



Steve
Biddulph

10 Geheimnisse glücklicher Mädchen

Wie Sie Ihre Tochter zu einer starken
und unabhängigen Frau erziehen



Steve
Biddulph

10 Geheimnisse glücklicher Mädchen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe: © Steve Biddulph 2017

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Harper Collins unter dem Titel *10 Things Girls Need Most To Grow up Strong and Free*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Informationen, Ideen und Übungen in diesem Buch sind nur als Diskussionshilfen und Denkanstöße gemeint. Sie sollten sich auf Ihr eigenes Urteil verlassen, denn Sie kennen Ihr Kind am besten. Bei Bedarf holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie sich Sorgen um das Wohlergehen Ihrer Tochter machen.

Die Geschichten über Mädchen, über deren Eltern und Schulen in diesem Buch wurden aus verschiedenen Geschichten zusammengesetzt und so verändert, dass ihre Anonymität gewahrt bleibt.

Es wurden alle Anstrengungen unternommen, die Inhaber von hier genutztem Copyright-Material ausfindig zu machen und deren Erlaubnis einzuholen. Der Verlag entschuldigt sich für etwaige Versäumnisse und fügt eventuell fehlende Quellenangaben in einer Neuauflage gerne ein.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Judith Mark

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [gettyimages/Biddiboo](#), [Shutterstock/AfricaStudio](#)

Satz: Carsten Klein, in Anlehnung an das Originallayout

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-904-4

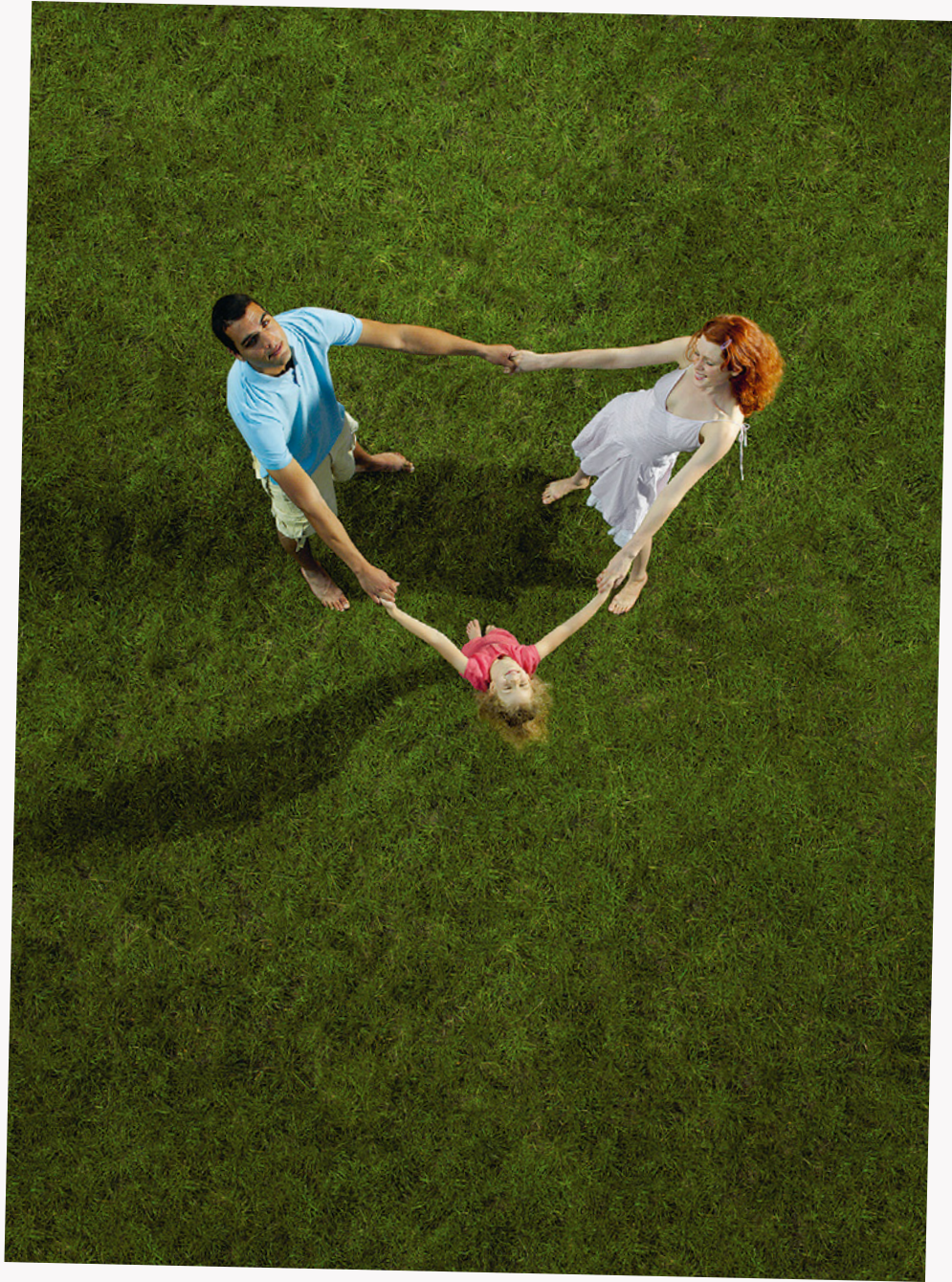
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-163-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-164-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de





