

Schule im Blick ● punkt

Informationen des Landeselternbeirats Baden-Württemberg



Jubiläum des Landeselternbeirates

- 50 Jahre Eltern MitWirkung

Löwen retten Leben

- Wiederbelebungsausbildung in der Schule

Schülerbeförderung

- Weitere Schritte zur Klärung der Fragen

Elternfragen aus dem Schulalltag

- Kompetente Antworten von Michael Rux

Wird alles schlimmer?

- Psychische Gesundheit bei Jugendlichen

Förderung des Miteinanders an Schulen

- „WIR macht Schule“ – Ideen der Jugend

Bildungsplan 2016

- Ein Top in der Schulkonferenz

Wie viel Christentum braucht das Land?

- Überlegungen zur Zukunft von Schule und Religionsunterricht

Inhaltsverzeichnis

50 Jahre Landeselternbeirat Rede des LEB-Vorsitzenden	3	Wird alles schlimmer? Psychische Gesundheit bei Jugendlichen	15
50 Jahre Landeselternbeirat Rede des Kultusministers Stoch	6	Förderung des Miteinanders an Schulen „WIR macht Schule – Ideen der Jugend“	17
Löwen retten Leben Wiederbelebung macht Schule	9	Wie viel Christentum baucht das Land? Schule und Religionsunterricht	18
Schülerbeförderung Gerichtliche Klärung angestrebt	10	Bildungsplan 2016 Ein Top in der Schulkonferenz	20
Hätten Sie es gewusst? Eltern fragen – Michael Rux antwortet	13	Rezensionen	21
Väterausgrenzung und kein Ende? Gedanken zum Umgang nach Trennung	14	Cartoon zum Schluss	23
		Vorsicht Satire!	24

Liebe Leserinnen und Leser,

Immer wieder erreichen den LEB Anfragen von der Presse und von Eltern zu problematischen Situationen an Schulen im Land. An dieser Stelle möchte ich – in aller Kürze – auf zwei solche Situationen eingehen. Auf den ersten Blick recht verschieden, haben sie doch gemeinsam, dass hier jeweils versucht wird, in die Schüler- und Elternrechte einzugreifen.



Dr. Carsten T. Rees,
Vorsitzender des
17. Landeselternbeirats

Der eine Fall ging durch die Presse. Die Rektorin einer schwäbischen Gemeinschaftsschule wollte den Schülerinnen und Schülern verbieten, in Jogginghose zum Unterricht zu erscheinen. Nun kann man ja durchaus geteilter Meinung darüber sein, ob eine Jogginghose ein geeignetes Kleidungsstück für die Schule ist. Das ist sicherlich keine juristische, sondern eine ästhetische Frage. Ich persönlich hätte da auch mit „Nein“ gestimmt, hatte aber wohl die aktuellen modischen Entwicklungen bei Jogginghosen nicht im Blick und habe in vielen Diskussionen deutlich Widerspruch erfahren.

Was aber keinesfalls geht, ist, aus eigenen ästhetischen Vorlieben als Schulleiterin eine allgemeine Regel für die Schule zu formulieren – quasi einen „Ästhetischen Imperativ“. Hier sind die Grenzen ihrer Handlungsbefugnis doch deutlich enger gefasst – es geht um die Grenzen des Anstands, nicht um die Grenzen guten Geschmacks. Ach ja – auch bei den Grenzen des Anstands sind wir in einer gesellschaftlichen Diskussion, auch diese Grenzen ändern sich. Kein Schüler wird heute mehr aus einer mündlichen Prüfung verwiesen, weil er Turnschuhe trägt.

Was mich an diesem Fall sehr bedenklich stimmt, ist die Meinung der Schulleiterin, sie habe hier einen so weitgehenden Handlungsspielraum und könne so nonchalant und so weitgehend in die Freiheit der Schülerinnen und Schüler eingreifen. In nicht-totalitären Staatsformen ist das aber zum Glück nicht so einfach.

Was lernen wir aus dem Fall: Schülerinnen und Schüler müssen sich Eingriffe einer Rektorin in ihre verfassungsmäßig garantierten Rechte nicht gefallen lassen. Und das Korrektiv der freien Presse hat hier wunderbar gewirkt. Das finde ich dann doch einen positiven Lernerfolg.

