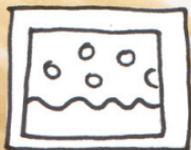


Bessere
Aussichten



Dieses 
Buch gehört



Kinder im Nebel psychischer Gewalt



Morgen werde ich neun Jahre alt. Ich sollte längst schlafen, aber jedes Mal, wenn ich Geburtstag habe, kann ich vor Aufregung nicht einschlafen.

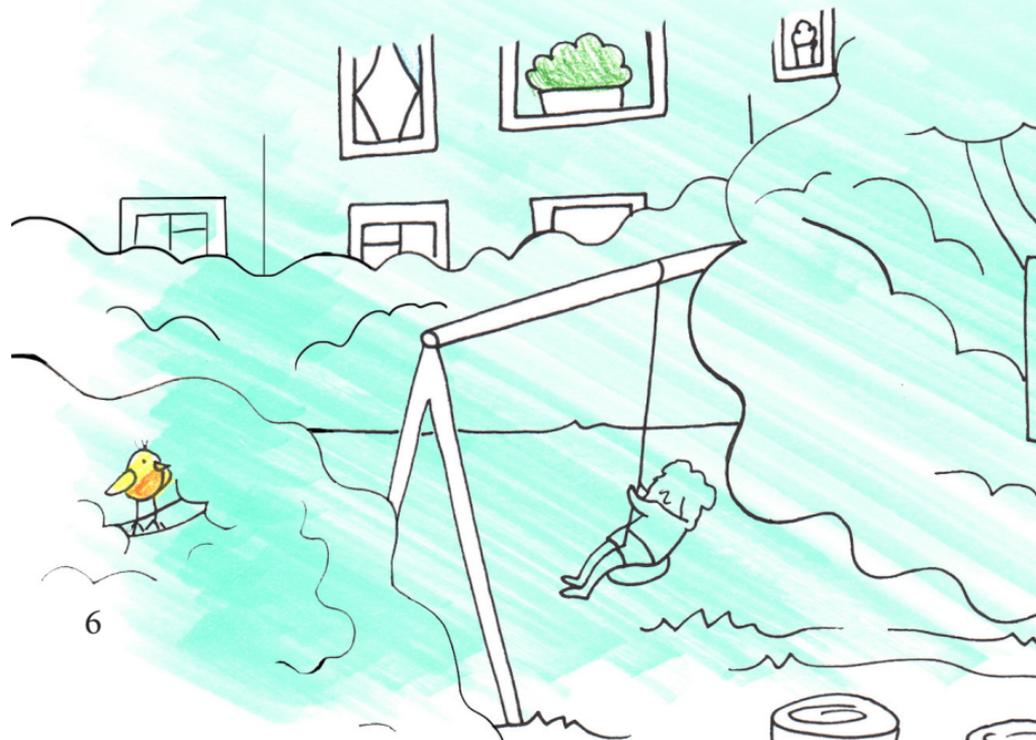
Ich heiße übrigens Helena. Das bedeutet „die Schöne“. Aber ich verstehe nicht, warum mich meine Eltern so genannt haben.





Heute war ich mit Mama ein neues Kleid einkaufen. Beim Anprobieren hat sie mich ausgelacht und zur Verkäuferin gesagt: „Tja, sie hat eben eine Figur wie eine Bohnenstange und Haare wie Stroh.“ Mein kleiner Bruder hat blonde Locken. Mama nennt ihn „mein Goldengel“ und streicht ihm dabei über die Haare. Bei mir macht sie das nie. Mein Bruder heißt Felix und das bedeutet auch noch „der Glückliche“.

Ich hab nur eine echte Freundin. Sie geht in meine Klasse und heißt Philomena. Das bedeutet „die Mutige“ und passt genau zu ihr, weil sie sich fast alles traut. Wir gehen oft gemeinsam auf den Abenteuerspielplatz.



Dort gibt es eine alte Buche mit einem Baumhaus und einer Strickleiter. Ich hab mich nie hinaufgetraut, bis eines Tages Philo gekommen ist. Sie ist flugs hinaufgeklettert und hat gerufen: „Komm auch herauf, Helena! Hier heroben hat man eine viel bessere Aussicht!“ Dann hab ich mich auf einmal auch getraut und seither sind wir beste Freundinnen.



Ich bin sehr gern bei Philo zu Hause. Ihre Eltern sind total lieb und nennen mich sogar „Vizetochter“. Morgen kommt Philo zum ersten Mal zu mir nach Hause. Mama hat es ausnahmsweise erlaubt, weil ich Geburtstag habe. Ich wünsche mir eine Erdbeertorte und echte Ölfarben. Ich will nämlich Malerin werden.



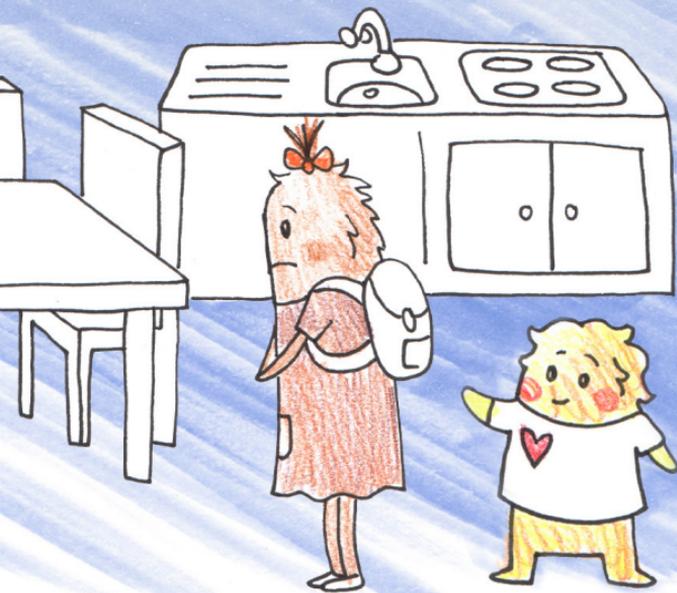
Mama sagt, Malerei ist eine brotlose Kunst und ich soll lieber einen ordentlichen Beruf erlernen, damit ich nicht so ende wie Papa. Papa ist eigentlich Musiker, aber er arbeitet auch als Busfahrer und ist oft tagelang unterwegs. Morgen Nachmittag will er rechtzeitig zum Feiern wieder da sein.



In der Früh steht Mama vor meinem Bett und sagt: „Beil’ dich, ich muss heut’ früher ins Büro!“ Ich ziehe mich schnell an, weil ich mich schon so auf mein Geburtstagsfrühstück freue. Aber der Tisch ist leer.



Mama pfaucht mich an: „Schau nicht so beleidigt und kämm’ dir lieber deine Strähnen. Und jetzt los, sonst komm’ ich zu spät.“ Sie gibt mir fünf Euro und sagt, ich soll uns eine Jause kaufen. Vorsichtig frage ich nach den Schokomuffins für den Morgenkreis. Da kreischt Mama: „Sag bloß, ich soll eine Erdbeertorte UND Muffins für dich backen?“ Ich bin wie versteinert. „Komm, Lena“, sagt Felix leise und nimmt meine Hand.



Als ich in meine Klasse komme, stehen alle Kinder im Kreis und singen ein Geburtstagslied. Unsere Lehrerin Frau Heiler hat neun Teelichter angezündet und hält eine Sonnenblume in der Hand. Plötzlich rinnen mir die Tränen über die Wangen.



Ich schäme mich und laufe aus der Klasse. Die Kinder hören auf zu singen und Frau Heiler kommt mir nachgelaufen. „Was ist denn los, mein Geburtstagskind?“, fragt sie liebevoll. „Meine Mama hat ... hat auf die Muffins vergessen“, stammle ich.



Sie drückt mir die Sonnenblume in die Hand und sagt:
„Ich bin gleich wieder da!“ Dann kommt Frau Heiler mit
einem großen Gugelhupf aus dem Lehrerzimmer und wir
setzen uns alle in den Kreis.



Während sie den Gugelhupf aufschneidet, sagt sie: „Zum Glück habe ich heute auch Geburtstag.“ „Wie alt sind Sie denn?“, fragt Philo neugierig. Frau Heiler lächelt. „Ich bin auf den Tag genau fünfmal so alt wie Helena“, antwortet sie. „Was, schon so alt?“, bricht es aus mir heraus und dann müssen wir alle laut lachen.