Inhalt

Ein Brief von Steve	9
Vorwort	12
Der Weg Ihrer Tochter	16

10 GEHEIMNISSE GLÜCKLICHER MÄDCHEN

1. Geborgen und geliebt ins Leben starten	28
2. Wild sein dürfen und Zeit haben, ein Kind zu sein	44
3. Freundschaften schließen können	66
4. Liebe und Respekt eines Vaters	84
5. Für etwas brennen	106
6. Tanten	120
7. Eine glückliche Sexualität	140
8. Rückgrat zeigen	160
9. Feminismus	174
10. Spiritualität und Sinnfrage	182
Anmerkungen	198
Buchempfehlungen	202
Bildnachweis	205
Register	206
Danksagung	208



Ein Brief von Steve

Liebe Leser,

seit 40 Jahren arbeite ich mit Elterngruppen, und diese befriedigenden und bewegenden Erfahrungen wollte ich mit aller Welt teilen. Aus meinen Überlegungen, wie ich Lesern dieselbe Erfahrung ermöglichen könnte, entstand das Buch, das Sie nun in der Hand halten. Sie können es einfach durchlesen; wer sich jedoch intensiver mit dem Thema befassen möchte, findet auf vielen Seiten interaktive Möglichkeiten in Form sehr einfacher Übungen – einen Test zur Selbsteinschätzung oder einen Gedanken, der schnell zu bewerten ist. Durch diese Spontanantworten entsteht ein individuelles Konzept, das Sie auf Ihr eigenes Leben, Ihre Familie und vor allem Ihre Tochter anwenden können.

Bei der praktischen Umsetzung haben wir festgestellt, dass Eltern die neuen Erkenntnisse lieben. Außerdem macht es Spaß! Sie werden merken, dass Sie viele Dinge klarer sehen und verstehen, bei denen Sie sich vorher völlig verwirrt oder verloren fühlten. Auf dieser Basis können Sie sich zu dem Vater oder der Mutter entwickeln, den oder die Ihre Tochter braucht.

Lesen Sie diese Seiten also bitte mit einem Stift in der Hand. Probieren Sie es einfach aus. (Viele von uns hätten als Kind Ärger bekommen, wenn sie in ein Buch gekritzelt hätten. Ich hoffe, Sie können diese Hemmschwelle überwinden!) Die Fragebögen können Sie auch unter www.stevebiddulph.co.uk/resources herunterladen.

Und noch etwas: Manche Fragen können zu Tränen oder starken Emotionen führen, und ich hoffe, dass Sie auf diesen Seiten die Unterstützung und Fürsorglichkeit der vielen anderen spüren, die dasselbe durchmachen. Wir müssen aufeinander achtgeben auf diesem Weg, der die Welt für alle Mädchen besser machen soll.

Alles Liebe,

Steve





Sie können das Buch auch als Grundlage für Diskussionen mit Freunden verwenden. Gründen Sie eine Gruppe von Eltern, die Töchter haben, nehmen Sie sich jeweils ein Kapitel vor und besprechen dieses gemeinsam. Genau so sollten Mädchen erzogen werden – durch eine Sippe.



Vorwort

DER KAMPF, MÄDCHEN FREIER ZU MACHEN

Sie erinnern sich bestimmt an diesen Moment, als Sie Ihre kleine Tochter erstmals im Arm hielten. Mit großen Augen schaute sie Sie an. Sie fühlten sich so beschützend, stolz und glücklich. Eine Tochter!

In den letzten 100 Jahren hat sich die Lage der Mädchen verbessert. Es wurde hart für mehr Gleichberechtigung und mehr Möglichkeiten für unsere Töchter gekämpft. Aber vor etwa zehn Jahren begann sich alles zu verändern. Mädchen, die im Jahrhundert des Feminismus ihren Höhenflug begonnen hatten, begannen abzustürzen.

Alle haben das bemerkt – nicht nur Psychologen und Berater, auch die Eltern. Sie sagen: »Vierzehn ist das neue Achtzehn« oder: »Sie werden zu schnell erwachsen«. Oder sie verdrehen einfach nur die Augen und sagen: »Mädchen!«

Das britische Bildungsministerium berichtet, dass ein Drittel aller weiblichen Teenager im Land unter Depressionen oder Angstzuständen leidet, was als »erheblicher und bedeutsamer Trend« bezeichnet wird. Das Gesundheitsministerium führt an, dass 20 Prozent der Mädchen sich selbst verletzen – dreimal so viel wie vor zehn Jahren. 13 Prozent der Mädchen weisen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung auf – als Folge eines schweren Traumas oder Leides. Essstörungen, Körperhass, freudloser und unerwünschter Sex: All das ist auf dem Vormarsch. Nicht alle Mädchen sind betroffen, aber genügend, um sich Sorgen zu machen.

Wir kennen die Ursachen für diese Veränderung in den Mädchenjahren. Zum einen ist es die explosi-

onsartige Ausweitung der sozialen Medien und der Zeit, die wir vor Bildschirmen verbringen, aber auch die heutige Lebensart – immer unter Druck, immer im Wettbewerb. Zum anderen ist es die immer weniger werdende Zeit, die mit älteren, klügeren, freundlichen Menschen in der realen Welt verbracht wird, beim entspannten, träumerischen Spielen, das am besten geeignet ist, um junge Gehirne erwachsen werden zu lassen.

Wir wissen, was Mädchen stark und unabhängig macht, und das sind nicht die Dinge, die man ihnen im Fernsehen, Internet, in Zeitschriften oder der Werbung erzählt. Es sind auch nicht die Tests in der Grundschule. Ebenso wenig ist es tolles Aussehen, »scharf« oder cool zu sein, den Jungen zu gefallen oder ins Bild eines geschäftlichen Erfolgsmodells zu passen (es sei denn, das ist wirklich ihr Wunsch!).

In diesem Buch verrate ich Ihnen zehn Geheimnisse aus meiner Arbeit mit Mädchen und deren Eltern, die Mädchen glücklich machen. Das Buch will Selbsterkenntnis, Klarheit und Zielsetzung fördern. Es belebt Ihre erzieherischen Instinkte als Eltern neu. Sie erhalten die besten Informationen und entscheiden dann selbst, was für Ihre Tochter und alle Mädchen in Ihrem Umfeld zu tun ist.

Es ist ein Powerpaket mit Werkzeugen, um Ihr Mädchen frei und unabhängig zu machen. Ganz nebenbei befreien Sie sich vielleicht sogar selbst. Das tut schließlich uns allen gut.

Dies ist ein interaktives Buch. Hier werden Sie erstmals tätig - welches Bauchgefühl haben Sie gerade?