Im zweiten Fall geht es um ein badisches Gymnasium. Hier wollte der Rektor die Schüler und Eltern eine Vereinbarung unterschreiben lassen, in der sie bestätigen, dass die Schüler den Freischwimmer haben und die Eltern an den Elternabenden teilnehmen.

Natürlich würde ich mich freuen, wenn mehr Eltern an den Elternabenden teilnähmen. Aber ein Elternrecht durch eine solche Vereinbarung in eine Pflicht ummünzen zu wollen, ist eine rechtlich absurde Volte. Auch der Versuch, alle Schülerinnen und Schüler, die keinen Freischwimmer haben – leider erschreckend viele – so de facto von der Schulvereinbarung auszuschließen, ist nicht nur pädagogisch mehr als zweifelhaft. Was z. B. macht das mit den Schüler/-innen, die ja ganz ohne eigenes Verschulden keinen Freischwimmer haben? Eine Nachfrage beim Kultusministerium hat für diesen Fall ergeben, dass man gegen diese Vereinbarung nicht rechtlich vorgehen müsse. Das ist zunächst überraschend. Klarheit schaffte aber die Begründung: Eine solche Vereinbarung sei rechtlich in keiner Weise bindend – sie habe keinerlei Rechtscharakter. In Deutsch: Diese Vereinbarung ist das Papier nicht wert, auf das sie gedruckt ist, und die Tinte nicht, mit der sie unterschrieben ist.

Was lernen die Schülerinnen und Schüler daraus: Man muss sich nicht an alle Vereinbarungen halten, die man unterschreibt! War das der durch die Schule intendierte Lernerfolg?

Bleibt mir zum Schluss noch, Ihnen eine gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr zu wünschen – bleiben Sie wachsam, wenn es um Eltern- und Schülerrechte geht.

Mit freundlichen Grüßen

Carsten T. Rees

Impressum: Herausgeber: Der Landeselternbeirat Baden-Württemberg, Silberburgstr. 158, 70178 Stuttgart, Vorsitzender: Dr. Carsten T. Rees (ctr) – Redaktionsteam: Joachim Dufner (jd), Stephan Ertle (se), Carmen Haaf (ch), Marion Krämer (mk) – Koordinator: Joachim Dufner, Am Feuerbach 13, 77654 Offenburg. – Verlag: Neckar-Verlag GmbH, Klosterring 1, 78050 Villingen-Schwenningen, Telefon (07721) 8987-0. E-Mail: info@neckar-verlag.de, Internet-Adresse: www.neckar-verlag.de – Erscheint sechsmal im Schuljahr – Bestellung beim Verlag – Jahresabonnement Euro 12,- zzgl. Porto. Abbestellungen nur zum Schuljahresende schriftlich, jeweils acht Wochen vorher – Rücksendung unverlangt eingeschickter Manuskripte, Bücher und Arbeitsmittel erfolgt nicht. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers oder des Verlags. Zuschriften nur an den Koordinator.

Wird alles immer schlimmer?

Bestandsaufnahme der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen

Werden Jugendliche durch digitale Medien einsam und aggressiv? Was sind die Gründe für gewalttätiges Verhalten Jugendlicher und wie hoch ist die Gewaltbereitschaft? Treten psychische Störungen wie ADHS immer häufiger auf? Wie häufig kommt Rauschtrinken unter Jugendlichen vor und steigt die Rate selbstverletzenden Verhaltens?

Erwachsene stehen dem raschen Wandel der Bedingungen, unter denen Jugendliche aufwachsen, häufig ratlos gegenüber, insbesondere wenn es um Einflüsse geht, die durch einen raschen technologischen Wandel befeuert werden. Die mediale Berichterstattung greift zudem gerne solche Themen auf und stellt sie überdeutlich dar. Es ist deshalb nicht immer leicht zu entscheiden, wie sich die psychische Gesundheit Jugendlicher verändert, wo es ggf. Fehlentwicklungen gibt und welche Phänomene von jeher ein typisches Merkmal dieses Altersbereichs waren. Zeit für eine Bestandsaufnahme: Welche der häufig im Zentrum der Aufmerksamkeit stehenden Phänomene wirken sich negativ aus und wo hat sich die Situation gebessert? Im Rahmen des Studiums der Psychologie interviewten Studierende der Universität Würzburg führende Expertinnen und Experten. Im Folgenden werden einige Ergebnisse der Interviews stark komprimiert zusammengefasst und die Hypothesen auf ihren Gehalt geprüft:



Dr. Wolfgang Lenhard

1. Wie beeinflusst die leichte Verfügbarkeit sexueller Medieninhalte die Entwicklung?

Noch nie waren sexuelle Medieninhalte so leicht verfügbar wie heute. Ein erheblicher Anteil der Seitenaufrufe und des Datenvolumens im Internet entfällt auf pornographische Seiten. Die Auseinandersetzung mit Sexualität geschieht im Jugendalter aufgrund der damit verknüpften Entwicklungsaufgabe geradezu zwangsläufig. Die Behandlung des Themas durch Erziehende ist also unabwendbar notwendig, auch wenn die Art des Umgangs mit dem Inhaltsbereich Aufklärung regelmäßig eine große Sprengkraft entfaltet. Gerade in Baden-Württemberg gab und gibt es dazu große Spannungen. Doch wie wirken sexualisierte Medieninhalte und stellen sie eine

Bedrohung dar? Gehen wir zunächst vom einfachen Fall der Darstellung von Nacktheit aus. Sollte beispielsweise die Darstellung einer entblößten weiblichen Brust auf Jugendliche traumatisierend wirken, so müsste im Grunde jeder Mensch, der als Kleinkind gestillt wurde, davon einen Schaden davongetragen haben. Natürlich können extreme Darstellungen auch an sich verstörend wirken, die Forschung verfolgt jedoch einen anderen Ansatz. Im Kern stehen sog. Skripten, also Drehbücher, die für Menschen in sehr vielen Bereichen handlungsleitend sind. Skripten regeln, wie wir Gespräche beginnen und beenden, wie wir uns im Restaurant verhalten ... und auch wie wir sexuelle Kontakte knüpfen. Betrachtet man Skripten, wie sie in pornographischen Medien vermittelt werden, so zeigen diese Elemente, die mit sexueller Gewalt und sexueller Opfererfahrung in Zusammenhang stehen. Hierzu gehört z. B. die falsche Vorstellung, dass Frauen „Nein“ sagen, wenn sie eigentlich „Ja“ meinen (sog.

„uneindeutige Kommunikation sexueller Absichten“). Für die Männer bedeutet dies, dass sie nur hartnäckig genug sein müssen, um zu sexuellen Kontakten zu kommen und dass dieses Verhalten auch so erwartet wird. Während es keine klaren Belege gibt, wie sich die Verfügbarkeit pornografischer Inhalte auf sexuelle Straftaten auswirkt, zeigen Jugendliche eine Steigerung der Toleranz gegenüber aggressiven sexuellen Handlungen durch Pornografiekonsum. Dies tritt jedoch nur auf, wenn Sexualität und Gewalt in den konsumierten Videos oder Filmen miteinander verknüpft werden, bei gewaltfreien sexuellen Medieninhalten dagegen nicht. Da bislang zahlreiche Versuche der Etablierung eines Jugendmedienschutzes im Internet gescheitert sind, sollten die Maßnahmen stärker auf die Eindämmung der Verknüpfung von Sexualität und Gewalt abzielen und darauf, Jugendliche dafür zu sensibilisieren, die typischerweise im Rahmen der Pornographie vermittelten Handlungsschemata kritisch zu hinterfragen und sich davon zu distanzieren.

„uneindeutige Kommunikation sexueller Absichten“). Für die Männer bedeutet dies, dass sie nur hartnäckig genug sein müssen, um zu sexuellen Kontakten zu kommen und dass dieses Verhalten auch so erwartet wird. Während es keine klaren Belege gibt, wie sich die Verfügbarkeit pornografischer Inhalte auf sexuelle Straftaten auswirkt, zeigen Jugendliche eine Steigerung der Toleranz gegenüber aggressiven sexuellen Handlungen durch Pornografiekonsum. Dies tritt jedoch nur auf, wenn Sexualität und Gewalt in den konsumierten Videos oder Filmen miteinander verknüpft werden, bei gewaltfreien sexuellen Medieninhalten dagegen nicht. Da bislang zahlreiche Versuche der Etablierung eines Jugendmedienschutzes im Internet gescheitert sind, sollten die Maßnahmen stärker auf die Eindämmung der Verknüpfung von Sexualität und Gewalt abzielen und darauf, Jugendliche dafür zu sensibilisieren, die typischerweise im Rahmen der Pornographie vermittelten Handlungsschemata kritisch zu hinterfragen und sich davon zu distanzieren.

2. Wie gefährlich sind gewalthaltige Computerspiele?

Ähnlich gelagert findet die derzeitige Diskussion zu gewalthaltigen Computerspielen statt, also beispielsweise Ego-Shoo-

ter, bei denen eine Waffe und ein Fadenkreuz eingeblendet wird, die Spieler sich in einer 3D-Umgebung bewegen und sich gegen gegnerische Soldaten, Zombis, Aliens oder Kombinationen dieser Figuren zur Wehr setzen. Mehr als 50% der männlichen Jugendlichen im Alter von 14 Jahren spielen Spiele ohne Altersfreigabe und es erschreckt, dass oft bereits 12-Jährige Zugang dazu haben. Dass solche Spiele einen aggressionssteigernden Effekt haben, kann mittlerweile als gesichert betrachtet werden. Spannend ist zudem die Frage, ob sich die Höhe des Effekts in einem nennenswerten Bereich bewegt, wie er zustande kommt und wie er verhindert werden kann. Auch hier haben sich Handlungsskripte und normative Überzeugungen als ein wichtiger Ansatz erwiesen. Kern der Frage nach der Wirkung aggressiver Medieninhalte ist die Frage danach, wie wir soziale Situationen interpretieren, welche Handlungsalternativen uns im Falle eines Konfliktes zur Verfügung stehen und ob diese akzeptabel sind (sog. normative Überzeugungen). Aggressive Spiele verändern unsere Tendenz, mehrdeutige soziale Situationen als bedrohlich und das Verhalten anderer als aggressiv zu interpretieren. Auch steigern sie die Bereitschaft, mit Aggressionen zu reagieren. Die nachweisbaren Effekte auf das Verhalten Jugendlicher liegen im Bereich mittlerer Höhe. Sie sind also keineswegs vernachlässigbar, aber auch wiederum nicht so stark, um eindeutig massive Probleme nach sich zu ziehen. Aggressives Verhalten kann nicht nur erlernt, sondern auch wieder verlernt werden. Auch hier liegt der Schlüssel in der Fähigkeit, spielimmanente Handlungsmuster und -skripten kritisch zu hinterfragen. Solche Reflexionsfähigkeiten können Jugendlichen in der Schule vermittelt werden. Diese können dazu beitragen, negative Auswirkungen der Spiele zu reduzieren.

3. Ist ADHS eine Modediagnose? Haben Aufmerksamkeitsprobleme und Hyperaktivität zugenommen?

Berichte der Krankenkassen in den letzten Jahren weisen auf eine im Vergleich zu 2006 deutlich gestiegene Rate an ADHS-Diagnosen. Gleichmaßen nahm die Verschreibung von Medikamenten deutlich zu, die auf eine Reduktion von Störverhalten bei Kindern und Jugendlichen abzielen. Hieraus ergeben sich Fragen danach, ob ADHS inzwischen zu häufig diagnostiziert und auch medikamentös behandelt wird, ob es vielleicht sogar ein mediales Phänomen ist, das lebhaftes Verhalten von Kindern für krank erklärt. Während sicher die Aufmerksamkeit für das Phänomen im Laufe der letzten 20 Jahre sehr stark zugenommen hat, zeigen unabhängige und weltweit durchgeführte Studien, die seit dem Beginn der 80er Jahre durchgeführt werden, eine erstaunliche Konstanz auf: Unabhängig von Zeitraum und kulturellem Hintergrund weisen etwa 5% der Kinder und Jugendlichen ein Verhalten auf, das nach den gängigen Kriterien als ADHS diagnostiziert würde. In Deutschland haben demgegenüber 4% der Heranwachsenden eine ADHS-Diagnose und etwa 2% bis 3% werden medikamentös behandelt. Natürlich ist es eine legitime Frage, ob die Diagnosen auch auf die richtigen Personen entfallen – es kann ja auch sein, dass bei manchen fälschlicherweise die Diagnose gestellt wird. Und gleichermaßen ist es berechtigt zu überlegen, welche Therapie oder För-

