

Gedichtshow für Kinder

■ **Bielefeld.** Das Theater Bielefeld zeigt im Loft des Stadttheaters die Gedicht-Theater-show „Wintertiere“ für Kinder ab drei Jahren. Die Schauspielerin Julia Torres singt und spielt sich in rund 40 Minuten durch witzig-winterliche Gedichte etwa von Christian Morgenstern. Sie erzählt von tapferen Tieren in klirrender Kälte. Julia Torres zeigt, wie viel Spaß die kleine Form der hohen Literatur machen kann – mit Spiel, Gesang, Händen oder Füßen. „Wintertiere“ findet am Sonntag, 26. November, und am Sonntag, 21. Januar, jeweils um 11 Uhr und um 13 Uhr statt. Karten zum Preis von 6 Euro, ermäßigt drei Euro, sind an der Theater- und Konzertkasse in der Altstädter Kirchstraße 14, Tel. (05 21) 51 54 54, www.theater-bielefeld.de erhältlich.

Medizinisches Klavierspiel

■ **Bielefeld.** Im Rahmen seiner Konzertreihe lädt das Universitätsorchester Bielefeld zu einem Klavierabend am Montag, 27. November, um 20 Uhr ein. Der studierte Pianist und Mediziner Matthias Schneider wird im Audimax Werke von Bach, Beethoven, Liszt und Chopin zu Gehör bringen. Parallel zu seiner musikalischen Ausbildung schloss Schneider 2014 das Studium der Humanmedizin an der Universität in Ulm ab. Wie üblich findet das Konzert im Audimax der Universität Bielefeld bei freiem Eintritt statt.

Gesprächskreis für rechtliche Betreuer

■ **Bielefeld.** Am Mittwoch, 29. November, bieten der Aktionskreis Betreuung und die Volkshochschule einen offenen Gesprächskreis für ehrenamtliche rechtliche Betreuer an. In der Veranstaltung von 18.15 bis 19.45 Uhr in der Ravensberger Spinnerei (Raum 240) können sich Personen, die eine Betreuung übernehmen haben oder möchten, miteinander austauschen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Fragen zu dem Thema mit Marco Schütte vom Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit zu besprechen.

Rumpelstilzchen in der Skala

■ **Bielefeld.** Die Teutoburger Puppenbühne spielt am 25. und 26. November jeweils um 16 Uhr das Stück „Rumpelstilzchen“ im Skala-Gebäude, Herforder Straße 5–7. Kartenvorbestellungen sind unter Tel. (05 21) 17 96 05 möglich. Die Geschichte handelt von einer Müllerstochter, die für den König Stroh zu Gold spinnen soll. Da das nicht gelingt, schließt sie einen Pakt mit dem Rumpelstilzchen.

Schultag im Museum

■ **Bielefeld.** Drei- bis fünfjährige Kinder, die sich schon auf die Schule freuen, können am Samstag, 25. November, ab 11.30 Uhr im Historischen Museum für eine Stunde Schulkinder sein. Beim Kennenlernen eines Schultages rund um die Ausstellung „Bielefeld macht Schule“ wird auch eigene Schultüte gebastelt. Die Teilnahme kostet sechs Euro, Anmeldung unter Telefon (05 21) 51 36 35.

Gelassen durch stürmische Zeiten

Familie mittendrin (10): Erziehungsberater Wolfgang Bergmann gibt Tipps für einen entspannteren Alltag mit Teenagern in der Pubertät. Er setzt dabei auf die Ansätze des bekannten Familientherapeuten Jesper Juul

Herr Bergmann, Sie sind selbst Vater dreier Kinder im Alter zwischen 16 und 23 Jahren. Haben Sie ein Patentrezept in Sachen Erziehung?

WOLFGANG BERGMANN: Ein Patentrezept gibt's da nicht, allein schon, weil jedes Kind und jede Familie individuell ist. Wichtig ist die Beziehung. Dafür muss man sich als Erwachsener selbst gut kennen und wissen, wofür man steht. Welche Werte möchte ich vermitteln, wie soll die Atmosphäre bei uns Zuhause sein? Das muss ich mit größtmöglichem Respekt meinen Kindern vermitteln.

In der Pubertät fangen Eltern oft mit einer Art Turboerziehung an, weil sie in letzter Minute noch alles richtig machen wollen, sagt Jesper Juul. Das könne nicht funktionieren. Wie kann man schon eher entscheidende Grundlagen legen?

BERGMANN: Sinnvoll ist, schon ganz früh und konsequent die eigenen Werte zu vermitteln und das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken. So kann es später die Herausforderungen des Alltags besser meistern. Früher gab es eine klare Hierarchie und Rollenverteilung in der Familie. Beides gibt es so heute nicht mehr. Wichtig ist, dass man gut in Beziehung ist, das Kind sich wertgeschätzt und ernst genommen fühlt mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen, Meinungen und Wünschen. Das heißt nicht, dass es alles darf oder bekommt. Die Eltern müssen die Führung in der Familie übernehmen, Vorbild sein. Machtkämpfe sollte man vermeiden.

Grenzen ziehen, Liebe schenken: Wie kann man seinem Kind eine möglichst gute Mutter, ein möglichst guter Vater sein?

BERGMANN: Eltern müssen klar kommunizieren: So will ich das, und so nicht. Liebe und Vertrauen sind ganz wichtig. Und auch der Mut, mal unpopuläre Entscheidungen zu treffen und auszuhalten, wenn einem etwas wichtig ist. Das ist für die Entwicklung der Kinder förderlich. So lernen sie auch, mit Widerständen umzugehen und eigene Lösungsstrategien zu entwickeln.

Klamotten und kluge Kommentare: Eltern sind Jugendlichen oft einfach nur peinlich. Was sollte man da beachten – und tunlichst vermeiden?

BERGMANN: Kluge Ratschläge will keiner hören. Und auch nicht immer so viel fragen. Lieber von sich und seinem Alltag sprechen. Das lädt die Kinder ein, von sich zu erzählen. Ganz wichtig für eine gute Beziehung ist wirkliches Interesse am Kind. Man sollte immer wieder im Gespräch bleiben, Meinungen und Standpunkte austauschen. In Sachen Mode: Wenn einem ein Trend wirklich gefällt, ist das authentisch und ok – solange man etwas nicht nur trägt, weil man mit den Jugendlichen mithalten möchte.

Es gibt einige Punkte, zu denen Eltern und Teenager ziemlich unterschiedliche Meinungen haben. Erstes Thema: Zimmer aufräumen und Mithilfe im Haushalt. Kann man das optimieren?

BERGMANN: Auch da gilt: Klare Vorgaben machen und diese deutlich formulieren. Statt „Du sollst die Spülmaschine ausräumen“ lieber „Ich brauche deine Unterstützung.“ Viele Eltern neigen dazu, hinter ihren Kindern herzuräumen. Lieber sollte man



Plädiert für Vertrauen in die Heranwachsenden: Der Bielefelder Erziehungsberater Wolfgang Bergmann.

FOTO: WOLFGANG RUDOLF

Verantwortung abgeben, zum Beispiel für das eigene Zimmer. Und das auch kommunizieren. Als Eltern muss dann aber auch aushalten, dass es vielleicht nicht so aussieht, wie man es sich wünschen würde. Die Jugendlichen wiederum erleben Konsequenzen: Zum Beispiel, dass keine frische Wäsche da ist, wenn man die schmutzige nicht in den Wäschekorb gebracht hat.

Thema Alkohol: Es scheint, als fangen Jugendliche heute eher damit an als wir damals. Gibt es Richtlinien, ein richtiges Maß?

BERGMANN: Verbote sind sinnlos, dann trinken die Jugendlichen heimlich. Wichtig ist auch hier wieder, gut in Kontakt zu sein, von den eigenen Erfahrungen zu berichten. Schon mit Zwölf- oder 13-Jährigen sollte man über das Thema sprechen, Sichtweisen austauschen. So können sie frühzeitig ihr eigenes Bild entwickeln und sich Gedanken machen, wie sie damit umgehen wollen. Wenn dann die ersten Parties mit Alkohol anstehen, hören, was das den Jugendlichen bedeutet, wie es ihnen damit geht – und letztendlich auch, wie sie ihr Leben gestalten möchten. Zu viele Verbote führen eher zu Angst vor Strafe und Konsequenzen. Trotzdem sollten die Eltern auch hier ihren Standpunkt vertreten, müssen ihre Aufsichtspflicht wahrnehmen – und vielleicht auch da mal eine unpopuläre Entscheidung treffen und Vorbild sein.

Das ultimative Killerargument jedes Teenies: Alle anderen bekommen mehr Taschengeld, haben das neueste Handy, Computer und Playstation, dürfen rauchen, trinken und ausgehen bis zum Morgengrauen. Wie kann man mit dem Gruppendruck umgehen?

BERGMANN: Entspannt den eigenen Weg vertreten, kommunizieren, dass das Bedürf-

nis des Kindes nicht falsch ist, aber es selbst auch dafür verantwortlich ist. Wenn das Taschengeld nicht ausreicht, muss man sich einen Job suchen, wenn es das neueste Handy sein soll, dafür sparen. Es ist gut, wenn Kinder lernen, dass nicht alles vom Himmel fällt und sie mit Engagement Ziele erreichen und sich Wünsche erfüllen können.

Thema Schule: Mach ich mor-

gen, wird schon werden – Eltern wünschen sich mehr Fleiß, Disziplin und Genauigkeit. Wie lässt sich das trainieren?

BERGMANN: Das bewegt alle, Familien stehen da heutzutage unter einem großen Druck. Alle wünschen sich die beste Schulbildung für ihr Kind, haben Angst, dass es auf der Strecke bleibt. Viele leisten deshalb bei Hausaufgaben und Referaten mehr als nur Hilfestellung. Da zählen Mut

und Vertrauen: Das Kind wird seinen Weg gehen, als Eltern steht man beratend zur Seite, hört sich seine Sichtweise an. Jedes Kind lernt anders, und nicht für alle ist das Gymnasium die passendste Schulform. Grundsätzlich wollen Kinder lernen, aber manchmal nicht so, wie es in vielen Schulen vermittelt wird.

Eltern neigen heute dazu, ihre Kinder vor allem Bösen bewahren zu wollen. Dabei ist Eigenverantwortung doch ganz wichtig für die Jugendlichen, oder?

BERGMANN: Ja, deshalb sollte man lieber ein gutes Vorbild sein. Kinder lernen von ihren Eltern, wie sie Herausforderungen meistern, mit Schwierigkeiten umgehen und auch mal die Zähne zusammenbeißen.

Haben Smartphones und Tablets das Familienleben verändert?

BERGMANN: Definitiv. Das Handy ist fast angewachsen am Arm, nicht nur bei den Jugendlichen. Nicht verteufeln, sondern den richtigen Umgang finden. Zeiten finden, wo es mal nicht präsent ist, zum Beispiel beim gemeinsamen Abendbrot. So schafft man Raum für Beziehungen. Aber Eltern müssen auch akzeptieren: Heute läuft die Kommunikation der Jugendlichen übers Smartphone. Wir haben früher stundenlang telefoniert.

Was kann man noch tun, um den gemeinsamen Alltag stressfreier und entspannter zu gestalten?

BERGMANN: Darauf vertrauen, dass das Kind seinen eigenen Weg macht und gut durchs Leben kommt. Und man sollte auf sich selbst achten und manches nicht zu eng und mit Humor sehen.

Das Gespräch führte NW-Redakteurin Ivonne Michel

Michel meint

Ivonne Michel



„Man muss nur Geduld haben, bis es sich durch Klamottenberge und leeren Puddingbecher ans Tageslicht gewöhnt hat.“ Die Jungs grinsen: Das kennen wir irgendwoher.

Ich hatte mir die Phase schlimmer vorgestellt – aber vielleicht kommt das ja auch noch. Klar, in Sachen Handynutzung, Aufräumen, Ausgehen und Alkoholkonsum sind wir nicht immer einer Meinung. Ich kann nicht gut schlafen, wenn mein Sohn am Wochenende länger unterwegs ist als ich wach. Aber tief im Innern ist da zum Glück ein Grundvertrauen, auf beiden Seiten – hoffe ich. Das fühlt sich sehr gut an.

ivonne.michel@nw.de

Und täglich schläft das Pubertier

◆ Es wohnt in schlecht belüfteten Räumen und hat einen exorbitanten Schlafbedarf. Aber wenn es erst einmal wach ist, hält es die Welt mit merkwürdigen Ansichten und wechselhafte Launen in Atem: „Das Pubertier“.

◆ Drei hochamüsante Bände hat Jan Weiler über sein faszinierendes Leben mit Kindern im Teenager-Alter geschrieben, der erste

war im Kino zu sehen. ◆ Mittwoch, 29. November, liest er im Stadttheater aus seinem neuen Buch „Und täglich schläft das Pubertier“: Tochter Carla macht den Führerschein, debattiert mit ihrem Vater über WG-Zimmer-Preise, Sohn Nick hingegen hat sich zu einem Parade-Exemplar eines Pubertiers entwickelt, spricht wenig und chillt viel.

Expertin spricht über Macht der Stimme

■ **Bielefeld.** Ingrid Amon, eine der profiliertesten Stimmexpertinnen im deutschsprachigen Raum, kommt auf Einladung der Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft WEGE am Mittwoch, 29. November, ab 19 Uhr zu einem Vortrag in den Historischen Saal der Ravensberger Spinnerei, Ravensberger Park 1. Die Bestseller-Autorin ist Expertin für Stimm- und Sprechtechnik und spricht zum Thema „Meine Stimme – mein Erfolg“. Damit gibt sie vor allem Frauen in Führungspositionen Hilfestellung. Um 20.30 Uhr steht eine Fragerunde auf dem Programm, ab 20.45 Uhr klingt die Veranstaltung bei Sekt und Selters aus. Amon war Sprecherin und Moderatorin beim ORF und ist seit fast dreißig Jahren Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation. Sie schrieb das meistverkaufte Buch zum Thema Stimme im deutschsprachigen Raum „Die Macht der Stimme“.

Anmeldung per E-Mail bis zum 26. November an: wiehe@wege-bielefeld.de.

Jobchancen für Sozialpädagogen

■ **Bielefeld.** Eine Infoveranstaltung für Studierende und Absolventen von pädagogischen und sozialpädagogischen Studiengängen bietet die Agentur für Arbeit an. Die Veranstaltung beleuchtet die Berufschancen und Arbeitsfelder. Sie findet am Dienstag, 28. November, von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr in der Universität, Raum V2 – 121, statt. Referent ist Martin Griepentrog, Berater für akademische Berufe. Wegen der begrenzten Zahl der freien Plätze ist eine Anmeldung erforderlich: Bielefeld.Hochschulteam@arbeitsagentur.de, oder Tel. (05 21) 5 87 32 52.

Bildvortrag zur jüdischen Geschichte

■ **Bielefeld.** Am Sonntag, 26. November, vermittelt Peter Salchow im Historischen Museum Einblicke in die jüdische Geschichte Bielefelds. Sein Bildvortrag um 15 Uhr reicht von den Anfängen im 14. Jahrhundert über die Schreckensherrschaft des Nationalsozialismus bis hin zur Gegenwart, in der es wieder eine lebendige jüdische Gemeinde in der Stadt gibt. Der Eintritt zu der Veranstaltung kostet fünf Euro.

30 Jahre Erasmus

■ **Bielefeld.** Das Erasmus-Programm ermöglicht Studenten Erfahrungen in Europa und das seit 30 Jahren. Pro Jahr gehen etwa 200 Studierende der Universität Bielefeld mit dem Erasmus-Programm ins europäische Ausland. Ungefähr 120 internationale Studierende kommen pro Jahr nach Bielefeld. Zum Jubiläum lädt das „International Office“ am 29. November von 10 bis 16 Uhr zu „Erasmus feiert 30. Geburtstag“ in die Uni-Halle.

Studierende, die darüber nachdenken, ob ein Auslandsaufenthalt das Richtige ist, können bei der Feier mit ehemaligen Teilnehmern des Programms sprechen, die schon in einem europäischen Land gearbeitet oder studiert haben. Auch Studenten aus dem Ausland berichten über ihre Erfahrungen.