper? Ja, das ist ein unbekannter Bereich. Und natürlich, wenn man nicht mal die passenden Wörter, wenn man nicht mal die Anatomie kennt, dann kann man sich auch nicht dafür einsetzen, zu sagen, ich mag das und das, ja, und da selbstbestimmt in die Sexualität mit reinzugehen und überhaupt vermittelt das ja immer Unbekanntes, vermittelt halt Scham, so. Und das ist etwas, eigentlich vermeiden sollten heutzutage, dass man denkt, ich kann nicht darüber sprechen, ich habe keine Worte dafür oder das ist irgendwie nicht richtig, darüber zu reden. Also es ist total wichtig, dass man über diese Themen spricht.

****Jutta Ribbrock:**** [00:47:15] Und da hast du auch in deinem Buch einiges zugesagt, wenn Kinder ihre Sexualität entdecken oder schon als Kleinkinder sich berühren oder mit Spielkameradinnen auch sich mal anschauen, anfassen wollen, das zu ermöglichen in geschützten Räumen.

****Susanne Mierau:**** [00:47:38] Genau. Das gehört einfach zur Entwicklung. Und das ist aber ein riesiges, schambehaftetes Thema, ja. Ich kriege davon auch dazu immer von Eltern Nachfragen, dann so per Nachrichten oder E-Mails, weil darüber redet ja niemand. Es gibt auch nur selten Elternabende zu dem Thema, die halt wirklich aufklären in Kitas und so. Aber dass es halt wirklich normal ist, dass Kinder das machen und dass das sogar gut ist, wenn wir ihnen in diesem Zuge dieser Entwicklung eben auch gleich mit erklären, Grenzen, ja? Achtet da drauf. Wie geht es dir damit? Es dürfen nur Berührungen sein oder dass man etwas anguckt von jemand anderem, wenn du das wirklich möchtest. Du darfst jederzeit nein sagen. Wenn du etwas nicht möchtest, gibt es sichere Personen, zu denen du gehen kannst, um das zu sagen. In welchen Räumlichkeiten kann das stattfinden? Ja, auch um dich und um andere Menschen zu schützen. Ja, auch. Andere Menschen haben ja ein bestimmtes Schamempfinden und wollen vielleicht nicht sehen, wie du mit deinem Freund oder mit deiner Freundin spielst. Wo gibt es sichere Orte, wo ihr das machen könnt?

****Jutta Ribbrock:**** [00:48:52] Dann, wenn sie größer sind, du hast eben, oder wir haben es schon angesprochen, was im Netz so passiert, total wichtig auch, was macht dein Kind im Netz, und da sagst du ja auch, guck mal, was es alles so gibt, auch zum Beispiel Porno-Portale, die vielleicht dein Kind anschauen.

****Susanne Mierau:**** [00:49:10] Wir dürfen unsere Scham da nicht davor stellen, zu sagen, nein, ich will nicht, dass mein Kind damit in Kontakt kommt und deswegen beschäftige ich mich damit nicht und ich verbiete es dem Kind, weil so funktioniert es halt leider nicht, wenn man größere Kinder hat. Größere Kinder, alle möglichen Kinder haben Smartphones, Zugang zum Internet und selbst wenn wir sagen, bei uns zu Hause geht das nicht oder ist mehr gesperrt oder keine Ahnung. Gibt es das auf dem Schulhof. Und dann ist es viel besser, als Elternteil zu wissen, was sind eigentlich die Dinge, die die Kinder konsumieren, und dann entsprechend das begleiten zu können und den Kindern zu vermitteln, ich bin da offen dafür, dass wir darüber sprechen können. Oder zumindest zu

sagen, es gibt die und die Hilfestellen, wo du dich dann hinwenden kannst, wenn du irgendwas erlebt hast, was du jetzt nicht mit mir besprechen möchtest. Dann diese Vermittlerposition einzunehmen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:50:12] Und ist lauernd Gefahren im Netz. Cyber-Grooming ist so ein Stichwort. Ich weiß nicht, kennt vielleicht nicht jeder, kannst du das mal erklären?

****Susanne Mierau:**** [00:50:24] Probleme im Netz, leider, weil der Zugang nicht sicher ist für Kinder und Jugendliche. Also es gibt ja dann Spiele beispielsweise, wo man ja nicht weiß, wer ist die andere teilnehmende Person. Und dann nähern sich eben andere Menschen den Kindern an, sagen vielleicht, dass sie auch ein Kind sind oder jugendliche Personen sind. Sind erst mal nett, ja, und dann verlagern sie vielleicht die Kommunikation aus diesem öffentlichen Raum hinein in Nachrichten, WhatsApp oder so. Und da kann es dann halt zu Übertritten kommen, zu Grenzüberschreitungen oder zu ungefragten Bildern, oder dass eben die Kinder Bilder von sich zuschicken sollen und so weiter. Das ist etwas, was total wichtig ist, dass wir Kinder darüber aufklären und dass wir dann auch schauen, was nutzen unsere Kinder eigentlich für Portale, was spielen sie und was sind da die potenziellen Gefahrensituationen, die da eintreten können.