Nach der Schule gehe ich mit Philo zu mir. Wir kommen über den Platz mit dem großen Springbrunnen und dem besten Eisgeschäft der ganzen Stadt. Philo lädt mich auf ein Eis mit extra Schokosauce ein. Die Sauce tropft auf mein neues Kleid.



Philo lacht und sagt, das ist kein Problem, wo es doch den Springbrunnen gibt. Es wird ein Riesenspaß. Wir laufen schnell unter dem Springbrunnen durch und Philo singt ganz laut: „I'm singing in the rain.“ Ich will den Fleck mit der Serviette wegputzen, und dabei tropft auch noch das Eis auf mein Kleid.



Als wir heimkommen, schimpft Mama: „Wie schaust du denn aus, du Schmutzfink?“ Ich stammele: „Ich ... hab mich beim ... Eisessen angepatzt.“ Mama schneidet mit eisiger Miene die Torte auf und sagt: „Wenn das so ist, gibt es die Geschenke erst am Abend.“



Doch Philo nimmt eine rote Schachtel aus ihrer Schultasche und gibt sie mir. Es ist ein kleiner Malblock mit wunderhübschen Miniwasserfarben drin. „Damit du auch im Baumhaus malen kannst“, sagt Philo. Ich freue mich riesig, aber trotzdem kommen mir die Tränen. „Was gibt’s denn da zu heulen?“, fragt Mama und gibt Felix ein zweites Stück Torte. Papa ist leider immer noch nicht da.



Ich fühle mich wie gelähmt, doch zum Glück sagt Philo:
„Dürfen wir auf den Spielplatz gehen?“ Mama erlaubt es.
Ich bin ganz erleichtert und packe meine neuen Malsachen
in den Jausenrucksack. Auf dem Weg zum Spielplatz fragt
Philo, ob meine Mama immer so gemein zu mir ist.
„Findest du sie gemein?“, frage ich.



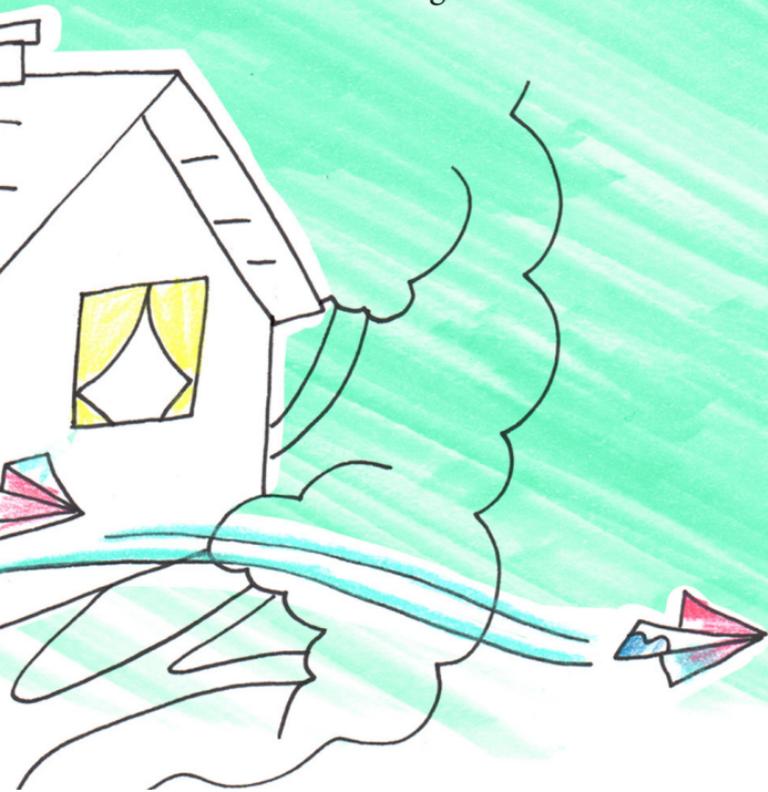
„Es ist dein Geburtstag und sie hat nur mit dir geschimpft“, meint Philo. „Stimmt eigentlich“, sage ich und denke an heute Morgen. Da hat Mama auch nur mit mir geschimpft. „Was sagt denn dein Papa dazu?“, fragt Philo. „Der bekommt das gar nicht mit“, antworte ich und klettere die Strickleiter hoch.



Ich öffne die Schachtel mit den Malsachen und beginne zu malen. Ich male Philo, wie sie im Springbrunnen springt. Und Philo malt mich in meinem neuen Kleid und dem Eis in der Hand. Am Schluß macht sie einen großen Schokoklecks auf mein Kleid und beginnt zu kichern.



Ich male meine Mama, wie sie mit rotem Gesicht vor mir steht und mit mir schimpft. Philo schnappt das Blatt Papier und faltet einen Papierflieger daraus. Und dann schießt sie ihn in die Luft und er segelt weit davon.



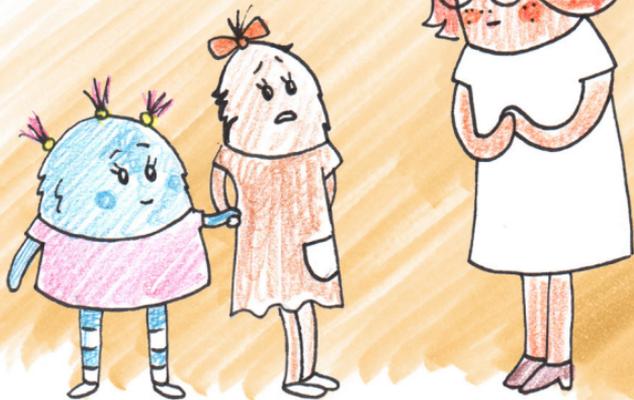
„Wir müssen etwas unternehmen, damit deine Mama nicht mehr so gemein zu dir ist“, sagt Philo plötzlich. „Aber wie soll das gehen?“, frage ich. „Du musst es jemandem erzählen, der dir helfen kann“, sagt Philo.



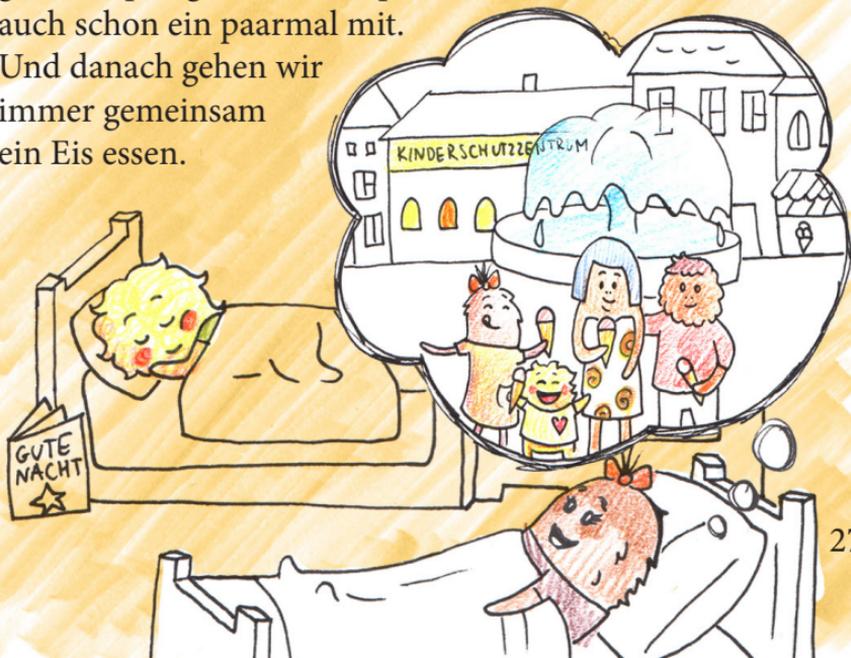
„Was ist mit deiner Oma, bei der du so gerne in den Ferien bist?“ Ich schüttle den Kopf. „Das ist Papas Mutter und von der lässt sich Mama bestimmt nichts sagen.“ „Und wenn du es Frau Heiler erzählst?“, sagt Philo. „Das traue ich mich nie“, antworte ich. „Und wenn ich mitkomme?“, fragt Philo. „Dann vielleicht schon.“



