

## VERANSTALTUNGEN

## TVN: Sportlicher Adventskalender

**NIEDERBERG.** Der TV Niedernberg bietet einen sportlichen Adventskalender an. Die kostenfreie fünfteilige Reihe beginnt am Sonntag, 4. Dezember, um 10 Uhr mit Modern Line Dance in der Schulturnhalle. Am 11. Dezember ab 10.30 Uhr geht es am Honisch-Beach zum Nikolaus-Schwimmen ins Wasser. Am 17. Dezember, ab 15 Uhr steht Power Walking ab dem Waldparkplatz Grillplatz auf dem Plan. In der Hans-Herrmann-Halle startet am 18. Dezember um 19 Uhr »Fit mit dem Ball« und am 23. Dezember um 19 Uhr die Weihnachtsfitness. *mg*

## »Still, still, still...« in der Friedenskirche

**OBERNBURG.** Unter dem Titel »Still, still, still...« entführt eine Mischung aus Musik und Lesung am Sonntag, 4. Dezember, in der Friedenskirche in Obernburg aus dem Alltag. Konzertbeginn ist laut Pressemitteilung um 16 Uhr. Schüler der Musikschule Obernburg spielen dabei Werke von Bach, Telemann und anderen. Es liest Pfarrer Stefan Meyer. Die Kirche wird nicht beheizt sein. Der Eintritt ist kostenlos. *lml*

## Volksliedersingen in der Traube Erlenbach

**ERLENBACH.** Ein Volksliedersingen wird am Montag, 5. Dezember, wieder in der »Traube« in Erlenbach veranstaltet. Die Stammschmuskanten werden stehen laut Ankündigung ab 19 Uhr zur Begleitung bereit. Liederbücher werden zur Verfügung gestellt. Mitsingen ist kostenlos. *lml*

## Babbel-Sprechstunde in der Spätlesse

**NIEDERBERG.** Bei der nächsten »Babbel-Sprechstunde« am Dienstag, 6. Dezember, werden in der Seniorenbegegnungsstätte Spätlesse wieder Themen und Fragen rund um Smartphones geklärt. Im Speziellen soll auf die Voraussetzungen beim Online-Kauf einer Bahnfahrkarte der Deutschen Bahn eingegangen werden. Treffpunkt ist ab 10 Uhr für zwei Stunden in den Räumen der Spätlesse (Lindenstr. 2a). *lml*

**Weitere Informationen:**  
Tel. 0151 26709359, app-ler-niedernberg.jimdofree.com

## Stadtbücherei Obernburg liest vor

**OBERNBURG.** »Carlo & Kasimir« lautet die Freundschaftsgeschichte, die am Dienstag, 6. Dezember, in der Stadtbücherei Obernburg vorgelesen wird. Der Förderverein Lesezeichen liest ab 17 Uhr für Kinder von drei bis sechs Jahren. Wenn zwei Freunde unzertrennlich sind und ein Dritter dazu kommt, vergisst man schon mal seinen liebsten Freund. Die Teilnahme ist kostenfrei. *lml*

## Adventsfeier des KDFB Bürgstadt

**BÜRGSTADT.** Der Frauenbund Bürgstadt organisiert am Dienstag, 6. Dezember, eine Adventsfeier im Pfarrsaal. Nach einem besinnlichen Teil zum Thema Advent ab 19 Uhr gibt es ein gemütliches Beisammensitzen mit Glühwein, Tee und selbst gebackenen, mitgebrachten Plätzchen. *lml*

**Anmeldung zu Fahrbesichtigungen:** Hildegard Bucher, Tel. 09371 8625

## Weitere Termine online

Eine Übersicht über alle Veranstaltungen aus dem Mainviereck finden Sie unter [www.main-echo.de/freizeit](http://www.main-echo.de/freizeit) Oder nutzen Sie unseren QR-Code:

## »Mobbing wirklich ein riesiges Thema«

Jana Crämer: Die 40-jährige Buchautorin spricht mit Bürgstadter Schülern über ihre eigenen Erfahrungen als Teenager und Mobbing-Opfer

Von unserer Mitarbeiterin  
**PAT CHRIST**

**BÜRGSTADT.** Kommt sie in die Schule, wird kein klassischer Lehrstoff vermittelt: Jana Crämer aus Haltern bei Münster spricht mit Jugendlichen über Mobbing. Und zwar aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen. Weil sie stark übergewichtig war, wurde sie als



Main-Echo  
Gespräch

Teenager in ihrer Klasse massiv gemobbt. 2015 veröffentlichte sie den Jugendroman »Das Mädchen aus der 1. Reihe« über Konzerte, Mobbing und Freundschaft, des sie 2019 überarbeitete und nun noch schonungslos erzählt.