****Jutta Ribbrock:**** [00:51:39] Was gibt es für Alarmzeichen, die uns aufmerksam werden lassen könnten, dass sie vielleicht so was erleben?

****Susanne Mierau:**** [00:51:47] Am besten ist es tatsächlich, wenn wir eine Atmosphäre schaffen, dass die Kinder von sich aus schon zu uns kommen können und sagen, ich habe hier was total Merkwürdiges zugeschickt bekommen. Oder dass wir denen sagen, dass es Menschen gibt, die einem Bilder von ihren Genitalien zugeschicken. Also dann eben je nach Alter, wie die Kinder sind. Aber wenn wir Verhaltensänderungen an unseren Kindern merken, dann ist das immer ein guter Zeitpunkt, um zu sehen, was ist denn da los. Und das ist natürlich immer schwierig, weil in der Teenagerzeit sind ja auch die Veränderungen prinzipiell groß, da gibt es dann manchmal mehr Rückzug oder mehr düstere Gedanken auch, dass sie sich halt mit Sachen beschäftigen. Aber wenn wir merken prinzipiell, das Verhalten des Kindes ändert sich auf irgendeiner Ebene. Ja, also gerade auch in Bezug darauf, wie nimmt das Kontakt zu den Gleichaltrigen auf? Wie zieht es sich zurück oder verändert sich das Essverhalten oder so? Das sind alles Signale, wo wir dann genauer hinschauen müssen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:52:55] In bisherigen Generationen hat man das ja ganz oft erlebt, wenn Kinder Opfer von sexualisierter Gewalt werden, dass sie oft Jahre nicht darüber reden, aus diesen Schamgefühlen heraus, mit denen sie aufgewachsen sind, die sie quasi so inhaliert haben.

****Susanne Mierau:**** [00:53:12] Den Kindern vermittelt wird, du bist schuld. Das ist ja etwas, was ganz gezielt auch mit eingesetzt wird, aber auch manchmal auf einem Boden von ich habe niemanden, um mich anzuvertrauen, richtig. Also das muss ineinander greifen, die Kinder zu stärken einerseits da drin und sie zu schützen, mehr, ja, also das ist der, der. Raum dafür nicht da ist. Aber eben ganz, ganz viel Schwerpunkt mäßig eben Täterprävention. Also selbst wenn wir gute Bindungsbeziehung haben, selbst wenn wir mit den Kindern eigentlich über alles sprechen können, schützt das Kinder eben nicht davor, dass sie Opfer werden können, weil es eben Täter gibt. Wir können halt nur dann daran arbeiten, dass wir den Kindern vorher schon vermittelt haben, was auch immer ist, ich bin für dich da, ich liebe dich als Mensch, der du bist und was immer Schlimmes passiert, wir kommen da zusammen durch und du kannst jederzeit mit mir reden.

****Jutta Ribbrock:**** [00:54:23] Wie kann diese Täterprävention gelingen, auch von klein an? Wie gehen wir mit den Jungen um?

****Susanne Mierau:**** [00:54:31] Genau, das ist natürlich etwas ganz, ganz Wichtiges, dass wir es schaffen, das Bild von Frauen in der Gesellschaft generell zu verändern. Und gerade eben auch diese toxische Maskulinität, die einerseits ja dazu führt, dass Männer generell nicht gut mit sich umgehen. Also wenig auf sich achten, immer denken, ich muss stark sein. Nicht Gesundheitsdienstleistungen in Anspruch nehmen und sowas alles, aber eben auch mit beinhaltet zu denken, dass man mit ja als Mann irgendwie übergeordnet sei, sich nehmen könnte, was man möchte und das ja das also sind so so viele Faktoren, also sexualisierte Gewalt. Es ist ja nicht nur Vergewaltigung und Missbrauch, sondern es sind ja auch schon Sachen wie so Catcalling auf der Straße, dieses ich pfeife mal hinterher, weil das Mädchen irgendwie mir gefällt. Das ist ja auch schon ein Übergriff und zu sagen nein, so geht man mit Menschen nicht um. Und wenn du Interesse an einer Person hast, dann kannst du das anders zeigen, auf respektvolle Art und Weise. Es ganz ganz viele Bausteine. Ganz viele Bausteine haben einfach damit zu tun, zu sagen, wie ermöglicht man allen Menschen gut mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen, wie lernen sie das, dass halt alle Gefühle da sein können und wie drückt man die aus und geht mit ihnen gut um.

****Jutta Ribbrock:**** [00:56:17] Da sind wir bei dem Satz, Feminismus ist auch für Jungen und Männer gut.

****Susanne Mierau:**** [00:56:21] Ja, auf jeden Fall. Also die eine Sache ist halt zu sagen, okay, ich reflektiere meine eigene Rolle, was ich gelernt habe, was ich jetzt heute als Frauenrolle weitergebe an andere. Aber ganz, ganz, ganz wichtig ist natürlich auch die andere Hälfte der Welt, der Menschheit. Dass das sich verändert. Und dass diese Vormachtstellung, das Patriarchat tatsächlich beendet wird, weil es zu ganz viel Leid bei allen Menschen führt. Auch bei den Männern. Auch bei den Männern, genau.

****Jutta Ribbrock:**** [00:57:03] Du sagst, außer New Moms braucht's auch New Dads. Was zeichnet den New Dad aus, dass Mädchen stark aufwachsen?

****Susanne Mierau:**** [00:57:15] Wir wissen ja aus der Forschung mittlerweile, dass die Rolle von Vätern in Bezug auf die Entwicklung der Töchter, aber generell eben auf die Entwicklung der Kinder sehr stark sein kann. Ja, und da braucht es eben auch von den New-Dads eine Abkehr vom Patriarchat, gerade auch da hingehen zu sehen. Wie gehen Sie mit Gefühlen um? Wie gehen Sie als Vorbilder mit Erwerbstätigkeit, mit Care-Arbeit um? Was sind Sie da für Vorbilder? Weil es ist schon natürlich etwas, wenn sich die Väter zeitlich mehr einbringen in die Fürsorgearbeit. Aber das Wie ist ganz entscheidend, gerade auch in Bezug auf die Entwicklung der Mädchen. Also welche Bilder werden vermittelt? Wird der Tochter immer nur etwas Positives über ihr Äußeres gesagt, ja, und nicht so sehr über oh, du hast aber ein besonders kreatives Bild gemalt oder so. Also was sind da die Hervorhebung und welche Art von Aktivitäten unternehme ich mit meiner Tochter als Vater, um ihr Selbstwertgefühl mit zu steigern oder zu unterstützen. Braucht er tatsächlich eine Veränderung des Bildes auf Vaterschaft.

****Jutta Ribbrock:**** [00:58:41] Gerade dachte ich, Männer sagen ja oft, ach toll, jetzt habe ich einen Sohn und wenn ich mit dem mal Fußball spielen kann, aber mit der Tochter geht das genauso. Also meine hat schon in der Grundschule Fußball gespielt und ist jetzt auch wieder im Fußballverein.

****Susanne Mierau:**** [00:58:55] Ja, so was Fußball, aber auch so Technik, Basteln, Löten, keine Ahnung, lauter solche Sachen. Man muss halt einfach gucken, erstmal nicht auszuschließen und dann zu gucken, was ist das Interesse des Kindes. Und das aber vielleicht auch mitzumachen. Und wenn man jetzt eine Tochter hat, die gerne zum Tanzen geht, dann muss nicht Mama die Tochter nur immer zum Tanzen begleiten, sondern Papa kann da genauso gut mit hin. Und Interesse zeigen da dran und sagen, oh toll, ja, ich finde das toll, was du da machst.

****Jutta Ribbrock:**** [00:59:35] Und wie können wir als Paare das Thema Gleichberechtigung gut vorleben? Kinder lernen ja, du hast jetzt sehr viel über offenes Gespräch gesprochen, in das wir mit den Kindern eintreten sollten, möglichst. Aber die gucken sich ja ganz viel ab, ganz viel einfach durch das, wie wir uns verhalten.

****Susanne Mierau:**** [00:59:56] Ja, das ist, also wenn man in einer Partnerschaft ist, ist das sehr wichtig. Wie ist dort die Aufteilung auch von Lasten? Da sind wir auch gleich wieder dabei, Grenzen. Also was nehmen sie wahr, welche Grenzen dort sind und müssen insbesondere die Mütter immer über ihre Grenzen hinausgehen und noch so erschöpft und noch das machen und das machen. Ja, oder haben die auch gute Erholungszeiten, die ganz selbstverständlich am Wochenende mit eingeplant sind oder so? Also sowas ist natürlich wichtig, die Aufteilung von Aufgaben zu Hause, ohne ständig in Diskussion sein zu müssen, sondern zu wissen, okay, wir haben hier einen Haushalt zusammen, den wir zusammen schmeißen und jeder ist da dran irgendwie beteiligt. Und ganz, ganz, ganz wichtig ist auch, wie gehen wir mit Konflikten in der Familie. Ja, es ist auch wieder normal, dass es Streit gibt in Familien. Es gibt Streit zwischen Kindern, es gibt Streit auch zwischen Erwachsenen. Und dass man da es schafft, gut Konflikte miteinander zu lösen und die Kinder am besten, wenn sie halt den Streit mitbekommen, auch sehen, dass der partnerschaftlich demokratisch gelöst wird.