(Kreuzen Sie die Aussage an, die Ihrem Gefühl am nächsten kommt.)

- 1. Bloß nicht, ich will das alles gar nicht wissen! Verschont mich damit.
- 2. Ich bin nervös, werde aber weiterlesen. Ich liebe meine Tochter und will ihr helfen.
- 3. Ich bin schon ganz aufgeregt und will sofort anfangen!









DER WEG IHRER TOCHTER

Ihre Tochter ist einmalig. Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie sie. Und sie hat einen einmaligen Grund, hier zu sein, eine Bestimmung, die es in ihrem Leben zu entdecken und zu entfalten gilt. Sie spielen dabei eine sehr wichtige Rolle. Alles beginnt damit, Ihre Tochter wertzuschätzen, sie genauer zu sehen als andere und zu lieben, was Sie sehen. Das Gute zu nähren und an den Dingen zu arbeiten, die noch gestärkt werden müssen.

Diese Selbsteinschätzung hilft Ihnen, sich über zwei Dinge klarzuwerden. Erstens: das Mädchen, das sie heute ist. Zweitens: die Frau, die sie werden wird – mit Ihrer Hilfe. Es ist eine schöne Aufgabe, fangen wir also an ...

1. Ich habe _____ Tochter/Töchter.

Wenn Sie mehrere Töchter haben, wählen Sie ein Mädchen aus, auf das Sie sich während jeder Übung zunächst konzentrieren möchten, und wiederholen Sie anschließend die Übungen für jede weitere Tochter.

2. Ihr Alter:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 Älter? _____

3. Sie heißt:

Das Mädchen, das sie heute ist

Drei Dinge, die ich an ihr besonders mag und bewundere:

1. _____

2. _____

3. _____

Eine Veränderung, die mir bei ihr am meisten auffällt:

Das Wichtigste, was ich ihr mitgeben möchte:

Das Wichtigste, was sie mir gibt, ist:

Die Frau, die sie werden wird

Nachdem Sie nun ein klares Bild von Ihrem Mädchen haben, wird es Zeit, sich das *Ziel* anzuschauen.
Die Frau, die sie werden soll.

Stellen Sie sich Ihre Tochter mit 25 Jahren vor.

Stellen Sie sich vor, sie ist so geworden, wie Sie sich das in Ihrem Herzen erhofft haben.

Welche drei Eigenschaften erhoffen Sie sich für Ihre Tochter, die andere in ihr sehen oder mit ihr erleben werden?

1.

2.

3.

Was bemerken Sie, wenn Sie die erhofften Eigenschaften und die bereits vorhandenen vergleichen?



Ihre Tochter ist einmalig. Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie sie.

WO STEHT IHRE TOCHTER HEUTE?

Nun, da Sie sich darauf fokussiert haben, wie Ihre Tochter ist und welche Ziele Sie für sie haben, können wir anfangen, am Erreichen dieser Ziele zu arbeiten. Wir können herausfinden, wo genau sie aktuell steht. So wissen Sie, was aktuell nötig ist.

Wir Eltern wissen, dass unsere Aufgabe nicht nur darin besteht, unsere Kinder zu ernähren, sauber zu halten, zur Schule zu bringen und an den Wochenenden zu »bespaßen«. Wir wissen auch, dass die Reise irgendwohin geht. Jeden Tag bewegt sich Ihre Tochter schrittweise in Richtung Frausein. Sie sind ihr Reiseführer und brauchen daher eine Landkarte.

In meinem Buch *Mädchen! Wie sie selbstbewusst und glücklich werden* habe ich einen Fahrplan der wichtigsten Lebensphasen eines Mädchens aufgestellt. Diese Phasen werden heute von tausenden Eltern in aller Welt berücksichtigt. Sie sind ganz einfach, und Sie werden Sie sicher wiedererkennen, wenn Sie an die Mädchen denken.