Heute gilt die 40-jährige Buchautorin als Identifikationsfigur und Vorbild für junge Frauen; sie hat über 700.000 Followers. Von ihren Erfahrungen berichtete sie am 23. November auf Einladung der Krankenkasse BKK Akzo Nobel Bayern bei einer Konzertlesung in der Mittelschule Bürgstadt. Pat Christ sprach im Nachgang mit der Halterner Autorin über das Phänomen »Mobbing«.

»Man mobbt, um nicht selbst das nächste Mobbing-Opfer zu werden.«

Jana Crämer, Ex-Mobbingopfer

**Manche Kinder werden in ihrer Klasse ständig abgewertet, es heißt zum Beispiel, sie würden doch bloß Müll reden, keiner hört ihnen zu, keiner fragt sie nach ihrer Meinung. Woher kommt so etwas?**

Man muss meiner Ansicht nach immer auf die Täter gucken. Diejenigen, die andere mobben, haben selbst das geringste Selbstwertgefühl. Die Stärke, die sie nach außen zeigen, ist in der Regel reine Fassade. Man mobbt, um nicht selbst das nächste Mobbing-Opfer zu werden.

Die Gründe, warum gemobbt wird, sind ja wirklich vollkommen lächerlich. Warum sollte man jemand fertigmachen, weil er einen Pickel hat, weil er übergewichtig ist oder weil seine Eltern nicht viel Geld haben? Passiert Mobbing aus diesen Gründen, sagt das in erster Linie eine ganze Menge über die Täter aus.

**Sie hatten als Jugendliche wegen starken Übergewichts durch sogenanntes Binge Eating (Essanfälle) jahrelang das Nachsehen in ihrer eigenen Schulklasse. Was**



Foto: Eckard Albrecht

Als Teenager war Jana Crämer selbst Mobbingopfer. Heute berichtet die 40-jährige Buchautorin jungen Menschen über ihre Erfahrungen und gibt Tipps, wie man sich gegenüber Mobbern verhalten sollte.

**waren denn die schlimmsten Mobbing-Momente?**

Genau davon spreche ich bei meinen Konzertlesungen mit dem Musiker Batomae. Ich lese dabei aus meinem Tagebuch vor. Als Jugendliche musste ich mir zum Beispiel anhören, ich sei ein fettes, hässliches Stück Scheiße. Das war übrigens noch das Harmloseste.

Wenn ich davon erzähle, sehe ich, dass die Schülerinnen und Schüler in den Klassen, die ich besuche, gar nicht überrascht sind. Weder in Hamburg oder München noch in Bürgstadt. Jugendliche kennen so was durch die digitalen Medien, die sie benutzen, sie stehen dadurch ständig unter einem unfassbaren Druck. Ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich heute nicht

mehr gern zur Schule gehen würde.

**Die Gespräche, die Sie mit den Schülern führen, sind immer sehr persönlich. Sie theoretisieren nicht über Mobbing, sondern berichten von sich selbst, von ihren eigenen Erfahrungen. Wie kam das in Bürgstadt an?**

Die Jugendlichen kennen mich ja aus dem Internet und haben deshalb von vornherein keinerlei Berührungsängste mir gegenüber. Schon, wenn ich in die Schule komme, stürmen sie auf mich zu und nehmen mich in den Arm. Dadurch, dass ich einfach aus meinem Leben erzähle und eben keinen Vortrag über Body-Mass-Index oder die Ernährungspyra-

mide halte, sind wir auf Augenhöhe.

Nach der Konzertlesung bin ich immer noch eine ganze Weile mit den Schülerinnen und Schülern zusammen, und die Geschichten, die sie mir dann anvertrauen, sind hart, manchmal ziehen sie mir echt den Boden unter den Füßen weg. Das war in Bürgstadt genauso wie in anderen Städten.

**Eine Quantifizierung des Problems Mobbing in der Schule ist sicherlich schwierig, denn es gibt keine Instanz, die systematisch Mobbingfälle zählen würde. Als wie groß schätzen Sie denn die Problematik rein subjektiv ein?**

Ich bin jedes Jahr zwischen 25 und 30 Mal an einer Schule und habe

## ZWISCHENRUF

»Du bist okay so!«

Es ist ein bisschen so, als wäre man ständig dazu gezwungen, eine Goldmedaille zu erringen. Als würde nur der allererste Platz zählen. Überhaupt, als stünde man ständig im Wettbewerb. Dieses Gefühl ist für junge Menschen fatal. Es führt zu unglaublichen Spannungen. Und kann krank machen. Teenagern müsste viel stärker vermittelt werden: Du bist ganz genau so okay, wie du bist. In deiner Einmaligkeit. Und du musst niemandem auf dieser Welt beweisen, dass du besser bist als ein anderer. *Pat Christ*

bisher etwa eine Viertelmillion Schüler erreicht. Nach dem, was ich erlebe, ist Mobbing wirklich ein riesiges Thema.

Allerdings in erster Linie wegen der digitalen Medien. Früher hatte man sich mit 20 Mädels und Jungs aus der eigenen Klasse verglichen. Heute vergleichen sich die Jugendlichen mit Altersgenossen aus der ganzen Welt. Sie denken, das Internet sei die Wirklichkeit. Also, sie denken, alle anderen seien schön und schlank und fahren ständig in Urlaub und können sich teure Sachen leisten. Viele Jugendliche sind damit komplett überfordert. Dadurch kann es auch dazu kommen, dass man selbst zum Mobber wird.

»Heute vergleichen sich die Jugendlichen mit Altersgenossen aus der ganzen Welt.«

Jana Crämer, Buchautorin

**Wie könnte man als Klasse mit einem Schüler umgehen, dem jedes Mittel recht zu sein scheint, andere zu trietzen und zu schikanieren?**

Es ist wirklich ganz wichtig zu verstehen, dass die Täter das Gefühl brauchen, Macht zu haben. Mein allererster Tipp an ein Mobbingopfer wäre, sich mit dem Mobber auseinanderzusetzen, wenn der mal nicht mit seiner Clique zusammen ist. Man kann ihn einfach, wenn er mal alleine ist, fragen: »Sag mal, was hab ich dir eigentlich getan?«

Ich schrieb damals einem Mädchen, dass mich besonders gemobbt hatte, einen Brief. Den hat sie dann erst mal allen anderen gezeigt und sich darüber lustig gemacht. Aber ein anderes Mädchen hat daraufhin gemeint: »Aber Jana hat doch recht mit dem, was sie schreibt!« Sie hat also Partei für mich ergriffen. Danach hatte sich das Blatt gewendet.

## Garten im Herbst: Frühblüher pflanzen

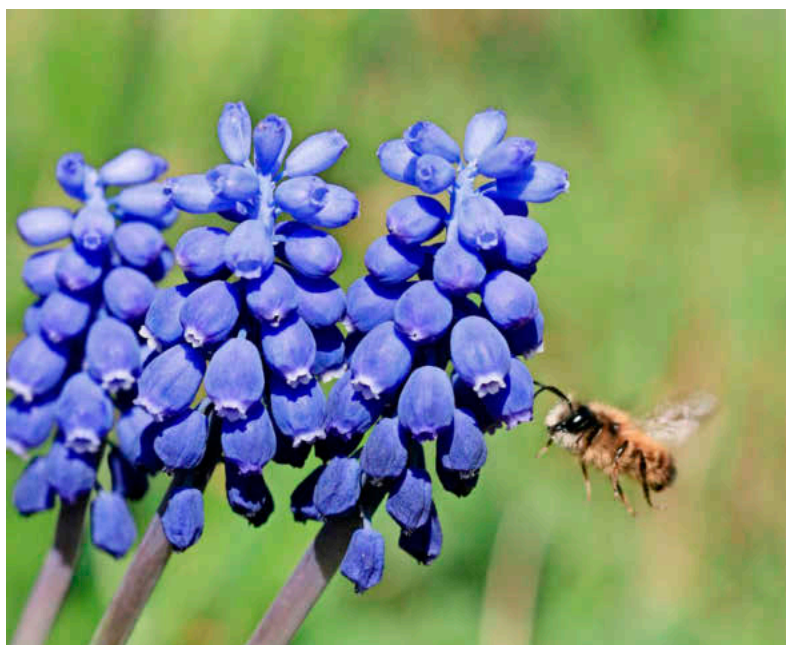
Naturschutz: Freude für Menschen und erste Nahrungsquelle für Hummeln und Bienen nach dem Winter

**KREIS MILTENBERG.** Im Herbst, bevor der erste Bodenfrost einsetzt, ist laut Mitteilung der Miltenberger Kreisgruppe im Bund Naturschutz (BN) die richtige Zeit, um Frühblüher zu pflanzen. Bienen, Hummeln und andere Insekten, die früh im Jahr unterwegs sind, sind auf die Frühblüher als Nahrungsquelle angewiesen. Die BN-Hummelhotline startet dann passend dazu im März.

Über die ersten bunten Blumen nach dem Winter freuen wir Menschen uns besonders. Noch größer ist die Freude bei einigen Insekten wie Hummeln, Mauer- und Sandbienen, die teils bereits ab Februar/März unterwegs sind. Die Frühblüher sind die wichtigste Nahrungsquelle im neuen Jahr.

## Blumenzwiebeln brauchen Frost

Der BUND Naturschutz in Bayern appelliert daher an Gartenbesitzer, jetzt Frühblüher zu pflanzen. »Blumenzwiebeln brauchen den Frost, um im nächsten Frühjahr auszutreiben. Jetzt ist also der ideale Zeitpunkt, sie in die Erde zu bringen«, erklärt Matthias Staab, stellvertretender Vorsitzender aus der BN Kreisgruppe Miltenberg. »Dabei sollte man auf zwei Dinge



Eine Mauerbiene auf Nahrungssuche steuert eine Traubenhyazinthe an.

Foto: Steffen Scharrer

besonders achten. Zum einen die Pflanztiefe: Blumenzwiebeln müssen doppelt so tief gesetzt werden, wie sie hoch sind. Zum anderen die Drainage: Wenn der Boden nicht durchlässig ist, muss unter die Zwiebeln Sand oder kleine Kieselsteine gegeben wer-

den. Beachtet man dies, treiben die Pflanzen im zeitigen Frühjahr aus und Hummel & Co. freuen sich über die Nahrung.

Bienenfreundliche Zwiebelblumen sind beispielsweise Schneeglöckchen, Krokusse, Winterlinge, Blausterne, Milchsterne, Märzen-

becher und Traubenhyazinthe. Auch unter den Stauden und Gehölzen gibt es welche, die sehr früh blühen und unseren Wildbienen reichlich Nektar und Pollen bieten, wie etwa Nieswurz, Kornelkirsche oder Salweide.

Auch natürliche Frühblüher können im eigenen Garten gefördert werden. »Einfach wilde Ecken im Garten mit Rohboden schaffen, auf dem Huflattich schon ab Februar blüht und eine beliebte Nektarquelle für unsere Wildbienen ist«, so Matthias Staab.

## Hummel-Hotline ab 20. März

Kurz nachdem die ersten Hummeln Blüten besuchen, startet am 20. März 2023 die Hummel-Hotline des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Mitmachen ist einfach: Über WhatsApp können Fotos von Hummeln mit Postleitzahl und Funddatum an die 0151-18460163 geschickt werden. Das Expertenteam des Instituts für Biodiversitätsinformation bestimmt umgehend die jeweilige Hummelart und sendet eine Antwort zurück. Vergangenes Jahr wurden dem BN von 1200 Hummelfreunden über 3200 Bilder geschickt. *bam/BN*

Sie wollen einen Kommentar zu einem Artikel loswerden?  
Das können Sie auf [www.main-echo.de](http://www.main-echo.de)

## Workshop: »Durch das Jahr mit Tanz«

**OBERNBURG.** Ein Tanzworkshop »Durch das Jahr mit Tanz« beginnt am Samstag, 10. Dezember, im Bürgerhaus B-OBB in Obernburg. Laut Ankündigung soll in Bewegung und Stille Körper und Innenwelt entdeckt werden, ohne dass Schritte vorgegeben werden. Inspiriert werde durch unterschiedliche Impulse. Vorkenntnisse sind laut Veranstalter nicht nötig.

Das Angebot richtet sich an Tanzinteressierte von 18 bis 80 Jahren. Mitzubringen sind passende Kleidung, warme rutschfeste Socken, eine Unterlage und eine Stärkung für die Pause. Folgetermine sind am 18. März und 10. Juni 2023 und im Herbst. Alle Workshops beginnen um 15 Uhr und enden gegen 17.30 Uhr. *lml*

**Anmeldung bis 2. Dezember:**  
[caroline-k@posteo.de](mailto:caroline-k@posteo.de)