derung die richtige ist. Unterm Strich kann insgesamt konstatiert werden, dass die Häufigkeit in Deutschland in einem erwartbaren Bereich liegt. Es ist gegenwärtig nicht davon auszugehen, dass vorschnell diagnostiziert wird, auch wenn Fehldiagnosen im Einzelfall natürlich immer denkbar sind.

4. Jugendliche Extremtäter und U-Bahn-Schläger – Warum begehen Jugendliche Gewalttaten?

Immer wieder richtet sich der Blick der Öffentlichkeit auf extrem gewalttätiges Verhalten Jugendlicher, das sich z. B. in Form von Vandalismus, Körperverletzungen, politisch oder religiös motivierten Straftaten Bahn bricht. Es kann sich schnell der Eindruck verdichten, dass die Bedrohungslage zunimmt. Und in der Tat ist das jugendliche Zeitalter, in dem die Wahrscheinlichkeit, Opfer oder Täter einer Gewalttat zu werden, mit weitem Abstand am höchsten ist. Betrachtet man den Verlauf der

Fallzahlen in den Polizeistatistiken, so ergibt sich jedoch ein sehr konstantes Bild: Weder nimmt die Anzahl von Straftaten nennenswert zu, noch gibt es gegenläufige Entwicklungen bei einzelnen Personengruppen. Jugendliche mit Migrationshintergrund sind insgesamt betrachtet nicht auffälliger als Jugendliche mit deutschen Eltern. Auch bei Mädchen zeigt sich insgesamt keine wesentliche Veränderung der Fallzahlen. Insgesamt sind in den vergangenen Jahren sogar eine erhöhte Aufklärungsquote und ein tendenzieller Rückgang der Jugendkriminalität zu verzeichnen. Die wichtigsten Änderungen liegen in Verschiebungen der Ausdrucksformen: Das Aufzeichnen gewalttätiger Akte mittels Smartphones und das Einstellen der Videos in sozialen Netzwerken wurde erst durch neue Medien möglich. Diese neuen Formen von Gewalt sind Aspekte, denen durch Aufklärung, Strafverfolgung und Vermittlung von Medienkompetenz begegnet werden muss. Eine insgesamt erhöhte Bedrohungslage gibt es demgegenüber insgesamt nicht.

5. Warum verletzen sich Jugendliche selbst, und wie verändert sich die Selbstverletzungsrate?

Selbstverletzendes Verhalten Jugendlicher wirkt auf Außenstehende bizarr. Für Eltern (und Lehrkräfte) ist es oft schwer erträglich, wenn sich das eigene Kind Verletzungen wie Verbrennungen oder Schnittwunden zufügt. Umso erstaunlicher ist, dass es sich dabei keineswegs um ein seltenes Ereignis handelt. Im Alter zwischen 12 und 16 Jahren experimentieren etwa 1/5 bis 1/4 mit Selbstverletzungen, und bei etwa 6% bis 8% kommt es zur Ausbildung regelmäßigen selbstverletzenden Verhaltens. Das Verhalten tritt i.d.R. dann auf, wenn die betreffende Person unter Druck steht, also wenn es Konflikte im Freundeskreis, mit den Eltern und der Schule gibt. Die Frage nach Veränderungen in der Häufigkeit ist aber nicht ganz leicht zu beantworten: Während möglicherweise das Experimentieren häufiger auftritt als früher, bleibt die Rate regelmäßiger Selbstverletzungen vermutlich insgesamt konstant. Erhöht ist die Rate an Selbstverletzungen dagegen bei den Mädchen, was sich vermutlich mit der ebenfalls erhöhten Auftretenshäufigkeit von Depressionen erklären lässt.

