

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 98 (2005)  
  
**Rubrik:** Im Notfall

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## KLEINE EREIGNISSE MIT GROSSEN FOLGEN

Es muss nicht immer gleich etwas Riesiges sein. Eine Naturkatastrophe zum Beispiel. Etwas wie ein Erdbeben, eine Überschwemmung oder eine Lawine.

Auch Kleinigkeiten können ein normales Leben ganz schön durcheinander bringen.

### ***Du ziehst mit deiner Familie in eine andere Gemeinde.***

Eigentlich keine grosse Sache. Und doch wirst du dich vollkommen neu orientieren müssen.

### ***Deine Eltern teilen dir mit, dass ein kleiner Bruder «im Anmarsch» sei und dass sie sich unendlich freuen.***

Bis anhin hatten sie immer ein offenes Ohr für dich. Doch vermutlich werden sie sich schon sehr bald nur noch um diesen Schreihals kümmern.

### ***Du entscheidest dich, einem Sportklub beizutreten, und wirst einer Mannschaft zugeteilt, die schon seit über einem Jahr zusammen trainiert.***

Niemand denkt daran, dir einmal den Ball zuzuspielen. Auch nach Wochen hat sich noch niemand deinen Namen merken können. Du scheinst für alle nur Luft zu sein.

### ***Du bemerkst, dass sich alle nur noch für das Mädchen interessieren, das erst vor einer Woche zugezogen ist.***

Deine Meinung war vorher immer gefragt. Und du natürlich auch. Doch plötzlich stehst du ziemlich allein da.

Kleine Ereignisse mit grossen Folgen. Du bist verwirrt. Du staunst über dich. Du verstehst deine Reaktion nicht. Und doch: Dieses ungute Gefühl ist einfach da. Es lässt sich nicht wegreden, es lässt sich nicht vergessen, es lässt sich auch nicht verdrängen.

Es ist da. Und es macht Angst.

### **Sirina (13 Jahre)**

Ich habe im Sommer die Schule gewechselt. Ein Mädchen aus der neuen Klasse verbreitet nun überall Gerüchte über mich. So habe ich keine Chance, eine Freundin zu finden.

### **Sandro (12 Jahre)**

Zwei Knaben aus meiner Klasse sind immer so fies zu mir: Sie verstecken meine Finken, geben mir einen Puff, wenn es die Lehrerin nicht sieht, lassen mich nicht an ihrem Pult vorbeigehen oder nehmen mir den «Znüni» weg. Natürlich habe ich mit meiner Lehrerin darüber gesprochen. Doch diese hat nur gesagt, sie wolle keine «Rätschibäse». Und meine Eltern meinen, ich müsse mich halt wehren. Aber wie?

### **Hanspeter (13 Jahre)**

In meiner Klasse habe ich keine Freunde. Das wäre eigentlich nicht so schlimm, wenn nicht alle sich einen Sport daraus machen würden, mich andauernd fertig zu machen. Speziell traurig macht mich, dass sie mich in der Pause nicht beim Fussball mitspielen lassen, obwohl ich im FC bin.



### Sybille (11 Jahre)

Die anderen lachen mich ständig aus und rufen mir «dicke Sau» nach. Am schlimmsten ist es nach dem Turnen unter der Dusche.

Zum Glück habe ich eine gute Freundin, die eigentlich zu mir hält. Sie traut sich aber nicht, mir zu helfen, weil sie sonst auch fertig gemacht wird.

### Silvia (14 Jahre)

Ein anderes Mädchen aus meiner Klasse hat eine Geburtstagsparty veranstaltet. Die ganze Klasse war eingeladen. Wirklich alle. Nur ich nicht. Aber wieso?

## «HAST DU ECHT KEINE GRÖßEREN PROBLEME?»

Natürlich stimmt es, dass es Menschen gibt, die vor Schwierigkeiten stehen, die nur sehr schwer zu bewältigen sind. Arbeitslosigkeit, Beziehungen, um die es nicht zum Besten steht, Unfälle mit schlimmen Folgen zum Beispiel.

Trotzdem hat niemand das Recht, auf das, was dich beschäftigt, mit «Hast du echt keine größeren Probleme?» zu reagieren. Denn wenn dir jemand «dicke Sau» nachruft, wenn dich eine ganze Gruppe ausgrenzt, wenn jemand hinter deinem Rücken schlimme Sachen über dich erzählt, so ist das nicht einfach nichts. Es ist nicht einfach etwas so Klitzekleines, dass man es mit einer lässigen Handbewegung vom Tisch wischen darf.

Denn es tut dir weh, es macht dir Angst, es verunsichert dich, es lässt dich abends nicht einschlafen, es macht Bauchschmerzen, und es

nimmt dir die Lust an allem, was eigentlich Freude bereitet.

Mit anderen Worten: Auch wenn es nur ein Problemchen sein sollte, es will und muss ernst genommen werden.

Doch wie kannst du dich aus solch schwierigen Situationen retten?

Hier einige **Tipps:**

- Versuch schon sehr früh zu erkennen, dass da etwas im Busch ist. Wenn jemand dir nicht gut will, dann denk nicht: «Irgendwann geht das wieder vorbei.» Wehr dich sofort! Sag, dass du dies oder das nicht haben möchtest. Setz Grenzen!
- Vielleicht hast du auch schon davon gehört, dass es nicht immer einfach ist herauszufinden, wer nun Täter und wer Opfer ist. Natürlich gibt es eindeutige Fälle. Aber über die sprechen wir hier nicht. Wenn dir nun also jemand böse will, so versink nicht in Selbstmitleid, sondern überleg dir, wie du in diesem Konflikt mit drinhängst. Denn falls du etwas entdeckst, wofür du verantwortlich bist, so kannst du selber aktiv werden.
- Ganz wichtig ist, dass du das, was dich stark beschäftigt, nicht immer nur hinunterschluckst. Sprich darüber! Such dir deine Gesprächspartner aber genau aus!
- Schau deshalb, dass du in allen Lebensphasen gute Freundinnen und gute Freunde hast. Denn sie sind es, die dir beistehen können. Sie sind es, an die du dich wenden darfst, die dich erst einmal anhören, die dich trösten, die dir Lösungen aufzeigen und die dir viel



leicht sogar helfen. Deshalb: Pfleg deine Freundschaften. Denn sie können lebenswichtig sein.

- Gut ist natürlich auch, wenn du unter den Erwachsenen Leute kennst, die immer ein offenes Ohr für dich haben. Die vielleicht ja nur zuhören und ab und zu nicken. Die dich beraten, wenn du das wünschst. Die sich aber nur dann einmischen, wenn du es erlaubst.
- Falls du nun jedoch – aus welchen Gründen auch immer – findest, dass du dich deinen engsten Vertrauten gegenüber nicht öffnen kannst (vielleicht deshalb, weil sie ein Teil deines Problems sind), so wende dich an Profis. Also an Menschen, die sich von Berufs wegen mit den Problemen anderer beschäftigen.

Es ist klar, dass ein solcher Schritt viel Mut braucht. Er braucht so viel Mut, dass du es dann vielleicht doch sein lässt. Doch irgendwann ist die Verzweiflung, der Leidensdruck so gross, dass du nicht mehr anders kannst: Du musst Hilfe annehmen.

Viele, die diesen Weg beschritten haben, fragen sich noch heute, warum sie sich nicht früher an eine solche Stelle gewandt haben. Dies, weil sie gemerkt haben, dass es mit Problemen manchmal wie mit dem Feuer ist: Wenn es noch klein ist, dann ist es auch noch einfach zu löschen.

Deshalb:

Mach es wie jährlich beinahe 100 000 Kinder und Jugendliche.

## **Anonymität bleibt gewahrt**

Es wird jemand abheben, dich aber weder nach deinem Namen fragen, noch den eigenen preisgeben. Was bedeutet, dass von diesem Gespräch niemand etwas erfährt. Wirklich niemand! Weder Lehrkräfte, Eltern, noch sonst jemand. Die Anrufenden bleiben immer anonym! Einzige Ausnahme: wenn es um die Rettung von Menschenleben geht.

## **Du bestimmst**

Und dann erzähl munter drauflos. Deine Anliegen werden ernst genommen. Du wirst akzeptiert, wie du bist, wie du denkst und wie du fühlst. Und vor allem: Du allein bestimmst, was du erzählen möchtest.

Gemeinsam überlegt ihr, wie es weitergehen soll, wie du deine Situation verändern kannst. Die beratende Person hilft dir, deine ganz persönliche Lösung zu finden.

## **Was bewirkt ein Gespräch?**

Es tut gut, mit jemandem zu reden. Nur schon indem du über dich sprichst, siehst du dein Problem bereits klarer. Vielleicht gibt dir das Gespräch etwas an Sicherheit zurück. Möglicherweise ermutigt es dich sogar, etwas zu unternehmen. Oder dann denkst du einfach nach und rufst ein zweites Mal an, weil dir noch etwas Wichtiges eingefallen ist.

**Es gibt Fälle, da kann eine telefonische Beratung nur ein erster Schritt sein. Ein wichtiger zwar. Und trotzdem wirklich nur ein erster Schritt. Doch wenn du es wagst, ihn zu tun, dann wagst du eher weiterzugehen.**

**WÄHL DIE NUMMER 147**



TELEFONHILFE FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE