

Endet die Kindheit immer früher?

➔ Studien zeigen: Die körperliche Reifung beginnt heute mitunter schon in der Grundschule ➔ Was die Gründe dafür sind ➔ Wie Eltern einfühlsam damit umgehen

TEXT: ALMUT SIEGERT

„Es war schon ein kleiner Schock“, erinnert sich Helen Walter. Vier Monate nach ihrem zehnten Geburtstag bekam ihre Tochter Janina das erste Mal ihre Regel. Statt Casting-Shows guckte die Grundschülerin damals noch am liebsten Trickfilme auf KiKA. Ein Teenie? Gar nicht! Inzwischen packt Janina ganz selbstverständlich jeden Tag eine Box mit einer Binde in ihre Schultasche. „Noch kommen die Blutungen ziemlich unregelmäßig. Da wollen wir auf Nummer sicher gehen“, sagt Helen Walter.

Enorme Verschiebung

Janina ist ein bisschen verunsichert, weil sie mit ihrer Regelblutung so früh dran ist. Tatsächlich kommt es aber immer häufiger vor, dass sich bei den Mädchen schon im letzten Grundschuljahr die Brust entwickelt, die ersten Schamhaare sprießen und die Menstruation einsetzt. Kinder werden heute nicht nur größer und schwerer, sondern auch früher geschlechtsreif. In den letzten hundert Jahren ist das mittlere Alter der Menarche (erste Regelblutung) um zwei Jahre gesunken und liegt nun bei 12,5 Jahren – eine enorme Verschiebung nach unten. Eine neue Studie der Bundeszentrale für

gesundheitliche Aufklärung geht sogar davon aus, dass die Mädchen im Schnitt mit 12,2 Jahren das erste Mal Tampon oder Binde benötigen.

Vielfältige Faktoren

Eine Ursache für diese Entwicklung ist die bessere Ernährung. Man geht davon aus, dass ein Körperfettanteil von über 17 Prozent maßgeblich für das Einsetzen der Pubertät ist. Übergewichtige Mädchen bekommen deshalb oft noch eher ihre Tage als schlanke oder solche, die intensiv Sport treiben.

Jedoch sind körperlichen Faktoren wie Ernährung oder eine bessere medizinische Versorgung nicht der einzige Grund. Wissenschaftler der University of California in Berkley haben die Daten von 444 Mädchen analysiert und festgestellt: Wachsen Mädchen ohne ihren leiblichen Vater auf, kommen sie meist früher in die Pubertät als andere Gleichaltrige. Warum das so ist, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt.

Möglicherweise wird auch schon vorgeburtlich geprägt, wie der Reifungsprozess später verläuft. Am Tiermodell zeigten Forscher der Universität Edinburgh: Die Nachkommen stark gestress-



ter Schwangerer kommen früher in die Pubertät als andere. Zudem gibt es Vermutungen, dass Umweltfaktoren, etwa Chemikalien mit östrogenähnlicher Wirkung wie Bisphenol-A, für das verfrühte Einsetzen der Geschlechtsreife verantwortlich sein könnten.

Eltern machen sich eher über die praktischen Folgen Gedanken. Sie sorgen sich, dass ihre körperlich frühreifen Kinder auch schon früh, vielleicht zu früh, sexuelle Erfahrungen mit dem anderen ➔

→ INTERVIEW

„Die Mädchen positiv auf die Pubertät vorbereiten“



Die Ärztin Dr. Elisabeth Raith-Paula sorgt mit einem Mitmach-Projekt für Aufklärung

familie&co: Sie haben die Zyklus-Show® ins Leben gerufen. Was war der Auslöser?

Dr. Elisabeth Raith-Paula: Es gab eigentlich zwei. Ich habe vor Studentinnen der Sozialpädagogik eine Vorlesung mit dem Titel „Die leise Sprache meines Körpers“ gehalten. Ich wollte damit Körperkompetenz vermitteln. Zum Beispiel die Fähigkeit zu erkennen: Was ist Krankheit, was ganz normales Zyklusgeschehen? Ich bekam immer wieder die Rückmeldung: Dieses Wissen hätten wir zu Beginn der Pubertät gebraucht, dann wäre vieles einfacher gewesen. Das war ein Schlüsselerlebnis für mich. Der zweite Auslöser war die erste Begegnung meiner Tochter mit dem Thema Sexualität: ein Grundschul-Workshop zum Thema „Sexueller Missbrauch“. Das kann es doch nicht sein, fand ich.

Was genau passiert in der Zyklus-Show®?

Unser Angebot richtet sich an Mädchen vor der Pubertät und bereitet sie in positiver Weise auf diese Zeit vor. Die körperlichen Vorgänge werden den zehn- bis elfjährigen Mädchen in einer sehr anschaulichen Weise, aber medizinisch korrekt, nahe gebracht. Die Zyklus-Show® schickt die Mädchen in fantasievollen Rollenspielen auf eine Entdeckungsreise durch den Körper

und lässt sie spielerisch die Vorgänge rund um Eisprung, Menstruation und Befruchtung erlernen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: „Was in mir vorgeht, ist der Rede wert.“ Diese Wertschätzung ist die Grundvoraussetzung dafür, sich im eigenen Körper wohlfühlen und später verantwortlich mit Sexualität und Fruchtbarkeit umgehen zu können.

Warum gibt es die Show eigentlich nicht als DVD oder auf Youtube?

Ich denke, dass es wichtig ist, dass Mädchen nicht nur auf intellektueller Ebene ein Verständnis für die Vorgänge in ihrem Körper entwickeln, sondern auch mit dem Herzen. Es genügt überhaupt nicht, die Mädchen über die Menstruation aufzuklären, wichtig ist ein ganzheitliches Verständnis. Und das kann sich nur entwickeln, wenn die Mädchen im wahren Sinne des Wortes eigene Erfahrungen damit machen und dabei nicht mit Informationen allein gelassen, sondern positiv begleitet werden.

Was tun Eltern oder Lehrer, die Interesse an der Zyklus-Show® haben?

Sie können sich über unsere Homepage www.mfm-projekt.de informieren und dort über die regionalen Projektzentralen Kontakt aufnehmen. Es gibt Angebote für Schulklassen, aber auch für den außerschulischen Bereich. Die „Zyklus-Show“ dauert etwa fünf Stunden. Hinzu kommt ein etwa 1,5-stündiger Vortrag für die Eltern.

⊗ Geschlecht sammeln könnten. Diese Sorge sei eher unberechtigt, meint die Sexualpädagogin Annika Arens von pro familia Hamburg. „Wir wissen aus Studien: Je besser die Kinder und Jugendlichen informiert und aufgeklärt sind, desto sicherer fühlen sie sich und desto mehr Zeit lassen sie sich mit dem „ersten Mal“, beruhigt die Fachfrau.

Die meisten Jugendlichen erleben es erst zwischen 16 und 17 Jahren. Und auch die Zahlen der Teenagerschwangerschaften sind in Deutschland nicht angestiegen. Statt Besorgnis brauchen die Mädchen guten Rat, zum Beispiel bei der Frage, ob Binde oder Tampon besser für sie geeignet sind. Ziel ist, dass sie lernen, die Menstruation im Alltag so zu managen, dass sie sich sicher und wohlfühlen.

Das Gespräch suchen

„Zum Frauenarzt muss aber kein Mädchen“, meint Annika Arens. „Es sei denn, es möchte gern, zum Beispiel weil es neuartig ist. Das ist dann ein guter Grund.“ Janinas Mutter überlegte, ob sie die Lehrerin darüber informieren sollte, dass ihre Tochter bereits ihre Regel bekommt. „Ich war unsicher. Die Menstruation ist schließlich keine Krankheit, sondern das natürlichste der Welt. Andererseits schien es mir sinnvoll, dass Janina auch in der Schule jemanden hat, an den sie sich wenden kann, falls mal irgendwas ist.“

90,7%

aller 14-jährigen Mädchen haben ihre Regel. Bei den zehnjährigen sind es 2,2 Prozent.

Quelle: Robert-Koch-Institut

Die pro familia-Expertin rät, vor allem nicht über den Kopf der Mädchen hinweg zu handeln. „Mutter und Tochter können aber zum Beispiel gemeinsam mit der Lehrerin besprechen, wie sie es mit dem Schwimmunterricht handhaben wollen“, schlägt Annika Arens vor. Der Sportunterricht muss wegen der Menstruation im Normalfall nicht ausfallen. „Wenn die Mädchen nicht wollen, liegt das eher daran, dass die sichtbaren Veränderungen ihres Körpers, die die Pubertät mit sich bringt, sie verunsichern.“

Entspannte Haltung

Damit die Mädchen sich von der ersten Regelblutung nicht überrascht und überfordert fühlen, ist es sinnvoll, schon früh spielerisch und selbstverständlich darüber zu sprechen. „Wenn eine Fünfjährige etwa fragt, wozu ein Tampon gut ist,

sollte man darauf freundlich und altersgemäß antworten, aber kein großes Geheimnis daraus machen“, empfiehlt Annika Arens.

Hilfreich kann es auch sein, die eigene Einstellung zu überdenken. Denn auch die prägt, wie die Töchter die Menstruation erleben und mit ihr umgehen. Die Medizinerin Elisabeth Raith-Paula (im Interview S. 74) meint: „Mädchen bekommen heute mehr und bessere Informationen als früher. Aber an der Bewertung hat sich nicht viel verändert. Direkt oder indirekt wird den Mädchen weiterhin vermittelt: Die monatliche Blutung ist ein lästiges Übel, das man notgedrungen überstehen muss.“ Dabei ist gerade eine positive, entspannte Haltung der Mütter so wichtig dafür, dass die Töchter ein gutes Gefühl für die eigene Weiblichkeit entwickeln.

→ BUCH- UND WEBTIPPS



Wolfgang Hensel: Was Mädchen wissen wollen. Ravensburger, 6,95 Euro Einführung in eine neue Lebensphase.



Elisabeth Raith-Paula: Was ist los in meinem Körper? Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit. Patloch, 12,99 Euro



Sylvia Sobel: Pubertät für Anfänger: Ein außergewöhnlicher Elternratgeber für außergewöhnliche Umstände. GU, 14,99 Euro



Reinhard Winter: Jungen. Eine Gebrauchsanweisung. Beltz, 16,95 Euro Besser verstehen, was in den kleinen Halbstarken so vor sich geht.

www.sexundso.de

Altersgemäße Infos über Pubertät und Sexualität von pro familia. Mit Online-Beratung für Kinder und Jugendliche.

www.loveline.de

Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – cool, faktenreich und informativ.