

Ihr gutes Recht

Unterhaltstitel neu feststellen

Verpflichtet sich ein unverheirateter Elternteil dazu, seinem Kind Unterhalt zu zahlen, hat dies nach einer Hochzeit keinen Bestand mehr. Trennen sich die Eltern später, lebt der sogenannte Unterhaltstitel nicht wieder auf, sondern muss neu festgestellt werden. Das hat das Oberlandesgericht Celle entschieden (Az.: 10 WF 50/14), wie die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins mitteilt.

In dem verhandelten Fall hatte der Vater sich in einer Jugendamtsurkunde zur Zahlung des Mindestunterhalts verpflichtet. Vater und Mutter heirateten später und lebten einige Jahre

zusammen. Nach der Trennung meinte das Jugendamt, dass der alte Unterhaltstitel wieder auflebe. Der Vater wollte den Inhalt jedoch ändern lassen und wandte sich an das Gericht.

Nach Ansicht des Gerichts ist eine Vollstreckung aus der Jugendamtsurkunde nicht mehr möglich. Diese sei vor der Eheschließung aufgesetzt worden und nach der Trennung der Eltern nicht mehr gültig. Zwar habe der Sohn nach wie vor einen Unterhaltsanspruch, jedoch habe sich der Inhalt des Anspruchs nach der Heirat der Eltern geändert. Dieser müsse dann neu festgelegt werden.

(dpa)

Es ist Zeit **Haustausch einstudieren**

Möchten Familien in den Sommerferien ihr Haus tauschen, sollten sie jetzt aktiv werden. In der Regel werden die Arrangements im Winter, spätestens im Frühjahr getroffen. Darauf weist die Zeitschrift „Viva“ hin.

Der Haus- oder Wohnungstausch kann eine kostengünstige Variante zum Hotel sein. Familien stellen ihr eigenes Zuhause Gästen zur Verfügung und wohnen in dieser Zeit bei ihnen. Der Tausch ist im Netz möglich über Seiten wie haustauschferien.com, haustausch.de oder homelink.de.

Erstellen Familien das Inserat, mit dem sie sich bewerben, sollten sie auf gute Fotos achten. Die Erfolgchancen sind am größten, wenn Familien sich einen Tauschpartner mit einem ähnlichen Hintergrund suchen.

Vor der Anreise der fremden Familie fertigen Gastgeber am besten einen Ordner an, in dem sie wichtige Informationen zum Haus sammeln. Dazu kann etwa die Information gehören, wie das WLAN-Passwort lautet, wo der Müll hingetragen werden muss oder wo es in der Nähe gute Spielplätze gibt. Nett ist auch, ein Begrüßungspaket zu schnüren – etwa ein Korb mit Stadtführer und regionalen Spezialitäten.

(dpa)

Ritual zum Abschied

Am Anfang begleiten Eltern ihre Kinder häufig noch auf dem Schulweg. Mit dem Abschied kommen Mädchen und Jungen unterschiedlich gut klar: Einige winken kurz und sind im Getümmel verschwunden, bei anderen endet das Verabschieden mit Tränen.

Grundsätzlich sei es leichter, wenn Kinder allein oder mit anderen in der Gruppe von zu Hause losgingen und nicht von den Eltern begleitet würden, sagt Ulric Ritzer-Sachs von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Wenn Eltern das nicht wollen, sollten sie zumindest ein gutes Verabschiedungsritual finden. „Zum Beispiel kann man ausmachen: Ich gehe noch mit zu dieser Ecke und winke dir nach.“ Droht die

Stimmung zu kippen, sollten Eltern ihr Kind zum Abschied kurz trösten und ihm noch ein „Das schafftst du schon“ ins Ohr flüstem. Danach gehen sie aber besser so schnell wie möglich.

In der Regel sei der stark empfundene Abschiedsschmerz nur eine Phase. „Die Lehrer und neue Kinder können beunruhigen“, erklärt Ritzer-Sachs. Grundsätzlich gelte: Kinder entwickelten sich unterschiedlich. Vergleiche wie „Warum stellst du dich denn immer so an, Max“ oder „Hanna, aus deiner Klasse müssen doch auch nicht weinen?“ sind daher kontraproduktiv.

(dpa)



Wenn Kinder den Schulweg zusammen mit Schulkameraden gehen, macht es den Abschied für sie leichter. Bild: dpa

Weise werden **Im Alter studieren**

Ein Studium im Ruhestand bietet vielen Senioren noch einmal neue Möglichkeiten, sich fortzubilden und Kontakte zu knüpfen. Etwa ein Drittel der deutschen Hochschulen bietet spezielle Senioren-Programme an, sagt Bernd Werner Schmitt vom Akademischen Verein der Senioren in Deutschland. An den anderen Unis könnten Rentner als Gasthörer studieren. Das gilt oft auch für Menschen ohne Abitur.

Was genau angeboten wird und wo man sich anmeldet, können Interessierte bei den Unis erfragen. Die Auswahl der Fächer ist groß: „Mit Ausnahme von Medizin, Zahnmedizin und Psychologie können in der Regel alle Studiengänge als Gasthörer

belegt werden“, sagt der Experte. Bei Fremdsprachen gebe es je nach Uni unterschiedliche Regeln. Bei Senioren besonders beliebte Fächer seien Philosophie, Geschichte, Kunstgeschichte und Germanistik.

Die Gebühren für ein Senioren-Studium sind je nach Uni ganz unterschiedlich – pro Semester müssten Rentner etwa zwischen 30 und 300 Euro zahlen. Einen Abschluss machen die meisten Senioren aber nicht – schließlich dient das Studium in der Regel nicht der Berufsqualifikation.

Nach Angaben der Kontaktstelle „Studium im Alter“ der Universität Münster studieren die meisten Rentner, um geistig fit zu bleiben, die Allgemeinbildung zu erweitern oder die Zeit nach dem Beruf sinnvoll zu nutzen.

(dpa)



Während eines Auslandsaufenthalts, beispielsweise im spanischen Barcelona, können Schüler Erfahrungen sammeln und ihre sozialen Kompetenzen stärken. Zudem prägt der Aufenthalt die Jugendlichen nachhaltig und steigert ihr Selbstwertgefühl. Bild: dpa

Selbstbewusst zurück

Etwa 20 000 Schüler aus Deutschland gehen jährlich im Rahmen eines Schüleraustausches ins Ausland. Dort sollen Sprachkenntnisse verbessert und der Horizont erweitert werden. Prof. Dr. Mitja Back von der Universität Münster fand in einer Studie heraus, dass der Aufenthalt besonders das Selbstwertgefühl der Schüler steigert.

Von unserem Redaktionsmitglied TILL JUNKER

Soziale Kompetenzen stärken, Erfahrungen sammeln und neue Kulturen kennenlernen: Ein Auslandsaufenthalt macht Schüler selbstbewusster. Das ist das Ergebnis einer Studie von Wissenschaftlern der Universitäten

Münster, Utrecht, Kiel, Berlin und Mainz.

Die Forscher befragten 876 im Durchschnitt 16-jährige Gymnasiasten, die zwischen einem halben und einem Jahr im Ausland waren. Unter Leitung von Psychologin Prof. Dr. Mitja Back (Bild) von der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster gin-

gen die Wissenschaftler der Frage nach, wie sich das Selbstwertgefühl – also wie positiv oder negativ sich ein Mensch wahrnimmt – der Schüler verändert. Als Kontrollgruppe für die Forschungsergebnisse dienten 700 befragte Schüler, die nicht ins Ausland gingen.

Jugendliche, die sich vor ihrem Aufenthalt in einem negativen Licht sahen, steigerten durch den Aufenthalt ihr Selbstbewusstsein. „Vor allem positive soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen führten dazu“, sagt Back, der durch die Befragung einen monatlichen Anstieg des Selbstbewusstseins beobachtete. Bei Jugendlichen, die im Ausland neue Freundschaften knüpften und sich wohl fühlten, stieg das Selbstbewusstsein besonders stark.

Die Forscher fanden heraus, dass sich der Auslandsaufenthalt vor allem positiv auf Schüler auswirkte, die zuvor ein negatives Bild von sich selbst hatten. Bei Jugendlichen, die bereits vor der

Reise ein erhöhtes Selbstbewusstsein aufwiesen, war der Anstieg kleiner oder ihr Selbstwert veränderte sich nicht. Die Studie zeigt, dass sich am Ende das Selbstwertgefühl von einem Schüler, der zuvor ein negatives sowie einem anderen, der ein positives Bild von sich hatte, nicht mehr unterscheidet.

Ob das Selbstwertgefühl gesteigert wird, hängt mit den Erfahrungen, die die Jugendlichen machen, zusammen. „Schüler, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, steigerten ihr Selbstbewusstsein nicht, oder es verringerte sich“, erklärt der Psychologe. Im Durchschnitt stieg jedoch das Selbstwertgefühl bei allen Befragten an. Bei den Daheimgebliebenen beobachteten die Forscher hingegen keine Veränderung des Selbstbewusstseins.

Das gesteigerte Selbstwertgefühl ist nicht von kurzer Dauer: Die Forscher befragten die Jugendlichen direkt sowie noch einmal ein Jahr nach ihrer Reise. Der Großteil der Schüler hielt das durch den Auslandsaufenthalt erhöhte Selbstwertlevel. „Der Austausch prägt die Jugendlichen demnach nachhaltig“, sagt Back.



Wie man Berührungen empfindet

Wie viel Nähe ein Mensch als angenehm empfindet, entscheidet sich größtenteils in den ersten 12 bis 18 Lebensmonaten. Haben die Eltern viel Körperkontakt mit ihrem Kind und geben ihm viel Zuneigung, wird es wahrscheinlich auch später im Leben positiv auf Berührungen reagieren, wie Prof. Ralf Nickel erklärt, Direk-

tor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an den Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden.

Wie eine Berührung empfunden wird, hängt aber auch immer von anderen Faktoren ab, etwa wie gut sich die Menschen kennen oder ob die Berührung zu Hause oder in der Öffentlichkeit erfolgt.

Bei zurückhaltenden, introvertierten Menschen könne eine Umarmung mit einem Fremden zum Beispiel Stress auslösen, erläutert Nickel. Positiv empfundener Körperkontakt hingegen führt zur Ausschüttung von den Botenstoffen Dopamin und Oxytocin, die das Wohlbefinden steigern.

(dpa)



Wer als Baby viel Zuneigung erfahren hat, mag wahrscheinlich auch später Berührungen. Bild: dpa

Kind und Karriere: Voraussetzungen nötig

Karrierefrauen sind Rabenmütter, Elternzeitväter Weicheier: Die Klischees über Doppelkarrierepaare halten sich hartnäckig. Dabei zeigen immer mehr Beispiele, dass sich Kinder und beruflicher Erfolg für beide Partner nicht ausschließen.

Das Kind ist da, die Frau bleibt zu Hause, der Mann verdient das Geld: „Diese Verteilung ist nach den Ergebnissen zahlreicher soziologischer Studien noch bei einem überwiegenden Teil der Paare so“, sagt die Familiensoziologin Sabina Stelzig-Willutzki von der Hochschule für Angewandte Familienwissenschaften in Hamburg. Bei der Entscheidung, wer zu Hause bleibe, spielen finanzielle Gründe eine entscheidende Rolle, erklärt Alexandra Miethner vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Weil Frauen durchschnittlich weniger verdienen, sind es häufiger sie.



Wer bleibt nach der Geburt zu Hause? Das sollten Paare so früh wie möglich klären. Sonst drohen später Beziehungskonflikte. Bild: Moodboard/West Coast Surfer

Doch: „Heute wollen trotz Kind beide Partner beruflich erfolgreich sein“, sagt Stelzig-Willutzki. Muss einer der Partner auf beruflichen Erfolg verzichten, ist das ein Risikofaktor für spätere Beziehungskonflikte. Merkt eine Frau, dass sie nicht länger zurückstecken möchte, muss sie es offen ansprechen.

Damit Kind und Karriere klappen, ist Planung wichtig: „Voraussetzung sind klare Absprachen, eine gute Organisation, Unterstützung bei der Kinderbetreuung und die Bereitschaft zu Kompromissen“, sagt Miethner. Auch Paartherapeutin Bettina Jellouschek-Otto glaubt ans Gelingen von Doppelkarrieren:

„Aber es braucht eine stabile, liebevolle Partnerschaft, eine gehörige Portion Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Humor, ein gesundes, in sich ruhendes Kind und unterstützende Freunde.“

Für die Psychotherapeutin Astrid Schreyögg aus Berlin sind Doppelkarrieren Alltag. In ihrer Familie seien die Männer stolz auf ihre berufstätigen Frauen. „Wir haben Helfer im Haushalt und für die Kinder“, erklärt die Autorin des Buchs „Familie trotz Doppelkarriere“. Durch gute Organisation ließen sich potenzielle Konflikte so vermeiden. Von großer Bedeutung sei, dass die Rahmenbedingungen außerhalb der Partnerschaft stimmen, betont Stelzig-Willutzki. Verständnis vom Arbeitgeber und gute Kinderbetreuung zum Beispiel seien nötig. „Paare scheitern mit ihrem Wunsch noch viel zu oft an zu starren Strukturen“, sagt sie.

Brigitte Vordermayer, dpa