An dem Tag nach meinem Geburtstag war Elternsprechtag. Philo hat darauf bestanden, dass ich noch davor mit Frau Heiler rede. Zum Glück waren wir in der großen Pause draußen im Schulhof. Dort konnte ich Frau Heiler alles erzählen. Es war gar nicht so schwer, weil Philo ganz fest meine Hand gehalten hat. Frau Heiler hat mir sehr ernst zugehört und dann hat sie mich ganz lieb angeschaut und gesagt: „Helena, ich bin mir ganz sicher, dass Dir geholfen werden kann und ich weiß auch schon wo!“ Sie hat mir versprochen, noch am selben Tag mit meiner Mama zu reden.



Morgen werde ich zehn Jahre alt. Ich sollte längst schlafen, aber jedes Mal, wenn ich Geburtstag habe, kann ich vor Aufregung nicht einschlafen. Es riecht wunderbar nach Schokomuffins. Mit Mama ist es jetzt viel besser. Seit ein paar Monaten gehen wir gemeinsam ins Kinderschutzzentrum - gleich bei dem Platz mit dem großen Springbrunnen. Papa war auch schon ein paarmal mit. Und danach gehen wir immer gemeinsam ein Eis essen.



Plötzlich klopft es leise an der Tür. „Bist du noch wach?“, flüstert Mama. „Nein, ich schlafe schon längst“, antworte ich kichernd. Mama setzt sich zu mir ans Bett, streicht mir über die Haare und sagt ganz leise: „Gute Nacht, meine Große. Ich hab dich lieb.“



Liebe Erwachsene!

Formen psychischer Gewalt sind schwieriger zu erkennen und zu beschreiben, als beispielsweise Körperstrafen – und sie haben viele Facetten. Ausgrenzen, Herabwürdigen, Demütigen, Ignorieren, das Kind in eine Sündenbockrolle drängen; das alles und vieles mehr wird unter psychischer Gewalt verstanden.

Oft ist Eltern nicht bewusst, dass sie Gewalt anwenden.

Eltern haben ihre eigenen lebensgeschichtlichen Rucksäcke mitzutragen und geben aus diesem „Lebensrucksack“ Gepäckstücke an ihre Kinder weiter, ohne sich dessen bewusst zu sein. Manche Eltern können auch nicht zwischen Scherzen bzw. Abhärtung und Abwertung unterscheiden. Gezielt eingesetzt oder unabsichtlich weitergegeben – seelische Gewalt beschädigt das für die Lebenstüchtigkeit so wichtige Selbstwertgefühl von Kindern. Seien Sie sensibel für Kränkungen und alles, was Kinder in ihrer Würde verletzt – und scheuen Sie sich nicht, Hilfe für eine gute Beziehung zu Ihrem Kind in Anspruch zu nehmen.

Die Österreichischen Kinderschutzzentren sind für Sie da!
30mal in Österreich.



Hilfreiche Adressen:

www.oe-kinderschutzzentren.at

www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen/

www.gewaltinfo.at

☎ 147 oder www.rataufdraht.at

www.kija.at

Die regionale Kinder- und Jugendhilfe finden Sie in jeder
Bezirkshauptmannschaft bzw. jedem Magistrat.



Copyright 2019
Bundesverband Österreichischer Kinderschutzzentren

DIE ÖSTERREICHISCHEN KINDERSCHUTZZENTREN

Marxergasse 24/2, 1030 Wien
www.oe-kinderschutzzentren.at
www.facebook.com/kinderschutzzentren
info@oe-kinderschutzzentren.at
ZVR: 132833335

Konzeption:

Mag.^a Petra Birchbauer, Dr.ⁱⁿ Adele Lassenberger,

Mag.^a Hedwig Wölfl, Martina Wolf

Text: Johanna von der Deken

Illustration: Mag.^a Tanja Knabl

Druck: www.eigner-druck.at

Auflage Nr.: 1

ISBN 978-3-200-06688-5



DIE ÖSTERREICHISCHEN
KINDERSCHUTZZENTREN

Wir danken für die Unterstützung:



Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend