

*„Auf dich vertrau ich ...“*



Ev.-Luth. Landesjugendpfarramt Sachsens (Hrsg.)  
Heike Siebert

**Arbeitshilfe  
zur Prävention und zum Schutz  
von Kindern und Jugendlichen  
vor sexueller Gewalt**



Evangelische Jugend in Sachsen  
Landesjugendpfarramt

# Impressum

## Herausgeber:

Ev.-Luth. Landesjugendpfarramt Sachsens  
Referat Arbeit mit Mädchen, Kindern und Konfirmanden, Gender  
Caspar-David-Friedrich-Straße 5  
01219 Dresden  
Tel.: 0351-4692410  
Fax: 0351-4692430  
E-Mail: [landesjugendpfarramt@evlks.de](mailto:landesjugendpfarramt@evlks.de)  
[www.evjusa.de](http://www.evjusa.de)



Evangelische Jugend in Sachsen  
Landesjugendpfarramt

## Redaktion/Konzeption:

Heike Siebert  
Landesjugendwartin und „Prätect-Qualitätsbeauftragte zum Schutze der  
Kinder und Jugendlichen gegen sexuelle Gewalt“ im Ev.-Luth. Landesjugend-  
pfarramt Sachsens  
E-Mail: [siebert.heike@web.de](mailto:siebert.heike@web.de)

## Fotos:

Titelfoto: [naliaschwarz](http://naliaschwarz.com) / [photocase.com](http://photocase.com)  
S. 4: Ev.-Luth. Landesjugendpfarramt Sachsens

## Lektorat/Layout:

Christiane Thomas  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Ev.-Luth. Landesjugendpfarramt  
Sachsens

4	<b>Vorwort</b> <i>Heike Siebert (Ev.-Luth. Landesjugendpfarramt Sachsens)</i>
6	<b>TEIL 1</b>
	1. Basisinformationen
	1.1 Sexualisierte Gewalt - Begriffsbestimmungen
7	1.2 Zahlen und Fakten
9	1.3 Täter- und Täterinnenstrategien
11	1.4 Typologien (eine Auswahl)
12	1.5 Auswirkungen für die Opfer sexuellen Missbrauchs
15	1.6 Verdachtsäußerungen
18	1.7 Erste Hilfe nach der Aufdeckung
19	2. Maßnahmen zu Prävention
	2.1 Gute Prävention nimmt die Erwachsenen in die Pflicht
	2.2 Gute Prävention berücksichtigt, dass es betroffene Kinder und Jugendliche gibt
20	2.3 Umfassende Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote für hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeitende schaffen
	2.4 Ein allgemeiner Verhaltenskodex für alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen
22	<b>TEIL 2</b> <b>Methodenbausteine, Übungen und Spiele zum Schutz vor sexueller Gewalt</b>
	1. Grundsätze zur Prävention
23	2. Methoden zum Start in das Thema Sexualität
31	3. Methoden zur Körperwahrnehmung und zu Gefühlen
37	4. Methoden zur Selbstbestimmung und Selbstbehauptung
46	5. Methoden zur Prävention sexualisierter Gewalt
57	<b>Literaturhinweise</b>
59	<b>Hilfe durch Interventionsstellen</b>
60	<b>Qualifizierungsreihe zur Entwicklung präventiver Strukturen</b>

## Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt nun die von vielen erwartete Arbeitshilfe zur Orientierung und Unterstützung der Arbeit vor Ort. Das Heft ist fertig, aber gleichzeitig stehen wir noch am Anfang unseres Auftrages, die Wahrnehmung für Formen von sexueller Gewalt zu sensibilisieren und sexuelle Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit zu bekämpfen. Indem wir offensiv und klar Stellung beziehen, erschweren wir den Zugang von Tätern und Täterinnen zu unserer Arbeit. So setzen wir ein wichtiges Signal für die Eltern, welche uns ihre Mädchen und Jungen anvertrauen. Wir alle machen deutlich, dass sexuelle Gewalt in keiner Form in der evangelischen Kinder- und Jugendarbeit geduldet wird.



Ganz bewusst wurde der Titel der vorliegenden Arbeitshilfe positiv ausgewählt. „Auf dich vertrau ich...“, das zeigt eine Grundeinstellung, welche unseren Angeboten in der evangelischen Kinder- und Jugendarbeit in Sachsen entgegengebracht wird. Täglich engagieren sich auf diesem Gebiet zahlreiche ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Sie organisieren und betreuen hunderte von Kinder- und Jugendgruppen, Projekte, Freizeiten oder andere Aktionen. Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wird so positiv gefördert und begleitet. Diese vielfältigen Angebote bringen Kinder, Jugendliche und Mitarbeitende zusammen und sind offen für junge Menschen mit unterschiedlichen persönlichen Hintergründen und Lebenssituationen. Den Mitarbeitenden wird ein großes Vertrauen entgegengebracht, sie sind Vorbilder und ihre Werte und ihr Verhalten haben oft eine besondere, wichtige Bedeutung für die Kinder und Jugendlichen.

Alle Angebote sind nicht nur ein Erfahrungs- und Lernraum, sie können auch ein Gefährdungsraum sein. Um sexualisierte Gewalt und Missbrauch zu verhindern, ist es nötig, präventive und schützende Strukturen zu schaffen. Dazu ist es besonders wichtig, aufzuklären, zu stärken und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Indem wir uns mit dem Thema „Prävention von sexueller Gewalt“ in Gruppenstunden, auf Freizeiten oder anderen Angeboten beschäftigen, holen wir es aus der dunklen Tabu-Ecke heraus. Dadurch wird Kindern und Jugendlichen schon frühzeitig die Möglichkeit geboten, sich damit auseinanderzusetzen und aufmerksam gegenüber jeder Form von sexueller Gewalt zu sein. Die Mädchen und Jungen werden gestärkt und

betroffene Kinder und Jugendliche merken, sie sind nicht allein, sie müssen sich nicht mitverantwortlich oder schuldig fühlen. Und sie erkennen, dass es Auswege gibt!

Ich wünsche allen, die diese Arbeitshilfe lesen und in ihrer Arbeit nutzen, den Mut und die Kraft, das Thema sensibel umzusetzen. Der bestmögliche Schutz für Kinder und Jugendliche steht an erster Stelle. Hierzu kann jede und jeder einen Teil beitragen.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei drei betroffenen jungen Frauen bedanken, welche ich seit längerer Zeit beraten darf und die mir beratend bei der Auswahl der Spiele und Methoden zur Seite standen. Das ist nicht selbstverständlich und meiner Meinung nach besonders hervorzuheben. Junge Menschen, welche ihre schrecklichen Erlebnisse selber erst verarbeiten, möchten ihren Teil dazu beitragen, dass andere Jugendliche besser informiert und geschützt werden.

Unsere Kinder- und Jugendarbeit lebt von Beziehungsarbeit. Das ist ein wertvolles Gut und soll es auch bleiben! Gerade deshalb muss es erlaubt sein, die eigene Arbeit und die eigenen Strukturen kritisch anzuschauen und mögliche Gefährdungsräume aufzuspüren.

„Auf dich vertrau ich...“, bewahre uns Gott und behüte uns bei diesen Aufgaben, und gib uns auch die Kraft, diese Erfahrungen in geeigneter Form an Kinder und Jugendliche weiter zu geben.

Ihre / Eure Heike Siebert

Landesjugendwartin im Landesjugendpfarramt Sachsens

Leipzig, im Dezember 2010

## 1. Basisinformationen

### 1.1 Sexualisierte Gewalt – Begriffsbestimmungen

Definitionen sollen eine nähere Begriffsbestimmung liefern, um zu verdeutlichen, worum es geht. Zu den Begriffen „Sexuelle Gewalt“ bzw. „Sexueller Missbrauch“ existieren viele verschiedene Definitionen. Hier werden drei aufgeführt, die zur Erklärung und Abgrenzung der Wortbedeutung gut brauchbar erscheinen.

*„Sexualisierte Gewalt in Institutionen meint sexuelle Übergriffe auf junge Menschen im Kontext von Versorgungs-, Betreuungs- und Hilfeleistungen von freien und staatlichen Trägern im ambulanten und stationären Bereich. Als Täter/Täterinnen kommen erwachsene Frauen und Männer in Frage, die von den Trägern mit einer oder mehrerer Leistungen beauftragt sind. Des Weiteren ist von Missbrauch in Institutionen zu sprechen, wenn sexuelle Übergriffe unter den zu betreuenden Kindern und Jugendlichen stattfinden oder durch ehrenamtlich arbeitende Personen durchgeführt werden.“*

(Dr. Claudia Bundschuh)

*„Sexuelle Gewalt (...) meint jede sexuelle Handlung, die an oder vor einem Kind oder einem/einer Jugendlichen entweder gegen dessen/deren Willen vorgenommen wird oder der das Kind/die Jugendliche aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wesentlich zustimmen kann. Der Täter/die Täterin nutzt seine/ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um seine/ihre eigenen Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen.“*

(Bange/ Deegener)

*„Sexuelle Gewalt bedeutet, dass eine Person die Unwissenheit, das Vertrauen oder die Abhängigkeit eines Kindes zur Befriedigung der eigenen sexuellen Bedürfnisse benutzt.*

*Die sexuelle Gewalt kann sowohl oraler, analer oder vaginaler Geschlechtsverkehr sein, Berührungen oder Zeigen von Geschlechtsorganen, aber auch Vorführen und Erstellen pornografischer Bilder, Filme, Videos sowie Gespräche in deutlich sexuell erregender Absicht.*

*Sexuelle Gewalt ist jede sexuelle Handlung unter Ausnutzung einer Macht-, Autoritäts- und/oder Vertrauensposition, wodurch die Persönlichkeit des Kindes verletzt oder missachtet wird.“*

(Avalon e.V. Bayreuth)

## **Fazit: Es gibt entscheidende inhaltliche Aspekte:**

- Grenzen werden verletzt.
- Es besteht ein Macht-, Autoritäts- und Vertrauensmissbrauch.
- Wesentlicher Bestandteil ist die Geheimhaltung.
- Sexuelle Gewalt geschieht in der Regel geplant.

## **1.2 Zahlen und Fakten**

Als zuverlässige Grundlage kann die jährlich erscheinende polizeiliche Kriminalstatistik herangezogen werden. Diese Kriminalstatistik registriert jährlich bundesweit etwa 15.000 Fälle sexueller Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Das sind 41 Fälle täglich. Nach neueren Erkenntnissen ist die Dunkelziffer aber zwanzigmal höher einzuschätzen. Das bedeutet, etwa jedes 4. bis 5. Mädchen und jeder 8. bis 10. Junge sind betroffen. Die Täter sind zu 90% männlich, leben heterosexuell und kommen zu 2/3 aus bekanntem Umfeld. Fälle von sexueller Gewalt im sozialen Nahraum der Kinder und Jugendlichen machen nach seriösen Untersuchungen den größten Prozentsatz aus und werden seltener angezeigt.

Oft handelt es sich um Wiederholungstaten, die geplant und bewusst herbeigeführt werden. Die sogenannten „einmaligen Taten“ unter beispielsweise Alkoholeinfluss nehmen einen sehr geringen Prozentsatz ein. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Täter und Täterinnen aus allen Altersgruppen kommen, 1/3 sind Jugendliche und Heranwachsende bis 21 Jahren.

Wenn internationale Studien zum Vergleich herangezogen werden, zum Beispiel aus den USA oder Kanada, wird davon ausgegangen, dass 25% aller Mädchen vor Erreichen der Volljährigkeit mindestens einen sexuellen Übergriff mit Körperkontakt erlebt haben. Mit sexueller Gewalt wird häufig „Vergewaltigung“ assoziiert. Diese Vorstellung ist jedoch sehr einseitig und nicht zutreffend. Das Handlungsfeld umfasst alle möglichen Formen sexueller Handlungen, zu denen Mädchen und Jungen gezwungen und überredet werden. Dies reicht von Taten ohne Körperkontakt bis zu Taten mit sehr intensiven Körperkontakt (Zungenküsse, Masturbieren vor einem Kind/Jugendlichen, Reiben am Körper des Kindes/Jugendlichen ...). In den Studien wird von Taten ohne Körperkontakt bei Mädchen von 60 bis 70% ausgegangen. Über Jungen gibt es noch immer wenig aussagefähiges

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 1

Zahlenmaterial. Deutlich ist aber, dass weniger Jungen als Mädchen Opfer sexueller Gewalt werden. Ihre Anzahl wurde in den letzten Jahren aber unterschätzt. Heute wird davon ausgegangen, dass in Deutschland 12- 20% der Jungen mit Körperkontakt und 30% ohne Körperkontakt bis zum Erreichen der Volljährigkeit von Übergriffen betroffen sind.

Auch in der Kinder- und Jugendarbeit kann es – ebenso wie in allen anderen gesellschaftlichen Feldern – zu sexueller Gewalt in Form von Übergriffen, Belästigungen bis hin zu massiver Gewaltausübung kommen. Die Frage, wie sich sexuelle Gewalt wirkungsvoll verhindern lässt, wird in unterschiedlichsten Zusammenhängen immer wieder gestellt, aber nur wenige Institutionen haben einen festen konzeptionellen Platz gefunden, und in der Praxis bleibt Präventionsarbeit bisher häufig dem Engagement weniger, einzelner Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen überlassen.

Das hat unterschiedliche und auch nachvollziehbare Gründe:

- Sexuelle Gewalt ist ein angstbesetztes Thema. Es besteht vor allem auch die Angst vor einer Denunzierung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen bei der Äußerung eines falschen Verdachts.
- Unsicherheit im Umgang mit der Thematik führt häufig zu der Entscheidung, lieber gar nicht zu handeln als etwas falsch zu machen.
- In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor viele spannende Herausforderungen gestellt, aber auch mit unterschiedlichen Problemen konfrontiert. Sich mit sexueller Gewalt zu beschäftigen, passiert in vielen Fällen erst, wenn ein gravierender Fall in der eigenen Einrichtung Handlungsdruck erzeugt.
- In der gemeinsamen Arbeit besteht der Wunsch und das Bedürfnis, allen Fachkräften, Kollegen und Kolleginnen, Vorgesetzten, Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen untereinander vertrauen zu können.
- Viele Fachkräfte haben Schwierigkeiten, Täter und Täterinnen in den eigenen Reihen zu vermuten.

Beginnt eine Einrichtung, sich mit sexueller Gewalt auseinanderzusetzen, investiert sie damit nicht nur in die Zukunft, sondern stellt sich der Realität und geht damit einen richtigen und verantwortungsbewussten Weg.

Wichtig ist es, deutlich zu machen, dass gewisse Standards in der Präventionsarbeit nicht täglich neu zu verhandeln sind. Will die Institution – wie es ihre Aufgabe ist – Sicherheitsräume für Kinder und Jugendliche bieten, muss sie sich mit der Thematik fachkundig auseinandersetzen und geeignete strukturelle Verankerungen für die Realisierung der Kinderrechte schaffen.

## 1.3 Täter- und Täterinnenstrategien

An dieser Stelle möchte ich auf einige sich doch sehr verfestigte „Tätermythen“ kurz eingehen.

### *Die Geschichte vom fremden Mann*

Laut Studienergebnissen sind etwa 50 bis 75% der Täter und Täterinnen im nahen Umfeld der betroffenen Kinder oder Jugendlichen anzutreffen. Es handelt sich um Bekannte oder Verwandte: Onkel, Tanten, Väter, Mütter, Cousins, Cousin, Jugendleiter, Jugendleiterinnen, Sporttrainer oder Trainerinnen. Davon etwa 85-90% Männer und 10-15% Frauen. Das Märchen vom fremden Mann hilft den Kindern und Jugendlichen nicht weiter, es schürt nur unnötige Ängste.

### *Monster oder Ungeheuer*

Täter und Täterinnen sind für ihre Außenwelt scheinbar nette, höfliche und unauffällige „normale Menschen“. Sie fallen nicht durch eine vordergründig psychische Erkrankung auf, sind auch nicht im besonderen Maße der Gruppe von Alkoholikern zuzuordnen. Es steht keinem Täter oder Täterin auf der Stirn geschrieben, die typische Täterpersönlichkeit gibt es nicht!

### *Aufreizende Teenager-Mädchen*

Gerade in den letzten Jahren hat sich der Mythos vom aufreizenden Teenager-Mädchen verfestigt. Die Mädchen sind oft selbstbewusst, flirten gern und tragen sowieso viel zu kurze Röcke und verhalten sich aufreizend. Dem gegenüber stehen aber Dunkelfelduntersuchungen, welche belegen, dass am häufigsten 6- bis 11-jährige, dann 0- bis 5-jährige und dann erst 12- bis 16-jährige Mädchen betroffen sind.

## **Täterstrategien**

In der Regel suchen sich Täter und Täterinnen nicht nur ein Opfer aus. Deshalb wird auch von Mehrfachtätern und Mehrfachtäterinnen gesprochen. Es ist oft der Fall, dass über Jahre hinweg sowohl innerhalb als auch außerhalb der eigenen Familie Kinder oder Jugendliche von einem Täter/einer Täterin missbraucht werden. Innerhalb der eigenen Familie ist es nachgewiesen, dass drei Viertel der Opfer wiederholt sexuell missbraucht werden. Es kann nur zu etwa zwei Drittel aller Fälle von einem einmaligen Ereignis ausgegangen werden. Die Eltern und die Kinder und Jugendlichen kennen und vertrauen meist den Tätern und Täterinnen. In vielen Fällen wurde über eine lange Zeit eine sehr stabile und enge Beziehung aufgebaut,

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 1

bevor es zu sexuellen Handlungen kommt. Die Opfer haben oft das Gefühl, besonders beachtet, besonders wichtig oder begabt zu sein. Täter und Täterinnen nutzen ganz bewusst und geplant die emotionale Abhängigkeit oder Bedürftigkeit der Kinder und Jugendlichen aus. Über den Weg der emotionalen Zuwendung kommen sie an ihr Ziel. Die Beziehung zum Opfer ist sehr oft so eng, dass Drohungen und körperliche Gewaltanwendungen nicht notwendig sind, um ein Schweigen zu erreichen.

Das Überschreiten von Grenzen wird für die Opfer und deren Umgebung sehr oft vertuscht. Es wird der Eindruck vermittelt, sie sind besonders emotional, zärtlich und körperbetont. Es gehört zu ihrem Wesen dazu. Bestimmte Rituale, z.B. Austausch von Zärtlichkeit, werden eingeführt, die normalerweise als nicht angemessen empfunden werden. Oder andere Grenzen werden übertreten: Sie lassen die Jugendlichen zum Beispiel ihr Auto steuern oder machen besonders große und wertvolle Geschenke.

Nicht selten entsteht dadurch der Eindruck, sie sind liebenswerte und offene Menschen, die zu keiner bösen Handlung fähig sind. Bevor missbrauchende Handlungen durchgeführt werden, sorgen die Täter und Täterinnen oft dafür, dass ein Impuls des Opfers aufgenommen wird. Damit wird die Schuld immer den Opfern zugeschoben. Das Opfer hat sich doch liebevoll angekuuschelt und hat die Zärtlichkeit gesucht, die Vertrautheit hat allen gefallen und ist selbstverständlich vom Opfer ausgegangen. Durch diese Aussagen werden die Schuldgefühle um ein hohes Maß verstärkt, die Kinder und Jugendlichen haben Angst, von ihrem erlittenen Missbrauch zu erzählen, sie fürchten, dass ihnen möglicherweise keiner glaubt.

Täter und Täterinnen tun alles dafür, dass sie die Kontrolle über ihr Umfeld erhalten. Sie zeichnen sich aus durch eine hohe Einsatzbereitschaft, übernehmen willig ehrenamtliche Aufgaben, sind sehr zuverlässig, beliebt, geschätzt und scheuen keine Mühen und Geld dieses Image aufrecht zu erhalten. Ihr Ziel ist es, dass niemals der Verdacht in ihre Richtung gelenkt werden darf. Falls es doch einmal, aus einer Unvorsichtigkeit heraus, passiert, dann haben diese Menschen durch ihr jahrelanges Engagement viele Freunde, die sich schützend vor sie stellen. Wenn es doch zu einer Anschuldigung kommt, dann ziehen sich die einen beleidigt zurück oder wechseln die Arbeitsstelle, andere kämpfen mit allen Mitteln und manipulieren das gesamte Umfeld.

Ein charakteristisches Merkmal taucht an dieser Stelle bei fast allen Tätern und Täterinnen auf: Sie üben Druck auf ihre Opfer aus. Sie drohen mit Liebesentzug, der Zerstörung der Familie oder sind geknickt und geloben

Besserung. Sie verursachen bei ihrem Opfer Schuldgefühle, falls es daran denken sollte, sich anderen anzuvertrauen.

## 1.4 Typologien (eine Auswahl)

Krankhaft veranlagte Triebtäter oder Täterinnen sind die seltene Ausnahme. Wie bereits beschrieben handelt es sich um „normale Menschen“, die in jedem Alter, jeder sozialen Schicht und unabhängig von Religion, Beruf oder sexueller Orientierung auffällig werden können. Täterstudien belegen, dass etwa 50% der männlichen Täter bereits in ihrer Kindheit oder als Jugendlicher erste sexuelle Übergriffe ausübten. Psychologische Studien kamen zu dem Ergebnis, dass mehr als ein Drittel der männlichen Täter als Kind oder Jugendlicher gegen ihren Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen worden waren.

### **Fixierte Pädosexuelle, Pädophile**

Diese Menschen sind in der Mehrheit in ihren sexuellen Wünschen auf Jungen ausgerichtet. Die Altersgruppe und bestimmte Körpermerkmale, wie zum Beispiel blaue Augen, sind den Tätern wichtig. Auffallend ist, dass eine erwachsene sexuelle Beziehung von ihnen nicht gelebt werden kann. In ihrer Umgebung haben sie einen guten Ruf, nicht selten als Kinderfreund. Ihre Strategie hängt unmittelbar mit Unternehmungen und großzügigen Geschenken zusammen, so machen sie sich zu einer wichtigen Bezugsperson für Kinder. Pädosexuelle ahnen oft ihre Veranlagung, sehen aber keinen Weg etwas zu ändern. Bei Verdachtsäußerungen bestreiten sie negative Folgen für die Kinder, da sie niemals Gewalt anwenden und sich „aufopfernd“ um die Kinder gekümmert haben, oftmals bei alleinerziehenden Frauen als „Ersatzvater“ für das Kind.

### **Frauen als Täterinnen**

Neuere Studien belegen, dass 15% aller Opfer durch Frauen missbraucht werden. Viele verstehen sich als sogenannte Liebes-Lehrerinnen und setzen sich zum Ziel, junge Männer oder auch Frauen in die Sexualität einzuführen. Sie verharmlosen ihre sexuellen Handlungen mit dem Hinweis, sie würden viel zärtlicher mit den Jugendlichen umgehen als gleichaltrige. Sie berufen sich auf Überlieferungen aus der Antike und geben ihren Taten so einen edlen Anstrich. Auch diese Form des Missbrauchs ist für die Opfer

schädigend und irritierend zugleich.

Besonders schwere Spätfolgen können auftreten, wenn der Missbrauch durch die eigene Mutter passiert. Leider ist es so, dass es in der Gesellschaft stärker akzeptiert wird, wenn eine ältere Frau einen jungen Mann missbraucht, als ein älterer Mann mit einem jüngeren Mädchen. Im Bewusstsein der jungen Männer ist oft noch nicht angekommen, dass es sich um Missbrauch handelt.

## **In der Umgebung integrierte Täter und Täterinnen**

Diesem Typ Mensch wird sexueller Missbrauch nicht zugetraut. Sie leben nach außen hin eine scheinbar glückliche und normale Beziehungen, missbrauchen aber Kinder und Jugendliche.

Eine eindeutige Strategie lässt sich meist nicht erkennen. Zunächst werden stabile, längere Beziehungen zum Opfer aufgebaut. Sie wählen sich die Opfer wahllos aus, können zu dem einen Kind eine sehr enge Beziehung haben, ohne dass es zu sexuellen Handlungen kommt, und fühlen sich zum nächsten Kind hingezogen und es kommt zum Missbrauch. Wie schon beschrieben handelt es sich oft um Täter und Täterinnen aus dem nahen Umfeld der Kinder und Jugendlichen.

## **1.5 Auswirkungen für die Opfer sexuellen Missbrauchs**

Bei sexuellem Missbrauch gibt es selten eindeutige Signale. Für die präventive Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es deshalb notwendig, sich mit den Auswirkungen des Missbrauchs zu beschäftigen. Auch hier ist zu beachten, dass jedes Kind und jede/r Jugendliche unterschiedliche Überlebensstrategien entwickelt, um sexuelle Gewalt zu verarbeiten. Es wird zum Teil zwischen dem Erleben von Kindern und Jugendlichen unterschieden, was auf die emotionale Reife zurückzuführen ist. Egal wie die Auswirkungen auch aussehen, die Seele der Kinder und Jugendlichen leidet in jedem Falle!

Kinder sind ihrem Wesen nach offen, neugierig und teilen ihre kleine Welt oft noch in „gut“ und „böse“ ein. Haben sie Vertrauen zu einem Täter oder Täterin gefasst, handelt es sich im emotionalen Erleben um eine positive Beziehung. Im weiteren Verlauf dieser Beziehung kommt es zu Handlungen, welche im emotionalen Erleben negativ bewertet werden. Das Kind ist verwirrt, die vertraute Person ist „gut“ und „böse“. Es fehlen oft die Worte, um

über das Erlebte zu sprechen. Und mit wem sollte das Kind reden? Der Täter oder die Täterin haben es zum Schweigen verdammt. Nicht selten schämen sich Kinder für diese Handlungen. Das Kind hat Angst und versucht verzweifelt sich nichts anmerken zu lassen.

Hinzu kommt, dass der Täter oder die Täterin massiv Druck auf das Kind ausübt: Die Zärtlichkeit ist etwas ganz besonders Schönes, und es soll doch ein kleines Geheimnis bleiben. Geheimnisse sind nichts Schlimmes und das Kind möchte doch nicht, dass sich jemand beunruhigt.

Das Kind misstraut in dieser Phase seinen eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen. Es tritt oft ein verängstigtes, verschlossenes, schwermütiges oder aggressives Verhalten auf. Das Beziehungsgefüge zum Täter/zur Täterin ist stark beeinträchtigt. In dieser Phase kommt es zum Grenz- und Vertrauensverlust gegenüber sich selbst und anderen.

Für Jugendliche gehören Sexualität und Erwachsenwerden unmittelbar zusammen. Sie möchten erwachsen werden und bringen ihre Abneigung mit diesem Wunsch nicht in Einklang. Ihnen fällt es schwer, über die meist ersten Erfahrungen mit Sexualität zu sprechen. Jugendliche in Missbrauchssituationen spüren, dass sie als Objekte behandelt werden und die Zärtlichkeit als Mittel zum Zweck benutzt wird. Oft fühlen sie sich gedemütigt, erniedrigt, wütend und traurig. Das Selbstwertgefühl wird massiv herabgesetzt.

Die Folgen sexuellen Missbrauchs treten bei Kindern und Jugendlichen unmittelbar nach der Tat auf und sind physischer und psychischer Art. Dabei handelt es sich oft um lebenslange Auswirkungen. Langzeitstudien gehen davon aus, dass spätere Beziehungsprobleme, Depressionen, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, soziale Isolation, Suizidgefahr und die Ausbildung einer Persönlichkeitsstörung im Zusammenhang mit vorangegangenen Missbrauch bei über 60% aller Betroffenen besteht. Je enger die Beziehung zwischen Täter/Täterin und Betroffenen war, umso traumatischer bilden sich die Langzeitschädigungen aus.

Unmittelbar erlebte Gefühle nach dem Missbrauch können Verwirrung, Ekel, Scham, Angst und Sprachlosigkeit sein. Langfristig gesehen kommt es bei Kindern gehäuft zu Sprachstörungen, Schlafstörungen und möglichen Einnässen. Jugendliche bilden oft eine Essstörung aus und flüchten sich teilweise in Alkohol- und Drogenmissbrauch.

Bei stark veränderten Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen sollte bei der Ursachenforschung sexueller Missbrauch als eine denkbare Möglichkeit einbezogen werden, ohne dass es als eindeutig und gegeben zu bewerten ist. Denn grundsätzlich ist zu beachten, dass es keine eindeutigen

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 1

Signale gibt, die mit ausschließlicher Sicherheit auf sexuellen Missbrauch hinweisen. Die Signale können auch andere Ursachen haben.

**Wenn ein oder mehrere Anzeichen als veränderte Verhaltensweise beobachtet werden, kann es sich um sexuellen Missbrauch handeln:**

- Es werden bestimmte Personen gemieden, welche zuvor von den Kindern/Jugendlichen akzeptiert und besonders gemocht wurden. Jetzt will das Kind nichts mehr mit dieser Person zu tun haben.
- Es treten plötzliche Widerstände auf, die Jugendstunde, die Sport AG oder den Musikkurs zu besuchen. Das Kind war begeistert, und ohne erkennbare Gründe will es da nicht mehr hin, erfindet Ausreden, schiebt eine Krankheit vor oder lügt die Eltern an.
- Übertriebene Körperhygiene (6 bis 8 mal duschen am Tag), übertriebenes Waschen der Hände/des Gesichtes oder eine Verweigerung von Hygienemaßnahmen können plötzlich auftreten.
- Es kommt zu abwertendem Verhalten oder fragendem Erzählen über Schwule und Lesben. Es wird häufig von „Schwulen“ oder „Schleimern“ in der Kinder- und Jugendarbeit gesprochen. Das geht oft einher mit veränderten Einstellungen im Bereich der Sexualität. Körperkontakt wird vermieden, jede Form von Nähe abgeblockt. Das Kind mauert und lässt keine Person an sich heran.
- Die Kinder/Jugendlichen entwickeln besonders verstärkte Schamgefühle oder ein negatives Selbstbild sowie fehlendes oder unsicheres Selbstwertgefühl, das sich auch in aufschneiderischen Verhalten äußern kann.

Die hier aufgeführten Verhaltensänderungen können alle auch andere Ursachen haben. Bitte nicht den „Hobbypsychologen“ herauskehren und Diagnosen stellen! Es handelt sich um ein sehr komplexes Thema, deshalb ist es notwendig, sich Hilfe zu holen. Wir Christen und Christinnen haben den Auftrag, zu Unrecht nicht zu schweigen. Mit falschen Verdächtigungen jedoch ist niemanden geholfen, besonders nicht den Betroffenen.

## 1.6 Verdachtsäußerung

Die Tatsache, dass Täter/Täterinnen sich oftmals als sehr kinderliebende und engagierte Personen in Institutionen auszeichnen, ist bis heute im öffentlichen Bewusstsein kaum verankert. Sexuelle Gewalt von Jugendlichen wird meist bagatellisiert, Frauen eine sexuelle Ausbeutung nicht zugetraut. Den meisten Menschen fällt es schwerer sexuelle Gewalt in den eigenen Reihen wahrzunehmen als außerhalb der eigenen unmittelbaren Lebenswelt.

Kommt doch die Vermutung einer sexuellen Tat innerhalb einer Institution auf, so wird beobachtet, dass sich unter den Kolleginnen und Kollegen ganz schnell eine „Spaltung“ vollzieht. Die einen nehmen die Vermutung ernst und möchten eine sachliche Abklärung der vorliegenden Verdachtsmomente, die anderen bewerten den Verdacht als haltlos und denken an eine „Rufmordkampagne“. Die meisten sind sofort damit beschäftigt, für den/die Beschuldigte/n entlastende Argumente zu sammeln: Es handelt sich um Missverständnisse, einen Rachfeldzug von pubertierenden Teenies oder ist der Hinweis auf eine psychische Erkrankung des Opfers.

Der Person, die den Verdacht ausgesprochen hat, wird in vielen Fällen die Verleumdung des Täters/der Täterin und nicht zuletzt auch der Institution unterstellt. Angst geht um. Die Kolleginnen und Kollegen erleben die Vorstellung, vielleicht selbst einmal des Missbrauchs verdächtigt zu werden, als sehr beunruhigend.

Das alles zeigt und unterstreicht die Komplexität des Themas. Die beschriebenen Verhaltensweisen sind nicht als Versagen oder Schuld einer gesamten Institution zu sehen. Durch die Verdachtsäußerung wird spürbar, dass der Alltag in keiner Institution bis ins Letzte kontrollierbar und sicher ist. In der Realität zeigt es sich immer wieder: Oberstes Gebot ist es, die Ruhe zu bewahren und keine vorschnellen Entscheidungen zu treffen. In jeden Fall sollten die eigenen Grenzen und Möglichkeiten akzeptiert und auf professionelle Hilfestellung zurückgegriffen werden.

### **Folgende Schritte können eine Orientierung bieten:**

*Eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter haben einen Verdacht. Was ist zu tun?*

- Ruhe bewahren, um konstruktiv und sachlich bleiben zu können
- Alle Informationen, Beobachtungen und Anhaltspunkte für den Verdacht aufschreiben (so genau wie möglich, mit Datum, Zeiten, Diensten, Namen der Mitarbeitenden)
- Kontaktaufnahme zur Vertrauensperson

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 1

- Im gemeinsamen Gespräch klären, wie weiter verfahren wird
- Als Gesprächspartnerin/Gesprächspartner für die Kinder und Jugendlichen zur Verfügung stehen, wenn Bedarf besteht, sehr sensibel und offen, ohne Aufdeckung

*In jedem Falle ist zu diesem Zeitpunkt zu vermeiden:*

- Sofortige Information an die Familie des mutmaßlichen Opfers, das weitere Vorgehen muss abgestimmt sein
- Gespräche mit dem oder Informationen an den/die vermutete/n Täter/Täterin zum Sachverhalt durchführen bzw. weitergeben
- Herstellung von eigenen Kontakten zur Presse oder anderen Eltern

*Ein Kind oder Jugendlicher hat sich mir anvertraut. Was ist zu tun?*

- Ruhe bewahren, um konstruktiv und sachlich bleiben zu können
- Dem Kind oder Jugendlichen zuhören, das Gefühl der Achtung und Wertschätzung vermitteln
- Im Gespräch ermutigen und Glaubwürdigkeit schenken
- Bitte keine bohrenden Fragen stellen oder dem Kind etwas entlocken
- Besonders wichtig: die Mitschuld am Geschehen vom Kind nehmen und betonen, dass in jedem Falle die Schuld bei Erwachsenen liegt
- Alle Aussagen und Situationen nach dem Gespräch genau protokollieren
- Äußerungen des eigenen Entsetzens und der Wut unterlassen, sie beängstigen das Kind
- Keine vorschnellen Versprechen abgeben, die dann nicht gehalten werden können
- Weiteres Vorgehen alters- und entwicklungsbedingt entscheiden
- Vertrauensperson informieren
- Keine Entscheidungen über den Kopf des Kindes oder Jugendlichen hinweg fällen, sondern über weiteres Vorgehen informieren
- Keine Informationen an die Täter/Täterin geben
- Keine Strafanzeige aus eigener Motivation heraus stellen
- Mit dem Kind oder Jugendlichen weiter im Gespräch bleiben und verbindliche Absprachen über das weitere Vorgehen treffen

Alle weiteren Gespräche mit den mittelbar und unmittelbar betroffenen Personen: Eltern des mutmaßlichen Opfers, weiteren Kindern, Jugendlichen, weiteren Eltern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Institution ... müssen in Absprache mit der Vertrauensperson und dem Krisenteam der Einrichtung durchgeführt werden. Auch hier gilt Ruhe und Besonnenheit!

*Ein vermuteter Täter/eine Täterin befindet sich im Mitarbeitendenkreis.  
Was ist zu tun?*

- Ruhe bewahren, um konstruktiv und sachlich bleiben zu können
- Genaue Analyse: Woher kommt dieser Verdacht? Welche Beobachtungen liegen zu Grunde? Wer ist wie involviert?
- Wenn die Möglichkeit besteht, mit einer vertrauten Kollegin/Kollegen sachlich sprechen, ohne vorschnell Tatsachen aufzuführen
- Vertrauensperson informieren, Hilfe von Fachstellen in Anspruch nehmen
- Auf keinen Fall Verdächtige informieren
- Verantwortliche Personen und Vorgesetzte in Absprache mit der Vertrauensperson informieren
- Das Krisenteam der Institution über die Vertrauensperson einschalten, dieses berät das weitere Vorgehen
- Ein Gespräch mit dem vermuteten Täter/Täterin planen (Krisenteam) und mit mindestens 2 Personen durchführen

Ziel ist es in jedem Falle, dass Übergriffe so schnell wie möglich beendet werden! Stellt sich nach professionellen Untersuchungen heraus, dass ein Verdacht bewiesen ist, so müssen die verantwortlichen Personen und Gremien handeln. Gespräche mit dem Täter/der Täterin über mögliche Konsequenzen sind unverzichtbar. Diese sind nach der Schwere der Tat unterschiedlich. Der Schutz der Opfer und die Transparenz des Vorgehens nach außen hin müssen deutlich im Fokus stehen.

An dieser Stelle gehe ich nicht weiter auf straf- und arbeitsrechtliche Konsequenzen ein oder den Umgang mit dem Beschuldigten/der Beschuldigten. Das sprengt den Rahmen der Arbeitshilfe. Es gibt eine Broschüre der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsens: „Informationen zum Umgang mit sexuellem Missbrauch“, welche sich in mehreren Kapiteln diesem Thema ausführlich widmet.

## 1.7 Erste Hilfe nach der Aufdeckung

In der ersten Phase nach Bekanntwerden eines Übergriffes ist auf allen Ebenen innerhalb einer Institution Hilfe von Nöten. Die Leitung benötigt fachliche Unterstützung, um die Zerreißprobe zwischen der Fürsorgepflicht für den beschuldigten Angestellten/die beschuldigte Angestellte und den berechtigten Forderungen der Eltern nach Informationen meistern zu können. Diese Verantwortung darf nicht abgegeben werden, sonst verstärkt sich die momentane Orientierungslosigkeit innerhalb der Institution.

Alle Kolleginnen und Kollegen des Täters/der Täterin benötigen Orientierungshilfe für den weiteren Umgang mit den Betroffenen und den Eltern. Die fachliche Unterstützung durch Beraterinnen/Berater ist erforderlich. In manchen Fällen benötigt das Team eine qualifizierte therapeutische Hilfe, um eigene Schockreaktionen besser verarbeiten zu können.

Mütter und Väter brauchen vor allem klare Informationen und keine Mauer des Schweigens. Keinesfalls sollten Detailinformationen über die Handlungen benannt oder gar die Namen betroffener Kinder/Jugendlicher preisgegeben werden. Die wenigsten Menschen denken darüber nach, dass – ganz gleich, ob jemand zu Recht oder Unrecht beschuldigt wird – auch hier Familien mit im Spiel sind. Auch sie benötigen Schutz. Die Veröffentlichung des Namens des Mädchens/Jungen und die damit bewusst initiierte Dynamik stellen eine massive psychische Grenzverletzung dar.

An dieser Stelle ist es wichtig, den Eltern gegenüber die Verfahrensweise der Leitung und die geplanten weitere Schritte zu erläutern. Ein Informationsabend für die Eltern der Gruppe in Zusammenarbeit mit einer Fachstelle sollte angeboten werden, um Einzelgespräche zu vermeiden. Die Kinder und Jugendlichen benötigen erst einmal ein Stück Sicherheit und die Gewissheit, dass der Täter/die Täterin nicht zurückkommt. Auch ist sicherzustellen, dass die Mädchen und Jungen nicht wiederholt von unterschiedlichen Personen befragt werden. Sie benötigen dringend einen „ganz normalen Alltag“.

Im Rahmen einer langfristigen Aufarbeitung muss sich eine Institution über den „Fall“ hinaus mit dem Thema Prävention erneut oder umfassender beschäftigen. Ein weiterer Schwerpunkt in der Arbeit mit den Erwachsenen ist es, sich mit der Außenwirkung einer Institution zu beschäftigen. Vorhandene Kompetenzen, Leistungen, Alleinstellungsmerkmale und lebendige Beziehungen müssen wieder wertgeschätzt, gefördert und auch nach außen hin sichtbar kommuniziert werden. Die Eltern und die Öffentlichkeit sehen es als einen großen Qualitätssprung an, wenn eine Institution sich zum Beispiel mit einem Verhaltenskodex mit einem klaren Signal auf den Weg begibt.

## 2. Maßnahmen zur Prävention

Maßnahmen zur Prävention sind notwendig, um einerseits möglichen Missbrauch in der Institution zu verhindern bzw. Grenzüberschreitungen im Vorfeld zu begegnen und andererseits Verfahren für den Fall eines vermuteten oder erwiesenen Übergriffs zu erarbeiten. Sexuelle Gewalt innerhalb der Institution löst für alle Beteiligten eine krisenhafte Situation aus, deren konstruktive Bewältigung hohe Professionalität erfordert. Es bedarf einer einheitlichen Sichtweise über die Bedürfnisse und Rechte der Kinder und Jugendlichen und der daraus abzuleitenden Beschlüsse und Arbeitsmethoden.

### 2.1 Gute Prävention nimmt die Erwachsenen in die Pflicht

Da sich kein Kind allein vor sexuellem Missbrauch schützen kann, muss sich Präventionsarbeit zuerst an Fachkräfte, Ehrenamtliche und Eltern wenden. Sie sind für den Schutz von Mädchen und Jungen verantwortlich. Deshalb ist es notwendig, dass dauerhaft wirkende Präventionsmaßnahmen eingeführt werden, die vorrangig von Erwachsenen wahrgenommen werden. Wenn Kinder und Jugendliche pädagogische Angebote nutzen, ist die Aufmerksamkeit von Eltern gegenüber hauptberuflichen und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in Bezug auf Grenzverletzungen meist relativ gering. Sie vertrauen die Kinder dem Fachpersonal an und gehen davon aus, dass die Kinder sicher sind. Es ist unsere Aufgabe, alles Menschenmögliche zu tun, um dieses Vertrauen zu verdienen und die Kinder zu schützen.

### 2.2 Gute Prävention berücksichtigt, dass es betroffene Kinder und Jugendliche gibt

Forschungsergebnissen zufolge erleben etwa 5-10% aller Jungen und 5-25% aller Mädchen einen sexuellen Übergriff im Laufe ihrer Kindheit oder im Jugendalter (siehe Bange 2007). Dies bedeutet, dass (allein rein statistisch) in allen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit mögliche Betroffene zu finden sind. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Institutionen benötigen Fachwissen und Weiterbildung, damit sie wissen, wie sie reagieren sollen, wenn sich ihnen Mädchen bzw. Jungen hilfesuchend anvertrauen.

### **2.3 Umfassende Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote für hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeitende schaffen**

Allgemein wird die Notwendigkeit gesehen, das Thema auf breiter Ebene mehr zu streuen. Veröffentlichungen und interdisziplinäre Veranstaltungen unterschiedlicher Größenordnung erweisen sich als sachdienlich, um die einzelnen Professionen gezielt anzusprechen. Die Aufgabe von Erwachsenen in Institutionen ist es, Kinder und Jugendliche umfassend vor Missbrauch zu schützen und Hilfe zu leisten, wenn diese benötigt wird. Erforderlich ist es daher, dass alle Erwachsenen Hand in Hand arbeiten, damit dieser Schutz sichergestellt werden kann. Daher benötigen Träger von Einrichtungen differenzierte Schulungskonzepte. Da die Ausbildungsgänge verschiedener Berufsgruppen hinsichtlich der Thematik Prävention sexueller Gewalt noch immer defizitär sind, sollten jährliche Fort- und Weiterbildungsangebote wahrgenommen werden.

### **2.4 Ein allgemeiner Verhaltenskodex für alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen**

Die Institution mitsamt allen Mitarbeitenden sollte sich verbindliche Regeln geben, die das Recht von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf bestmöglichen Schutz sichern. Mit einem eigenen Verhaltenskodex wird dokumentiert, dass in der Institution großer Wert auf den Schutz der Mädchen und Jungen vor sexualisierter Atmosphäre, Diskriminierung und sexuellen Übergriffen gelegt wird. Sexuelle Gewalt wird geächtet und bei Verstößen werden so Konsequenzen ermöglicht.

Ein Verhaltenskodex stellt ein deutliches, sichtbares und öffentliches Bekenntnis zum Kinderschutz dar. Dies stärkt die Identifizierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und wirkt zugleich abschreckend auf potenzielle Täter und Täterinnen. Der Verhaltenskodex soll den Mitarbeitenden in der Kinder- und Jugendarbeit helfen, Grenzen gegenüber Kindern und Jugendlichen zu wahren und eine klare Haltung zur Prävention sexueller Gewalt in der Arbeit zu entwickeln. Ebenso soll diese Vereinbarung dazu beitragen, Mitarbeitende vor Missverständnissen und falschem Verdacht zu schützen.

Institutionen erhalten mit dem Verhaltenskodex ein Qualitätsmerkmal für sichere Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, das Eltern zeigt: Hier ist mein Kind in guten Händen. Keine Einrichtung kann 100%ige Sicherheit garantieren, aber sowohl nach innen als auch nach außen dokumentieren, dass auf das Wohl der anvertrauten Kinder und Jugendlichen im höchsten Maße geachtet wird.

### Methodenbausteine, Übungen und Spiele zum Schutz vor sexueller Gewalt

Prävention sexuellen Missbrauchs ist keine Frage des guten Materials. Dieses Thema braucht Menschen, die sich innerlich mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Kinder und Jugendliche benötigen starke und gefestigte Menschen an ihrer Seite. Prävention zum Schutz vor sexueller Gewalt ist eine Haltung und keine Tätigkeit. Alle Methoden, welche im Folgenden dargestellt sind, fordern Mitarbeitende genauso wie Kinder und Jugendliche. Sensibilität und Einfühlungsvermögen in der Durchführung der vorgestellten Praxisanregungen sind gefragt und in jeder Gruppe neu auszuloten.

#### 1. Grundsätze zur Prävention

Viele Kinder und Jugendliche sind mit einer Prävention aufgewachsen, die aus Sprüchen wie: „Rede nicht mit fremden Menschen!“ oder „Zieh dich ordentlich an, damit dir nichts passiert!“ usw. eher ein falsches Bild vermittelt und unsichere, angepasste Kinder und Jugendliche fördert. Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen benötigen Hilfe von erwachsenen Menschen, die ihnen glauben und sie unterstützen. Erwachsene sind in der Pflicht Verantwortung zu übernehmen und zur Beendigung der Situation beizutragen. Grundsätzlich gilt, Verantwortung darf nicht an Kinder und Jugendliche delegiert werden.

Deshalb ist es wichtig, neue Konzepte in der Prävention einzusetzen.

Sieben Themenbereiche, die zentral sind für eine präventive Erziehung:

##### 1. Mein Körper gehört mir.

Der eigene Körper ist wertvoll, jedes Kind und jede/r Jugendliche hat das Recht, ihn zu schützen.

##### 2. Intuition

Maßstab für Mädchen und Jungen sind ihre eigenen Gefühle.

##### 3. Berührungen

Kinder/Jugendliche lernen zwischen „guten“ und „schlechten“ sowie merkwürdigen Berührungen zu unterscheiden.

##### 4. Nein sagen

Kinder/Jugendliche dürfen und müssen in bestimmten Situationen Grenzen ziehen und nein zu den Anforderungen Erwachsener sagen. Sie haben die Erlaubnis, nicht zu gehorchen und sich zu wehren.

## 5. Geheimnisse

Kinder/Jugendliche lernen, adäquate Geheimnisse, wie zum Beispiel Überraschungen, von schlechten, beängstigenden Geheimnissen zu unterscheiden. Wenn Heimlichkeiten unheimlich werden, ist es besser, sich Freunden und/oder Erwachsenen mitzuteilen.

## 6. Hilfe

Kinder/Jugendliche sollen lernen, sich bei anderen Kindern/Jugendlichen und bei Erwachsenen Hilfe zu suchen. Der erste Schritt dazu bedeutet sich mitzuteilen.

## 7. Schuld

Kinder/Jugendliche sind nicht schuld, wenn Grenzen überschritten werden. Es sind immer die Erwachsenen verantwortlich für das, was passiert.

## 2. Methoden zum Start in das Thema Sexualität

Die Aufgabe der Gruppenleiterin oder des Gruppenleiters ist es, den Teilnehmenden zu ermöglichen, sich dem Thema Sexualität in einem sicheren, geschützten Rahmen und mit gegenseitigem Respekt zu nähern. Die Erfahrungen aus der Praxis haben gezeigt, dass es wichtig ist, zu Beginn der Jugendstunde, der Freizeit oder der Maßnahme die Erwartungen und Vorkenntnisse der Teilnehmenden abzuklären. So ist es möglich, im Vorfeld auf Ängste oder persönliche Einschränkungen Rücksicht zu nehmen. Auch hier gelten bestimmte **Gruppenregeln**. Diese werden zu Beginn benannt und beinhalten gegenseitigen Respekt und Vertraulichkeit.

### Ein Beispiel für Gruppenregeln, konkret formuliert in einer Jugendgruppe:

- Jede Person im Raum entscheidet selbst, was sie sagen und tun möchte und was nicht.
- Verletzendes Verhalten, abwertende Bemerkungen sind tabu!
- Falsche Fragen oder Antworten gibt es nicht! Wir achten und respektieren die Unterschiedlichkeit aller Personen und ziehen nichts bewusst ins Lächerliche.
- Alles Gesagte bleibt unter uns und verlässt nicht diesen Raum.
- Wenn sich eine Person nicht wohl fühlt, ist es jederzeit möglich „Stopp“ zu sagen und sich zu einem Thema nicht zu äußern.

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 2

Diese Regeln sind in der Praxis erprobt und können jederzeit ergänzt und verändert werden. Die Leitung achtet darauf, dass die Regeln eingehalten werden, Regelverstöße müssen thematisiert werden.

Eine Grundvoraussetzung bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität ist das **Vertrauen in der Gruppe** und das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz. Die Auseinandersetzung mit dem Themenbereich Sexualität ist eine höchst private Angelegenheit und benötigt neben Gruppenregeln auch eine vertrauensvolle Atmosphäre. Der Gruppenprozess kann mit einfachen vertrauensbildenden Methoden unterstützt werden. Die Leitung der Gruppe muss sich im Klaren darüber sein, was methodisch und inhaltlich von ihrer Gruppe mitgetragen wird und was nicht. Alter, Reife der Teilnehmenden und das Vertrauen zwischen den Gruppenmitgliedern spielen hier eine wesentliche Rolle.

Die Phase des **Warming-up** kann der Gruppe einen angenehmen Start ermöglichen und eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Nicht zuletzt sollte daran gedacht werden, dass die Gruppe eine gemeinsame Sprache braucht. Auch wenn wir in einer Zeit leben, in der scheinbar überall über das Thema Sex gesprochen wird, ist es gleichzeitig noch immer ein Tabu-Thema. Die meisten Menschen haben nicht gelernt, über Sexualität zu reden. Daher ist es wichtig, sich an die Worte, die sexuelle Themen beschreiben, heranzutasten und mit den Teilnehmenden gemeinsam sich der Sprache der Sexualität zu nähern.

Die **Reflexion** zum Schluss ermöglicht der Leitung zu überprüfen, ob das gesetzte Ziel erreicht wurde. Auch für die Teilnehmenden hat die Reflexion eine wichtige Funktion. Aufgestaute Emotionen können nun fließen und Zusammenhänge werden erkannt. Der Lernprozess wird um diese Erfahrungen und Erkenntnisse erweitert.

## Glückstopf

**Ziel:** Einstieg in das Thema Sexualität

**Gruppenstärke:** 5 bis 20 Personen

**Material:** Jutesack oder Tasche gefüllt mit unterschiedlichen Utensilien rund um das Thema Sexualität, z.B. rosarote Brille, Bravo, Rasierer ...

**Ablauf:** Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Auf einem Tisch in der Mitte steht eine Tasche oder ein Jutesack mit unterschiedlichen Gegenständen gefüllt. Nacheinander greift jede Person in den Jutesack und versucht zu ertasten, was sich darin befindet und nimmt einen Gegenstand heraus. Danach erhält jede Person die Möglichkeit zu erläutern, was sie mit dem Gegenstand verbindet.

## Statements

**Ziel:** Einstieg ins Thema Sexualität

**Gruppenstärke:** 8 bis 25 Personen

**Material:** Plakate mit unterschiedlichen Statements. Das könnten sein:

- „Mir ist es peinlich, über Sexualität zu sprechen!“
- „In einer Beziehung sind Treue und Vertrauen das Wichtigste!“
- „Sex zu haben, ohne verliebt zu sein, ist völlig in Ordnung!“
- „Ich glaube an die Liebe auf den ersten Blick!“
- „Einer Person einfach so auf den Po zu klopfen, ist übergriffig!“
- „Meine Eltern haben mich aufgeklärt!“

**Ablauf:** Die Teilnehmenden werden gebeten, sich zu den aufgeschriebenen Statements zu positionieren. Jede Ecke des Raumes hat dabei eine besondere Bedeutung: Die erste Ecke steht für die Antwort „Ja/Ich stimme zu!“, die zweite für „Nein/Ich stimme nicht zu!“, die dritte für „Das ist im Moment nicht mein Thema.“ und die vierte Ecke für „Darauf möchte ich nicht antworten.“ Die Teilnehmenden in der jeweiligen Ecke bilden eine kleine Murmelgruppe und tauschen sich über das Statement aus. Zurück im Plenum gibt es für jede Ecke einen Sprecher/eine Sprecherin, um einen Überblick über die Gespräche zu geben. So erfahren alle Teilnehmenden die Meinungen aus den Kleingruppen. Einzelne Teilnehmende können ergänzen, wenn sie sich nicht wiedergegeben fühlen. Wichtigstes Gebot: Über die verschiedenen Aussagen wird nicht diskutiert. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten.

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 2

### Alt wie ein Baum...

**Ziel:** Die Teilnehmenden versuchen, sich in unterschiedliche Lebensphasen/Gefühle hineinzusetzen.

**Gruppenstärke:** 5 bis 20 Personen

**Material:** CD-Spieler und ausgewählte Musik-CDs

**Ablauf:** Musik läuft im Hintergrund und sollte auf jede Lebensphase abgestimmt sein. Diese also vorher auswählen und sich helfen lassen, insbesondere beim schnellem Wechsel der Musik und der Ansagen.

#### **Aufgabe an die Teilnehmenden:**

Bewegt Euch im Raum und begrüßt Euch so, wie es für die Altersgruppe, die ich beschreibe, angemessen ist und Ihr es Euch vorstellt:

*Du bist 20-jährig. Zuversichtlich blickst Du in die Zukunft und spürst Deine Kraft, möchtest viel erreichen und bist oft guter Laune!*

(Begrüßung könnte sein: Winkt Euch freundlich zu)

*Du bist 3 Jahre alt. Draußen spielen ist toll, aber ein wenig unsicher auf den Beinen bist Du noch und kannst noch nicht so viel mit den anderen anfangen.*

(Begrüßung könnte sein: schüchternes Umsehen)

*Du bist 70 Jahre alt. Dein Leben ist geprägt von Würde und Weisheit, die Hektik des Alltages ist nicht mehr ein wichtiges Zeichen Deiner Zeit. Manchmal bist Du traurig, weil das Leben endlich ist.*

(Begrüßung könnte sein: würdevolles Schulterklopfen)

*Du bist 16 Jahre alt. Du fühlst Dich wie im Himmel, bist frisch verliebt, flirtest ein wenig und könntest Bäume ausreißen. Du kannst rebellisch und lebhaft sein oder zurückgezogen und schüchtern.*

(Begrüßung könnte sein: Eine innige herzliche Umarmung oder coole Gesten)

Weitere Altersphasen und Gefühle sind möglich und sollten auf die Gruppe zugeschnitten sein.

### **Fragen zur Auswertung:**

Nach 20 Minuten Spielzeit sollte das aktive Spiel beendet werden. Nun folgt die Reflexion der Gruppe und dazu können folgende Fragen gestellt werden:

*Konntet Ihr Euch in die verschiedenen Gefühle und Altersphasen hineinversetzen?*

*Was ist Euch besonders leicht/besonders schwer gefallen?*

*Welche schönen/weniger schönen Erinnerungen verbindest Du mit den vergangenen Altersphasen?*

*Welche Ideen und Phantasien entstehen in Dir im Hinblick auf künftige Zeiten, wie bist du mit 70 Jahren?*

### Respekt

**Ziel:** Ein von Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung geprägter Umgang mit anderen Menschen soll gefördert werden. Diese Übung dient zur Auseinandersetzung mit dem Begriff Respekt und führt gleichzeitig in das Thema „Respektvoller Umgang auch mit Sexualität“ ein.

**Gruppenstärke:** 7 bis 15 Personen, ab 16 Jahre

**Material:** Verkleidung für das Anspiel, Blätter, Stifte, Karteikarten, große Papierbögen, Bravos, Dr. Sommer-Lesebriefe, Broschüren, welche kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellt werden können: „Wie geht’s? Wie steht’s?“ oder „Jules Tagebuch“

#### Ablauf:

**Einstieg:** Die Teilnehmenden verkleiden sich und treten als verschiedene Personen in einem Anspiel auf. Das Wort Respekt wird in unterschiedlichen Zusammenhängen/Nuancen dargestellt.

- *Respekt, ich hätte nicht gedacht, dass Du das schaffst!*
- *Respekt Leute, was geht hier ab?*
- *Ich respektiere Dich mit Deinen Ansichten!*
- *Respekt, Du hast einen coolen Style!*
- *Respekt bitte!*
- *Respekt ist doch was für Weicheier!*

### Respekt in Worte fassen/Impulskarussell

**Ziel:** Auseinandersetzung mit dem Begriff „Respekt“, was bedeutet er für mich ganz persönlich?

**Ablauf:** In mehreren Räumen (oder einem sehr großen Raum) werden Spielstationen aufgebaut, die Impulse zur Auseinandersetzung mit dem Thema: „Respekt“ geben. Die in mehrere Kleingruppen geteilte Gruppe durchläuft alle Stationen:

1. Spielstation: Zeichnet einen großen Baum mit Wurzeln und Früchten! Übertrag gedanklich seine Teile auf das Thema „Respekt“. Woraus wurzelt Eurer Meinung nach Respekt, was ist der Stamm und welche Früchte bringt Respekt zustande, was braucht es für ein respektvolles Klima, auch in Verbindung mit Sexualität, welcher Nährboden wird benötigt?
2. Spielstation: Schreibt 4 bis 8 Fragen auf zum Thema Respekt, benutzt bitte die Karteikarten, für jede Frage eine!
3. Spielstation: Entwickelt Slogans, eine Collage oder eine Zeitungsanzeige!
4. Spielstation: Entwickelt Eure persönliche Definition für Respekt!

Zum Abschluss stellt jede Kleingruppe im Plenum ihre Arbeitsergebnisse vor.

## Respekt entgegenbringen

**Ablauf:** Die Teilnehmenden bilden Dreiergruppen. Jede Gruppe bekommt einen großen Papierbogen, darauf ist ein Körperumriss aufgemalt. Jede Kleingruppe trägt in ihren Umriss ein, wie sie anderen Respekt bekundet. Gesten und Haltungen sollen den jeweiligen Körperteilen zugeordnet werden.

Beispiele:

- Hände und Arme: Hand geben
- Kopf: In die Augen sehen
- Ohren: Flüstern

**Auswertung:** Die Körperumrisse liegen vor der Gruppe. Gemeinsam wird reflektiert. Mögliche Fragen dazu:

- Wie gehe ich mit mir selbst respektvoll um?
- Wo gehen wir respektvoll miteinander um?
- Wo nicht?
- Wie könnte respektvoller Umgang in einer Partnerschaft aussehen?
- Wie nicht?

(Quelle: Aus dem Ärmel geschüttelt II – Methoden für die Gruppenarbeit, Werkbrief für die Landjugend, München, Freising 2003; 666 Spiele für jede Gruppe für alle Situationen, Ulrich Baer, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, Berlin 2004)

### Fragen an das Dr. Sommer-Team

**Ziel:** Die Teilnehmenden erfahren, was sie über Sexualität wissen und was sie noch lernen müssen.

**Gruppenstärke:** 7 bis 15 Personen

**Ablauf:** Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt ein bis zwei Leserfragen sowie Broschüren, in denen sie Antworten finden. Aufgabe der kleinen Gruppe ist es, die Fragen als Dr. Sommer-Team hilfreich zu beantworten. Im Plenum lesen sich die Teilnehmenden ihre Briefe und ihre Antworten vor.

#### Beispiele für Briefe:

Anke, 11 Jahre alt

*„Hallo liebes Dr. Sommer-Team, letzte Woche haben wir in unserer Gruppenstunde ein cooles Spiel gemacht. Da muss man den anderen Spielern Wäscheklammern klauen, die an der Kleidung fest gezwickt sind. Das war lustig, bis Tobias, unser Gruppenleiter, mich ständig an der Brust berührt hat, wenn er eines meiner Klämmerchen klauen wollte. Ich habe ihm gesagt, dass ich das doof finde, aber er meinte, es sei ja nur ein Spiel. Was soll ich machen?“*

Tanja, 16 Jahre alt

*„Hallo liebes Dr. Sommer-Team, ich bin seit einem Jahr Gruppenleiterin und organisiere ein Mal pro Woche eine Gruppenstunde für 13- bis 14-Jährige. Ich weiß mir nicht mehr zu helfen. Wenn die Jungs in meiner Gruppe das Streiten anfangen, dann wird immer gleich geschubst, geschlagen, getreten und schreckliche Ausdrücke benutzt. Was kann ich machen, damit Streit nicht gleich Gewalt bedeutet?“*

## 3. Methoden zur Körperwahrnehmung und zu Gefühlen

Sexualität und Berührungen gehören ohne Frage zusammen. Es gibt viele Redewendungen, wie: „Den Körper mit allen Sinnen erleben“, oder „Ich habe dich zum Fressen gern“! Sexualität ohne Berührungen wie Streicheln oder Küssen ist für die meisten Menschen nicht vorstellbar. Unterschiedliche Sinneswahrnehmungen, wie Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten und Hören, befähigen uns Reize wahrzunehmen und ermöglichen uns deutlich zu machen, was uns gefällt und was nicht.

Die Methoden, die vorgestellt werden, befähigen die Kinder und Jugendlichen, ihren Körper besser kennen zu lernen und mit allen Sinnen zu spüren. So können sie lernen, die Bedürfnisse des Körpers bewusster wahrzunehmen und zu verstehen. Sie werden ihre Grenzen kennen lernen und diese auch akzeptieren.

Doch wie gehen Sexualpädagogik und alle Sinne zusammen? Keine Sorge. Die Förderung der Sinnlichkeit ist in der außerschulischen Jugendbildungsarbeit ein festes Element. Es gibt viele Methoden, die unsere Sinne ansprechen. Blind führen, Singen, Tanzen, gemeinsames Essen sind nur einige Beispiele dafür. Ziel dieser Methoden ist es, Kinder und Jugendliche in der Wahrnehmung ihrer Gefühle zu unterstützen und ihren Körper als etwas Positives anzusehen. Wir helfen ihnen, zu sich selber zu stehen, auf sich zu hören und ihnen zu vermitteln: Sie sind gewollt, so wie sie sind. Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen, Empfindungen und Wahrnehmungen gehören zum Leben dazu.

In den Methoden werden keine theoretischen Abhandlungen umgesetzt, es geht vielmehr darum, spielerisch Erfahrungen zu sammeln.

Die folgenden zwei Spiele können die Wahrnehmung für unterschiedliche Arten von Berührungen stärken:

### Durchdrücken

Zwei Spieler/innen stellen sich Rücken an Rücken auf und versuchen, sich gegenseitig über eine imaginäre oder festgelegte Linie zu drücken. Nach einiger Zeit werden die Partner gewechselt.

Varianten: Zwei Reihen bilden, die sich an die Hand nehmen und gegen eine andere Reihe drücken.

Oder: Wenn sich Spieler paarweise Rücken an Rücken stellen, können sie auch die Beine grätschen und die Hände durch die eigenen Beine nach hinten reichen und dem Partner die Hände geben. Dann mit dem Po gleichzeitig nach hinten drücken.

(Remscheider Spielekartei, Ökotopia Verlag)

### Mit dem Körper fühlen

Dies ist ein Spiel für Mädchen.

Eine Spielpartnerin liegt ausgestreckt mit geschlossenen Augen auf dem Boden (eventuell weiche, warme Unterlagen bereithalten). Die jeweilige Partnerin verteilt nun Gegenstände, z.B. Stoffsäckchen, auf den vor ihr liegenden Körper. Die Mitspielerin muss diese nun genau mit dem Gefühl lokalisieren und den Ort der Berührung benennen.

Sobald die Spielerinnen eingeübt sind, können sie das Spiel erschweren, indem verschiedene Gegenstände genommen und zusätzlich benannt werden sollen.

(Arbeiterwohlfahrt, Durch den Dschungel der Verhütung und Sexualität, 2005)

## Lust und Frust – Eine Mädchenparty der besonderen Art

**Ziel:** Auseinandersetzung mit sexueller Sinnlichkeit

**Gruppenstärke:** 8 bis 12 Mädchen, ab 14 Jahre

**Material:** verschiedene Wäschestücke, große Papierbögen, Stifte, Bilder, Texte

**Vorüberlegungen:** Das Reden über Sexualität fällt leichter, wenn das Gespräch nicht ad hoc entwickelt werden muss. Wäschestücke eignen sich als Einführung zum Thema aufgrund ihrer Intimität, z.B. „Schleier“, „Liebestöter“, „Reizwäsche“ usw.

**Ablauf:** Die verschiedenen Wäschestücke im Raum verteilen und den Teilnehmerinnen Zeit geben, sie genau zu betrachten und anzufassen. Jede Teilnehmerin wählt zwei verschiedene Wäschestücke aus: eines, das ihr reizvoll erscheint, und eines, das sie abstößt. Sie nehmen sie auf, wenn sich alle entschieden haben. Teilnehmerinnen, die das gleiche Wäschestück gewählt haben, setzen sich zusammen. Nun begründet jede ihre Wahl. Anschließend erfolgt ein Gespräch mit der Gruppe über die erlebten Gefühle.

Im Anschluss daran soll mit Dias von Frieda Kahlo und eigenen Körperbildern gearbeitet werden.

Die Mädchen zeichnen die Körperumrisse jeder einzelnen in Lebensgröße auf. Nun beginnen sie eine Phantasiereise durch den eigenen Körper. Die Anweisungen für die Phantasiereise muss die Pädagogin selbst entwickeln. Ganz wichtig: Diese Übung nur durchführen, wenn alle Mädchen bereit dazu sind!

Einzelne Körperstellen benennen, Körpergefühl überprüfen (warm, kalt, Schmerzen?), ein Bild vom Fuß entwickeln, sich verabschieden ...

Nach diesem Schema weitere Körperteile bearbeiten.

Nun werden anschließend Schmerzregionen im Körperbild eingezeichnet sowie die dazugehörigen Bilder, die bei der Phantasiereise entstanden sind. Die Teilnehmerinnen bleiben bei ihren Körperbildern sitzen und schauen sich Dias von Frieda Kahlo an, die mit Gedichten oder anderen Texten begleitet werden.

An dieser Stelle soll noch nicht diskutiert werden. Die Bilder und Texte bitte nur auf sich wirken lassen. Alle Mädchen treffen sich im großen Sitzkreis

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 2

wieder und jede Einzelne bekommt nun Gelegenheit, über ihr Körperbild und über Gedanken, welche die Bilder von Frieda Kahlo bei ihr ausgelöst haben, zu reden.

Bilder (Dias) von Frieda Kahlo können in Medienstellen ausgeliehen werden. Möglich ist auch eine Präsentation, die über den Beamer den Mädchen gezeigt wird.

### **Weiterführende Literatur:**

- Raquel Tibol „Frieda Kahlo“, Verlag Neue Kritik
- Klaus und Renate Vopel „Selbstakzeptierung und Selbstverantwortung“, Isko Press Verlag

Für die Gedichte:

- Brigitte Heidebrecht „Laufen lernen“, Verlag kleine Schritte
- Brigitte Heidebrecht „Lebenszeichen“, Verlag kleine Schritte
- Kristiane Allert Wybraniek, „Trotz alledem“, Amp Verlag
- Mascha Kaliko „Heute ist morgen schon gestern“, dTV

(Quelle: Amt für Jugendarbeit der EKVW „Mädchenarbeit“ Berichte-Erfahrungen-Impulse)

## **„Mit allen Sinnen“**

**Ziel:** Die Teilnehmenden können sich mit unterschiedlichen Sinnen auseinandersetzen.

**Gruppenstärke:** 6 bis 12 Personen

**Material:** farbiges Papier, Stifte

**Ablauf:** Die Teilnehmenden erhalten Impulsfragen zu den unterschiedlichen Sinnen und malen oder schreiben etwas dazu auf. Alternativ können auch unterschiedliche Methoden, die die einzelnen Sinne ansprechen, eingesetzt werden und die Impulsfragen werden nicht benötigt.

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten – das sind die klassischen 5 Sinne des Menschen. Sinne dienen unserer Wahrnehmung und arbeiten mit Hilfe der Sinnesorgane. Mit ihnen erfassen wir Eindrücke und Reize aus

der Umwelt. Schon Aristoteles, ein bekannter griechischer Philosoph und Naturforscher, beschrieb sie vor etwa 2400 Jahren. Aber neben diesen klassischen zählen auch die Wahrnehmung von Temperatur, von Bewegung und das Gleichgewicht zu den Sinnen, mit denen der Mensch ausgestattet ist.

**Beispiel Riechen:** Die Nase hilft uns dabei, gute Gerüche von schlechten zu unterscheiden. Dabei schützt sie den Organismus vor schädlichen Einflüssen, wie zum Beispiel giftigen Gasen. Angenehme Gerüche lösen ein Wohlbefinden bei uns aus, wohingegen schlechte Gerüche sogar Brechreiz verursachen können. Den Riechsinn nennt man auch „olfaktorische Wahrnehmung“.

## **Mögliche Impulsfragen:**

Wie intensiv nutze ich diesen Sinn?

- Wann benutze ich diesen Sinn?
- Wie ausgeprägt ist der Sinn bei mir persönlich? Fallen Dir Beispiele dazu ein?
- Wenn ich diesen Sinn nicht mehr hätte, was würde mir da fehlen?

Alternativ dazu folgende Übungen:

## **1. Übung am Beispiel Hörsinn:**

Alle Teilnehmenden bilden einen Kreis. Eine Person lässt sich die Augen verbinden und bleibt zunächst abseits stehen. Währenddessen vereinbart die Gruppe, welche Geräusche in welcher Reihenfolge gemacht werden. Nun wird die Person in die Mitte geführt. Alle weiteren Mitspielenden machen das gleiche Geräusch, immer wieder aus einer anderen Richtung. Wird ein Geräusch erraten, ist die nächste Person an der Reihe. Geräusche können sein: Schnalzen, pfeifen, schniefen...

## **2. Übung am Beispiel Tastsinn:**

Eine Person wird barfuß und mit verbundenen Augen über einen Weg geführt, der mit unterschiedlichen Materialien belegt ist, zum Beispiel ein Abschnitt mit Sand, der nächste mit Stoffresten, der nächste mit Styropor-Chips, Tannenzapfen, Seil-Knäule usw. Die Teilnehmenden dürfen den Weg vorher nicht sehen, jede Person sollte 1 bis 2 Materialien ertasten, erst dann ist der Nächste an der Reihe.

### „Gefühlskarussel“

**Ziel:** Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, ihnen selber auf die Spur zu kommen, sie auszudrücken und die Gefühle zu erkennen.

**Gruppenstärke:** 8 bis 12 Personen

**Material:** große Plakate, auf denen unterschiedliche Gefühle stehen, zum Beispiel: Freude, Traurigkeit, Aggressivität, Wut, Ohnmacht ...

### Ablauf:

#### Übung 1: Im Mittelpunkt – mein Gefühl!!

Die Gruppenleiterin/der Gruppenleiter legt ein Plakat mit einem Gefühl in die Mitte des Kreises. Die Jugendlichen stellen, legen, hocken, ... sich so nah oder weit zu dem Begriff, wie sie ihn bisher erlebt haben bzw. wie betroffen sie davon waren oder sind. Nach jedem Begriff kann freiwillig erklärt werden, warum er oder sie diese Körperhaltung und diese Entfernung gewählt haben.

Mögliche Fragen dazu:

Was ist mir aufgefallen? Was ist mir leicht/schwer gefallen? Was möchte ich noch los werden?

#### Übung 2 : Gefühlsschlange

Alle stellen sich in eine Reihe auf. Die Erste/der Erste dreht sich um und sagt einen Satz zur Zweiten/zum Zweiten in einer bestimmten Gefühlslage(frohlich, traurig, zornig, lachend, ...) Die Zweite/der Zweite gibt es an die Dritte weiter usw. Die letzte Person geht an die Spitze der Schlange und gibt einen neuen Satz und eine neue Gefühlslage vor.

Das geht so lange, bis alle an der Reihe gewesen sind. Probiert auch einmal aus, inwieweit der Inhalt des Satzes und die Gefühlslage übereinstimmen müssen. Beispiel:

Traurig: - *Ich habe morgen Geburtstag.*

Wütend: - *Ich habe ein wunderschönes Geschenk bekommen.*

Mögliche Fragen dazu:

Welche Gefühlsausdrücke sind dir leicht gefallen? Welche schwerer? Wie wirkt es auf Dich, wenn Inhalt und Gefühl nicht zusammen passen?

## 4. Methoden zur Selbstbestimmung und Selbstbehauptung

Nachdem in den vorangegangenen Einheiten Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Emotionen thematisiert wurden, kann nun zur Selbstbehauptung und zur Selbstbestimmung übergegangen werden. Die Kinder und Jugendlichen werden in den folgenden Einheiten ermutigt, ihre Grenzen deutlich zu machen. Ihnen wird die Angst genommen sich zu wehren.

Es ist allgemein bekannt, dass es weder eine absolut sichere Vorbeugung gibt, noch ein Patentrezept, Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten Persönlichkeiten zu erziehen. Doch gibt es eine Reihe Übungen, die dazu beitragen können, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu steigern.