Die Altersstufen 0–2, 2–5, 5–10, 10–14 und 14–18 sind jeweils bestimmte Phasen mit bestimmten Schwerpunkten. (Die Phasen überschneiden sich natürlich und der Zeitpunkt ist von Kind zu Kind unterschiedlich – aber nicht viel!) Diese Phasen zeigen Ihnen, worauf Sie sich jeweils konzentrieren sollten, was am wichtigsten ist.

In der intensiven Zeit der Elternschaft können Sie leicht den Überblick verlieren, das Kind mit dem Bad ausschütten oder den Teenager hinter dem Wutanfall nicht mehr sehen. Diese Phasen helfen Ihnen, in der Spur zu bleiben.

Hier sehen Sie jede Phase mit der jeweils wichtigsten Lektion. Oder anders gesagt, das Wichtigste, worauf der Fokus in diesem Alter liegen sollte.

- 0–2** Wird sie geliebt und ist GEBORGEN?
- 2–5** Ist sie vertrauensvoll und fühlt sich ermuntert, die Welt zu ERFORSCHEN und zu genießen?
- 5–10** Hat sie die Fähigkeiten erworben, FREUNDE zu finden, Spaß zu haben und allgemein gut mit anderen auszukommen?
- 10–14** Wer ist sie als EINMALIGE Person? Welche Werte und Überzeugungen hat sie?
- 14–18** Ist sie praktisch darauf VORBEREITET und geübt, ins Erwachsenenleben einzutreten?

Eltern lernen aus Erfahrung, dass es diese Phasen gibt. Wenn eine Freundin Sie beispielsweise bittet, einen Tag lang auf ihre Zweijährige aufzupassen, können Sie damit rechnen, auf Trab gehalten zu werden. Es wird ein vergnüglicher, aber nicht wirklich ruhiger Tag werden. Wenn eine Vierzehnjährige zum Essen kommt, können Sie mit einer gewissen Unbeholfenheit rechnen, gemischt mit Augenblicken reiner Freude. Die Phasen sind universal und zeitlos, und wir wissen zum Glück, was wir tun können, damit sie gut verlaufen.

DIE »SUCHWANDERUNG« DER MÄDCHENZEIT

Die Mädchenzeit ist eine Art »Suchwanderung« – ein Weg, auf dem Mädchen die Komponenten für ihr Frausein sammeln. Wir sind ihre wichtigsten Führer, vor allem in der Anfangszeit, später (nur) noch im Hintergrund. Bei der Erziehung eines Kindes haben wir immer dieses zweifache Bewusstsein: Wir genießen jeden Tag um seineswillen, zugleich haben wir auch immer das Gesamtbild im Kopf – welche Erfahrung für unsere Tochter wichtig ist, was sie lernen soll für die Zeit, wenn wir nicht mehr da sind, um ihr zu helfen.

Es ist sehr hilfreich, die Phasen zu kennen, weil wir damit einem Plan folgen können. Unser Ziel ist, dass unsere Tochter eine wunderbare Frau wird. Und genau das geschieht in den verschiedenen Phasen.

Wir beginnen mit einer einfachen Frage.

Wie alt ist Ihre Tochter aktuell?

0–2

2–5

5–10

10–14

14–18

Und jetzt die wichtige Frage: Vielleicht hat Ihre Tochter bereits einige Phasen hinter sich. Wie gut hat sie diese Ihrer Meinung nach absolviert? Nutzen Sie den Bewertungsbogen auf der nächsten Seite.

Nehmen Sie die Bewertung ganz spontan vor, auch wenn Sie die einzelnen Phasen noch nicht richtig verstehen. Wir kommen später im Detail darauf zurück.

Ich habe die Phasen umgekehrt, sodass Sie sie wie ein Gebäude sehen mit dem Fundament unten. (Ist Ihre Tochter unter zwei Jahre alt, können Sie nur die Grundlinie bewerten. Ist sie zwischen zwei und fünf Jahre alt, können Sie auch den zweiten Punkt bewerten. Zwischen fünf und zehn den dritten, zwischen zehn und vierzehn den vierten und ab vierzehn den fünften. So bewerten Sie die Stufen bis zu ihrem derzeitigen Alter.)