

Der aktuelle DVD-Tipp Wo die Großen Schlange stehen



LATER... WORLD, LATER... EVEN LOUDER (beide Warner). Seit Jahr und Tag läuft spät nachts in der BBC eine Show, die „Later with Jools Holland“ heißt und bei der alle, alle, alle, die im Pop- und Rock-Geschäft einen guten Namen haben, Schlange stehen. Keine Band darf mehr als drei, vier Songs spielen, alles ist live, mal plugged, mal unplugged - und gelegentlich begleitet der ziemlich durchgeknallte Moderator seine Gäste mit Boogie-Piano. Die Show ist ein mordsmäßiger Erfolg. Und weil das so ist, kommen seit Jahr und Tag mordsmäßig gut zusammengestellte DVDs heraus, soeben sind die Folgen 7 (... Even louder) und 8 (... World) erschienen. Auf „Even Louder“ (30 Songs, ca. 108 Minuten) treten u. a. Green Day, The Killers, Kings Of Leon, Metallica, Nick Cave, The Vines, John Cale, The Dandy Warhols, Queens Of The Stone Age, Hole, Garbage und Jet an. „World“ (33 Songs, 132 Minuten) vereint Mitschnitte von Weltmusik- und Ethno-Größen wie Youssou N'Dour, Ibrahim Ferrer, Angélique Kidjo, Cesaria Evora, Le Mystère Des Voix Bulgares, Salif Keita, Ladysmith Black Mambazo, Papa Wemba, Gipsy Kings, Khaled oder Bebel Gilberto. Auch für die älteren Folgen der „Later“-Reihe, wie „Cool Britannia“ oder „Legends“, ist es niemals nicht zu spät: ●●●●○

Rückenschmerz stört Sexualleben

Bei Männern und Frauen

NEU-ISENBURG (DPA) Chronische Rückenschmerzen beeinträchtigen oft das Sexualleben der Betroffenen. So treten bei zwei Dritteln aller Männer mit einem Lendenwirbelsyndrom anschließend Erektionsprobleme auf, berichtet die „Ärzte Zeitung“ (Neu Isenburg) unter Berufung auf eine Studie an der Universität Wien. Insgesamt klagten 81 Prozent der rund 1000 befragten Rückenpatienten zwischen 40 und 60 Jahren über ein gesunkenes Interesse am Sexualleben, so der Wissenschaftler Daniel Lahner von der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin.

Bei rückenkranken Frauen ist der Befund noch deutlicher: 91 Prozent der Patientinnen mit Lendenwirbelproblemen haben weniger oder gar kein Interesse mehr an Sex, heißt es unter Berufung auf eine Studie der Medizinerin Renate Barker an derselben Abteilung. Jeweils mehr als 90 Prozent der betroffenen Männer und Frauen verschwiegen ihren Partnern jedoch die Beschwerden beim Sex.

Wie Ihre Familie zu einem Erfolgsteam wird

Warum Beziehungen wie ein Bankkonto funktionieren und wie man einzahlen und auch abheben kann

Von unserem Redaktionsmitglied
CHRISTINE JESKE

WÜRZBURG Kinder brauchen Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit. Eltern haben den Anspruch, ihre Kinder zu selbstbewussten, selbstständigen und glücklichen Menschen zu erziehen. Das ist ein hoch gestecktes Ziel, das oft in den Fallstricken des Alltags ins Stolpern gerät. Die Würzburger Kommunikationstrainerin Gabriele Flügel erklärt, wie auch Ihre Familie zu einem Erfolgsteam wird.

Eine typische Familiensituation: Spielt das Kind friedlich in seinem Zimmer, freuen sich die Eltern, sie atmen auf und „stören“ es lieber nicht. Quengelt der Nachwuchs aber herum und will Ansprache, gibt es oft eine deutliche Reaktion der Erwachsenen. „Was ist denn jetzt schon wieder los?“ oder sogar „Du nervst, schrei nicht so herum“ sind Sätze, die den Familienalltag unter Spannung setzen.

Die Sache mit den Spielregeln

„Kinder bekommen meist dann Aufmerksamkeit, wenn sie sich daneben benehmen“, beschreibt Gabriele Flügel ein Problem, mit dem Eltern und Kinder häufig zu tun haben. Wenn keine Aussprache oder Lösung gefunden wird, „entsteht beim Kind sogar der Eindruck: Es lohnt sich, wenn ich mich nicht an die Spielregeln halte, denn dann bekomme ich Aufmerksamkeit.“

Die Bildungsreferentin im Familienbund der Katholiken der Diözese Würzburg betont aber, dass dies keine positive Aufmerksamkeit ist. Diese brauchen Kinder für ihre Entwicklung aber genauso wie „Zeit, Zärtlichkeit, Zuwendung und Beachtung“, zitiert Gabriele Flügel die Psychologin Johanna Graf.

Für die Münchner Wissenschaftlerin sind Beziehungen „wie ein emotionales Bankkonto. Man kann Einzahlungen oder Abhebungen machen“. Das spiele nicht nur bei Paaren eine Rolle, sondern vor allem auch in der Eltern-Kind-Beziehung. Kommunikationstrainerin Gabriele Flügel spricht hier von „Beziehungspflege“.



Kinder brauchen Zuwendung und Zärtlichkeit und möglichst viele schöne Momente.

FOTO DPA

Am Beispiel Bankkonto bedeutet das: Eine Einzahlung ist ein Lächeln, ein freundliches Wort, eine Umarmung, ein ermutigendes Wort, eine Geste. Dem gegenüber stehen die Abhebungen: Schimpfen, Kritik, jedes gebrochene Versprechen, Be-

strafungen. „Um den Bankrott zu verhindern, muss ich natürlich relativ viele Einzahlungen machen. Dann sind auch größere Abhebungen möglich“, so Kommunikationstrainerin Flügel. Johanna Graf hat einen Elternkurs entwickelt, der

auch vom Familienbund der Katholiken angeboten wird. Ein Thema ist dabei: Wie kann ich wertvolle Zeit mit meinem Kind verbringen? Gabriele Flügel nennt in dem unten stehenden Artikel die wichtigsten Punkte.

Literaturtipps: Johanna Graf: Familienbündel – das Miteinander stärken. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens, 191 Seiten, Herder, 9,90 Euro. Info zu Gesprächstraining für Eltern bei Gabriele Flügel unter ☎ (09 31) 386 65 224.

Warum Kinder Ihre volle Aufmerksamkeit brauchen

Wie eingeübte Rituale auch den Eltern helfen und wieso dem Nachwuchs ein halbherziges Lob gar nichts bringt

WÜRZBURG (CJ) Wie kann ich wertvolle Zeit mit meinen Kindern verbringen? Die Würzburger Kommunikationstrainerin Gabriele Flügel gibt anhand von Beispielen Tipps, wie Sie Ihrem Kind positive Aufmerksamkeit schenken.

● Das Kind kommt in die Küche und sagt: „Schau mal, was ich gemalt habe.“ Die häufige Antwort lautet: „Ja, ja, sehr schön.“ Mutter oder Vater schauen dabei nur kurz auf, spülen oder kochen weiter. Auch die Szene am Frühstückstisch kennen viele: Die Eltern lesen Zeitung. Das Kind hat sich derweil schon alleine angezogen und möchte dafür gelobt werden. Oft schauen die Erwachsenen gar nicht genau hin und geben ein beiläufiges Lob: „Ja, schön, jetzt komm aber und iss.“ Die Beispiele ließen sich beliebig fortführen - mit dem Ergebnis: „Das

Kind hat nur zwei Chancen: Es wird entweder nichts mehr sagen, oder es wird zum Beispiel an der Zeitung ziehen und Aufmerksamkeit einfordern.“ Deshalb lautet die Faustregel für Eltern „Ganz oder gar nicht“, wenn sie sich ihrem Kind zuwenden, weil es Beachtung möchte.

● Ganz zuwenden heißt: Man legt die Zeitung weg, schaut das Kind an und würdigt seine Leistung. Oder man sagt: „Nachher, jetzt geht es nicht“, weil man zum Beispiel gerade ein wichtiges Telefongespräch führt. Man verspricht dem Kind, danach ins Zimmer zu kommen, und hält das auch ein.

● Meist sind es nur relativ kurze Momente, die das Kind an Aufmerksamkeit möchte, weil es zum Beispiel auf etwas stolz ist und ein Lob dafür möchte. Die Erfahrung zeigt, dass

Eltern, die nur beiläufig auf diese Situationen reagieren, oft hinterher ein schlechtes Gewissen haben. Sie denken, sie haben eine Gelegenheit für einen schönen Moment mit ihrem Kind verpasst und dass sie ihm nicht gerecht werden.

● Zur wertvollen Zeit mit Kindern gehören auch Rituale: der Gutenacht- oder Guten-Morgen-Kuss, der Satz „Schön, dass du wieder da bist!“ - und nicht „Wie war's?“, wenn das Kind aus der Schule kommt oder vom Kindergarten abgeholt wird. Denn zuerst soll das Kind begrüßt oder gesehen, erst dann über eine Situation oder ein Erlebnis gesprochen werden.

● Eltern sollen lernen, in Beziehung zu treten, sagt Gabriele Flügel. Dies ist gerade bei Konfliktsituationen wichtig, beispielsweise auf dem

Spielplatz. Die Mütter und Väter unterhalten sich, während die Kinder spielen. Plötzlich gibt es Streit. Oft unterbrechen die Erwachsenen das Gespräch nicht oder nur halbherzig und rufen den Kindern zu, dass sie sich nicht gegenseitig ärgern sollen. Das beendet jedoch den Streit nicht, meist ist am Ende jeder frustriert. „Nehme ich mir aber die Zeit und gehe auf das Kind zu, wird sich alles viel schneller regeln lassen.“

● Was sich im Büro bewährt, kann man auch gut in den Familienalltag übernehmen: In einen Terminplan können Eltern zum Beispiel Zweierzeit einplanen, das heißt Zeit, die sie nur mit dem einen oder anderen Kind verbringen werden. Damit wird viel Rivalität zwischen den Geschwistern weggenommen, weil sie erleben, dass Papa oder Mama auch mal

nur Zeit für sie haben: „Die Mama gehört jetzt ganz mir.“ Gabriele Flügel betont: „Hier gilt die Qualität, nicht die Quantität.“ Also: „Auch eine Viertelstunde zählt, wenn Eltern ganz bei ihrem Kind sind.“

● Schöne Momente im Alltag mit Kindern ermöglichen auch Schatzkisten. In diese dürfen sie Wünsche hineinlegen, zum Beispiel, mit der Mama ein Haus aus Bauklötzen zu bauen oder mit der Mama ein Bild zu malen. „Das ist wertvolle Zeit“, sagt Flügel, „und Eltern sollten diese Zweierzeit mit ihrem Kind voll und ganz genießen, auch wenn es nur kurze Momente sind.“ Und: Das Kind führt dabei Regie, die Eltern verbessern das Kind nicht und geben auch nicht vor, wie man einen Turm baut. „Aber sie loben ihr Kind für seine Leistung.“

Katzen-Verbot im Mietvertrag ist gültig

Landgericht erkannte den Wunsch der neunjährigen Tochter nicht an

HAMBURG (DPA) Ein Katzen-Verbot im Mietvertrag ist rechtens. Die Klausel „Der Mieter verpflichtet sich

keine Katzen und Hunde zu halten“ ist wirksam, urteilte das Landgericht Hamburg (Az.: 307 S 155/04) laut

Deutschem Mieterbund (DMB). In dem Fall waren die Mieter vor Vertragsabschluss darauf hingewiesen worden, dass der Vermieter Hundehaltung und Katzenhaltung nicht duldet, was auch im Mietvertrag festgehalten wurde. Vier Jahre später forderten die Mieter aber die „Zustimmung zur Haltung einer sterilisierten, weiblichen Katze“. Die neunjährige Tochter wunsche sich nichts sehnlicher. Das wies das Landgericht zurück: Der Wunsch der Tochter gehöre nicht zu den extremen Ausnahmefällen, die über „Treu und Glauben“ geregelt werden müssen. Gemeint sind damit Fälle, in denen - wie bei einem Blindenhund - das Interesse des Mieters überwiegt und das Festhalten des Vermieters am Verbot „schikanös“ wäre.



Die Katze für die Tochter ist im Mietshaus nicht immer erlaubt. FOTO DPA

Was vor der Probefahrt zu klären ist

So vermeidet man Ärger beim Test von Neu- oder Gebrauchtwagen

STUTTGART (DPA) Vor einer Probefahrt mit einem Neu- oder Gebrauchtwagen sollten Autofahrer die Haftungsfragen sicherheitshalber in einem Vertrag klären. Darin werden auch Fragen der Selbstbeteiligung bei Kasko-Versicherungen festgehalten, erläutert Yasmin Dom vom Auto Club Europa (ACE) in Stuttgart. Autokäufer, die eine Spritztour mit dem Wagen vom Händler unternehmen, sollten auch in dem Vertrag nachlesen, wie beispielsweise Verletzungen bei Unfällen geregelt sind. „Meist sind Körperschäden von der Haftung ausgeschlossen“, sagt Expertin Dom.

„Autofahrer sollten aber darauf achten, dass der Verkäufer haftet, wenn bei einem Unfall etwas passiert, weil zum Beispiel die Bremsen

eines Gebrauchtwagens nicht in Ordnung sind.“ Wer vorsätzlich oder grob fahrlässig einen Unfall verursacht, müsse in jedem Fall für den Schaden selber aufkommen. Von Fahrten ins Ausland sollten potenzielle Autokäufer mit einem Neu- oder Gebrauchtfahrzeug vom Händler ganz absehen, rät Yasmin Dom. „Denn da ist die Rechtslage dann wieder ganz anders.“

Spritztouren bis zu 100 Kilometer

Auch wer sein Auto privat verkauft, sollte Haftungs- und Versicherungsfragen bei Probefahrten in einem Vertrag klären. Neben Klauseln zur Unfallhaftung und dem Verbot, ins Ausland zu fahren, empfiehlt Dom auch eine Eigenbeteiligung von 500 Euro für Schäden an dem

geliehenen Wagen. Außerdem sollten Privatpersonen am besten in Schriftform klären, wie viele Fahrer bei ihrer Versicherung eingetragen sind und ob der Wagen für eine Probefahrt an Dritte weitergegeben werden darf.

Was man während der Probefahrt unternimmt, um das neue Auto möglichst gut kennen zu lernen, könne der Händler im Prinzip nicht vorschreiben. „Man hat aber auch keinen Anspruch auf besonders weite Fahrten oder gar einen Wochenendausflug“, sagt ACE-Expertin Yasmin Dom. Meist seien Spritztouren von nicht mehr als 100 Kilometern vorgesehen. „Bis auf wenige Ausnahmen dürften Kunden meist nur sehr teure Autos für mehrere Tage ausleihen.“