**6. „Koma-Besäufnisse“ unter Jugendlichen:
Wie drängend ist das Problem?**

Zwischen 2002 und 2012 kam es zu einer sehr starken Zunahme der stationären Krankenhausaufnahmen Jugendlicher zwischen 15 und 20 Jahren aufgrund von Alkoholvergiftungen. Die Steigerung betrug 230% und es stellt sich die Frage, ob Jugendliche sich insgesamt häufiger betrinken oder ob eher schneller ins Krankenhaus gegangen wird. Betrachtet man das Konsumverhalten junger Erwachsener, so zeigt dies generell einen relativ hohen Alkoholkonsum. Etwa die Hälfte der jungen Erwachsenen betrinkt sich einmal pro Monat. Obwohl es 2007/2008 kurzfristig eine messbare Erhöhung des

Konsums gab, bewegt er sich seitdem im Wesentlichen auf gleichermaßen hohem Level. Man kann daher eher von einer Steigerung der Inanspruchnahme ausgehen, bei gleichzeitig unverändertem Verbesserungsbedarf bezüglich des Konsumverhaltens.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass der Eindruck „alles wird schlimmer“ nicht haltbar ist. Was sich aber verändert, sind Ausdrucksformen und Problemschwerpunkte. Technische Entwicklungen und Strömungen der Jugendkultur erfordern es, dass jede Elterngeneration sich erneut mit den sich verändernden Themen auseinandersetzt.

PD Dr. Wolfgang Lenhard

Hinweis

Die hier skizzierten Themen und eine Reihe weiterer Fragestellungen können in Form von Experteninterviews im folgenden Buch nachgelesen werden:

Lenhard, W. (2016). Psychische Störungen im Jugendalter: Ausgewählte Phänomene und Determinanten, ISBN 978-3-662-47349-8 Heidelberg: Springer.

Schule im Blickpunkt

Informationen des Landeselternbeirats Baden-Württemberg

**gut und aktuell
informiert durch's Schuljahr
für nur € 12,-**



Schule im Blickpunkt informiert engagierte Eltern und Elternvertreter, aber auch Lehrkräfte und Schulleitungen über Fragestellungen, Diskussionen und Beschlüsse des Landeselternbeirats. Themen, die Eltern beschäftigen, werden gut lesbar aufbereitet und diskutiert.

Eltern, die neu in die Elternvertretung gewählt wurden, erhalten durch **Schule im Blickpunkt** viele Hilfestellungen, Einblicke in diverse schulelevante Themengebiete sowie Tipps für die alltägliche Elternarbeit.

Bei allem steht eine gute und konstruktive Zusammenarbeit aller am Schulleben Beteiligten im Vordergrund.

Abonnieren Sie **Schule im Blickpunkt** als Schule oder Elternbeirat für alle Klassenelternvertreter. Die Finanzierung kann über die Schule, die Elternbeiratskasse oder z.B. auch über Sponsoring geschehen.

Bleiben Sie informiert: Sofern Sie noch nicht zum Abonnenten- oder Empfängerkreis gehören, empfehlen wir Ihnen als interessierte Eltern, sich diese Zeitschrift für den eigenen persönlichen Gebrauch zu abonnieren.

Bestellcoupon ausfüllen und senden an:

Neckar-Verlag GmbH • D-78045 Villingen-Schwenningen

Telefon +49 (0) 7721/8987-0 • Fax -50 • E-Mail: bestellungen@neckar-verlag.de • Internet: www.neckar-verlag.de

Bestellcoupon

Hiermit bestelle ich auf Rechnung (zzgl. Versandkostenanteil)

___ Ex. *Schule im Blickpunkt* **Jahresabonnement** € 12,-
___ Ex. *Schule im Blickpunkt* **Leseexemplar** € ---

Schule im Blickpunkt

- erscheint sechsmal jährlich
- 1. Ausgabe eines Jahrganges erscheint zum Schuljahresanfang

Jahresabonnement € 12,-
Einzelpreis € 2,50
jeweils zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift

Kd.-Nr.: _____

Datum und rechtsverbindliche Unterschrift

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie dem Neckar-Verlag mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.