****Jutta Ribbrock:**** [01:01:23] Das ist ein kleines Detail, das würde ich auch gerne nochmal ansprechen, wie man in Konflikte reingeht. Da sagst du, es gibt Wege, dass man von vornherein mit Wohlwollen in eine Diskussion geht. Also mit der Haltung, dass da was Gutes oder Konstruktives bei rauskommen soll.

****Susanne Mierau:**** [01:01:46] Na, also natürlich können wir halt reingehen in die Situation, und dann gleich erstmal was Schlechtes annehmen von der anderen Person. Das hat der doch jetzt mit immer die Zahnpastatube offen rumlegen, ja? Das macht der doch nur um... Das ist wie bei den Kleinkindern, ne? Da man immer denkt, ah, das ist hier nur... Das geht hier um Macht. Und das denken wir tatsächlich ja in Erwachsenenbeziehungen auch ganz oft. Es geht hier um Macht und um, wer hat hier das Sagen? Aber so funktioniert ja in einer gesunden Beziehung meistens nicht, wenn man sich ständig darum streiten muss, wer eigentlich das Sagen hat. Sondern halt da wirklich reinzugehen, zu denken, okay, da ist jetzt irgendwas schiefgelaufen. Ja, und ich unterstelle nicht sofort, dass es mit böser Absicht gelaufen ist, sondern wir gucken erst mal. Was ist denn da genau passiert und warum? Und wie finden wir da eine gute Lösung miteinander?

****Jutta Ribbrock:**** [01:02:40] Wenn du nach so einem Tag in deiner Familie zurück schaust, was ist für dich ein guter Tag?

****Susanne Mierau:**** [01:02:51] Ein guter Tag ist, wenn ich einfach ein paar schöne Momente habe, die mir so am Ende des Tages hängen bleiben. Also natürlich ist es so,

dass eine Familie mit drei Kindern, da gibt es halt jeden Tag auch irgendwie Stresssituationen. Ich habe, glaube ich, keinen einzigen Tag, wo ich denke so, das ist jetzt aber alles völlig entspannt gelaufen. Also irgendein Kind verletzt sich oder streitet sich mit einem anderen Kind oder es gibt irgendwas in der Schule zu regeln oder was auch immer, aber so, wo ich mich dann abends hinsetze und denke, ach, das war aber besonders schön und das war besonders schön und wenn man so ein paar solche Herzmomente hat, glaube ich, war es schon ein insgesamt guter Tag.

****Jutta Ribbrock:**** [01:03:34] Bei allem Stress. Das ist ja auch schön mit den Kindern zusammen zu gucken, was war heute schön.

****Susanne Mierau:**** [01:03:42] Wir machen das zum Beispiel auch immer nach den Ferien, dass wir ein Plakat malen und jeder sagt, was in den Ferien besonders schön war für die Person. So und das wir dann einfach so einmal positiv zurückgucken auf die Zeit.

****Jutta Ribbrock:**** [01:03:59] Toll. Liebe Susanne, ich habe am Schluss immer noch eine Frage. Was ist für dich persönlich Glück?

****Susanne Mierau:**** [01:04:13] Das ist eine ganz schön schwierige Frage. Wie? Das kann man jetzt gesellschaftskritisch betrachten oder persönlich betrachten. Für mich persönlich ist, sich wohlfühlen, einfach tatsächlich zu denken, ich fühle mich wohl jetzt gerade in der Situation, in der ich jetzt gerade lebe.

****Jutta Ribbrock:**** [01:04:45] Wundervoll. Ich danke dir sehr, sehr für dieses schöne Gespräch.

****Susanne Mierau:**** [01:04:49] Ich danke dir auch.

****Jutta Ribbrock:**** [01:04:50] Ich danke dir fürs Zuhören und vielleicht magst du mir ja ein paar Gedanken schreiben zu unserem Thema heute. Was denkst du darüber, wie wir zu einem guten und gleichberechtigten Miteinander kommen, egal welchem Geschlecht wir uns zugehörig fühlen? Einfach per Mail an [jutta at jutta-ribbrock.de](mailto:jutta@jutta-ribbrock.de) und ich würde mich auch riesig freuen, wenn du bei Apple iTunes eine kleine Bewertung schreibst. Vielen lieben Dank dafür. Mehr über Susanne Mierau findest du in den Show Notes zu dieser Folge und da auch die Nummer für das Heimweg-Telefon, über das wir eben gesprochen haben, wenn Mädchen, junge Frauen auf dem Heimweg abends vor einer Party sich irgendwie nicht wohlfühlen. Noch mehr gute Ideen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1:**** [01:07:00] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.