*„Kinder haben das Recht, ... Nein“ zu sagen, wenn ihnen etwas nicht gefällt, in Situationen, in denen sie sich unwohl fühlen. Nein sagen heißt nicht „froh zu sein“ oder „Widerworte zu geben“, sondern selbstbewusst zu sein, die eigene Meinung zu vertreten, über sich und seinen Körper selbst zu bestimmen und sich durchzusetzen. ... Die Ermutigung zum Nein darf allerdings nicht verschweigen, dass auch ein noch so lautes Nein manchmal nichts nützt, weil der andere größer oder stärker ist, weil er nicht hören will oder einem Angst macht. Mädchen und Jungen dürfen niemals das Gefühl bekommen, es sei ihre Schuld, dass sie sich nicht wehren konnten. Es ist die Verantwortung der Erwachsenen, das Nein eines Kindes zu respektieren. Das gilt auch für ein leises oder ein stummes Nein!“*  
(Quelle: Gisela Braun, Ich sag Nein, Verlag an der Ruhr, Seite 38)

### „Stück für Stück“

Sicher, stark und selbstbewusst

**Ziel:** Ein Spiel rund um die persönliche Sicherheit der Mädchen

**Gruppenstärke:** 3 bis 8 Mitspielerinnen, ab 12 Jahren

**Material:** Würfel-Puzzle-Spiel

**Ablauf:** In diesem Würfel-Puzzle-Spiel mit Frage und Aktionskarten geht es darum, gemeinsam zu überlegen, was Mädchen in bestimmten Situationen für ihre Sicherheit tun können. Sie diskutieren dazu entsprechende Fragen, zum Beispiel:

- Was kannst du tun, wenn dich jemand komisch anfasst?
- Was wäre, wenn dich am Telefon jemand nach deinem Namen und deiner Adresse fragt?

Die Mädchen können mit den Aktionskarten sogar üben, sich zu wehren, zum Beispiel:

- Sag: Ich finde das nicht in Ordnung!
- Schrei: Nein!

So stärken die Mädchen ihre Fähigkeit, Situationen einzuschätzen und sicher zu reagieren.

Das Spiel enthält jeweils ein Anleitungsheft für Spielleiterinnen und Spielerinnen und ist zu beziehen über:

Donna Vita, pädagogisch-therapeutischer Fachhandel, [www.donnavita.de](http://www.donnavita.de)

## „Gespräche mit Frauengestalten der Bibel“

**Ziel:** Sensibilisierung auf geschlechterspezifische Verhaltensweisen, Erkennen der Abhängigkeit verschiedener Reaktionen von den Erwartungen anderer und Wahrnehmen geschlechtsspezifischer Rollenanteile, Vorbildfunktion von und vertraut werden mit biblischen, starken Frauenfiguren

**Gruppenstärke:** 6 bis 12 Mädchen

**Material:** Blanko-Puzzles, Stifte, Buch: „Unter dem Schleier ein Lachen“

**Ablauf:** Die Mädchen bilden Paare und erhalten ein von der Leiterin vorbereitetes Puzzle. (Blanko-Puzzles gibt es in Hobby- und Bastelgeschäften zu kaufen.) Dieses Puzzle ist mit unterschiedlichen Eigenschaften und Stichwörtern beschriftet: *klug, neugierig, hilfsbereit, lustig, abpflücken einer Frucht, Paradies, Schwiegermutter, Hebamme usw.*

Das Puzzle wird von den Mädchen zusammengesetzt und dann der Gesamtgruppe vorgestellt. Anhand der Beschriftung versuchen die Mädchen nun, die Frauengestalt zu erraten. In einem gemeinsamen Gespräch, bei dem alle die Möglichkeit haben, Tipps abzugeben, erarbeiten sich die Mädchen die Frauengestalt.

Zur Auflösung wird die dazugehörige Geschichte aus „Unter dem Schleier ein Lachen – Die schönsten Frauengeschichten der Bibel“ vorgelesen.

Es ist möglich, sich im Anschluss daran diese Frauengestalt auch kreativ zu erschließen. (Rollenspiel, Theater, Collagen usw.)

### **Anmerkungen:**

Ich habe versucht, den Mädchen einen „Gegenpol“ zu setzen und nicht mit den „gängigen“ Frauenbildern oder Aussagen der Werbung zu arbeiten. Die Frauen der Bibel sollen einmal ganz anders betrachtet werden. Besonders gehe ich darauf ein, was uns diese Geschichten über die Frauen verraten. Ist es ihr Gewicht, ist es ihre Haarfarbe, die Größe der Brüste oder sind es eher ihre Stärken, ihre Kraft, ihre Selbstbestimmung oder auch ihre Niedererschlagenheit?

Die Geschichten erzählen uns Dinge, die Frauen eben nur Frauen anvertrauen: Was sie über Männer denken, was sie schmerzt und was sie erheitert.

Ein Engel macht es möglich: Die Autorin des Buches reist durch Zeit und Raum und besucht diese Frauen.

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 2

Im Anschluss an die Gespräche über biblische Frauengestalten, wofür mehrere Einheiten nötig sind, erarbeiten die Mädchen ihre Familien-Lebensgeschichte. Sie können dafür eine „Krücke“ benutzen, ein Hilfsmittel schaffen, um mit etwas Abstand ihren Lebensweg zu betrachten. Da diese Einheiten aufeinander aufbauen, ist es nötig, mit den Mädchen über längere Zeit in einer festen Gruppe zu arbeiten.

### „Typisch männlich – Typisch weiblich“ – Eigenschaften würfeln

**Ziel:** Typische Eigenschaften erarbeiten, um das Rollenverhalten kritisch unter die Lupe zu nehmen.

**Gruppenstärke:** 8 bis 16 Personen, ab 12 Jahre

**Material:** 2 große Schaumstoffwürfel, Klebeetiketten, Musik

**Ablauf:** Auf einem großen Schaumstoffwürfel werden typisch männliche und auf den anderen typisch weibliche Eigenschaften mit Klebezetteln angebracht. Bei Musik werden beide Würfel kreuz und quer gleichzeitig im Kreis herum gewürfelt. Bei Musikstopp sagen die beiden Würfelfänger, ob die gerade oben liegende Eigenschaft auf sie zutrifft und warum bzw. warum nicht (Begründung anhand eigener Beispiele). Die Gruppe kann dazu Stellung beziehen oder alle Personen positionieren sich reihum, inwieweit die Einschätzung richtig ist.

(Ulrich Baer „Spiele“ für jede Gruppe für alle Situationen, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung)

## Arbeit mit Rollenspielen zum Üben von Nein-Sagen

**Ziel:** Kindern und Jugendlichen soll vermittelt werden, dass sie ein Recht haben, zu unangenehmen Berührungen, ungewollten Körperkontakten und anderen Forderungen Erwachsener „Nein“ zu sagen.

**Gruppenstärke:** 8 bis 12 Personen

**Material:** Die Geschichte: „Das große und das kleine Nein“ aus der Arbeitsmappe „Ich sag Nein.“ Arbeitsmaterialien gegen den sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, von Gisela Braun, 2008 eignet sich sehr gut zur Einführung. (siehe umseitig)

**Ablauf:** Diese Geschichte wird vorgelesen und vorgespielt. Im Anschluss daran erinnern sich die Mädchen an Situationen, in denen sie auch gern mal ganz laut Nein gesagt hätten, sich aber nicht getraut haben.

Paarweise setzten sich die Mädchen zusammen, reden über die jeweilige Situation und gestalten sich dazu ein eigenes kleines Drehbuch, wie sie heute die Situation meistern würden. Diese kleinen Anspiele werden dann in der Gesamtgruppe vorgespielt.

### **Variante:**

Zunächst die Situation spielen lassen, die Angst bereitet. Dann diskutieren, welche Lösungsmöglichkeiten es gibt, um keine Angst mehr zu haben. Diese veränderte Situation dann von zwei anderen Mädchen spielen lassen.

So ist es möglich, dass die betroffenen Mädchen beobachten können und einen „Draufblick“ auf die Situation bekommen. Danach sollten sie über ihre Gefühle reden.

### „Das große und das kleine Nein“

Das kleine NEIN sitzt auf einer Bank im Park und isst Schokolade. Es ist wirklich sehr klein, richtig winzig und ganz leise.

Da kommt eine große dicke Frau und fragt: „Darf ich mich zu dir setzen?“ Das kleine NEIN flüstert leise: „Nein, ich möchte lieber allein sein.“ Die große dicke Frau hört gar nicht hin und setzt sich auf die Bank.

Da kommt ein Junge angerannt und fragt: „Darf ich deine Schokolade haben?“ Das kleine NEIN flüstert wieder: „Nein, ich möchte sie gern selbst essen.“ Aber auch der Junge hört nicht, nimmt dem kleinen NEIN die Schokolade weg und beginnt zu essen.

Da kommt ein Mann vorbei, den das kleine NEIN schon oft im Park gesehen hat und sagt: „Hallo, Kleine. Du siehst nett aus, darf ich dir einen Kuss geben?“ Das kleine NEIN flüstert zum dritten Mal: „Nein, ich will keinen Kuss.“ Aber auch der Mann scheint nicht zu verstehen, geht auf das kleine NEIN zu und macht schon einen Kussmund.

Nun verliert das kleine NEIN aber endgültig die Geduld. Es steht auf, reckt sich in die Höhe und schreit aus vollem Hals: „NEIIN!“ Und noch mal: „NEIN, NEIN, NEIN! Ich will allein auf meiner Bank sitzen, ich will meine Schokolade selbst essen, und ich will nicht geküsst werden. Lasst mich sofort in Ruhe!“

Die große dicke Frau, der Junge und der Mann machen große Augen: „Warum hast du das nicht gleich gesagt?“, und gehen weiter ihrer Wege.

Und wer sitzt jetzt auf der Bank? Nein, nicht ein kleines NEIN, sondern ein großes NEIN. Es ist groß, stark und laut, und es denkt: „So ist das also. Wenn man immer leise und schüchtern nein sagt, hören die Leute nicht hin. Man muss schon laut und deutlich nein sagen.“

So ist aus dem kleinen NEIN ein großes NEIN geworden.

(Gisela Braun)

## „Trau Dich“

Arbeit mit Karikaturen und Bildern

**Ziel:** Diese Übung macht den Kindern und Jugendlichen bewusst, was ihr bisheriges Leben geprägt hat. Es bietet ihnen die Möglichkeit, über Alternativen nachzudenken, und motiviert zur Selbstbehauptung.

**Gruppenstärke:** 5 bis 12 Personen

**Material:** Scheren, Papierbögen, Leim, Stifte, Jugendmagazine  
Benötigt werden viele unterschiedliche Bilder und Fotos aus Zeitschriften und Tageszeitungen von Personen und Situationen, auf denen verschiedene Gesichter erkennbar sind.

**Ablauf:** Die Kinder/Jugendlichen wählen für sich Szenen und Darstellungen nach eigenen Empfindungen aus und stellen diese zu einem gemeinsamen Gefühlsbuch zusammen. Nacheinander werden die einzelnen Bilder gezeigt. Das dargestellte Gefühl soll beschrieben und benannt werden.

**Erweiterung:** Die Jugendlichen bekommen den Stoff für eine Love-Story vorgelegt und gestalten aus dem vorhandenen Text ihre eigene Bilderstory. Am besten ist es, Cartoons zur Vorlage auszuteilen, diese finden sich in einschlägigen Jugendmagazinen wie „Girl“, „Bravo“, „Mädchen“ usw. Jedes Mädchen stellt dann in der Gesamtgruppe ihre persönliche Cartoon-Lovestory vor. Im Anschluss daran können folgende Fragen diskutiert werden:

- *Wie verhält sich ein Mädchen, das eine andere Person sexuell anziehend findet?*
- *Ist das Mädchen dafür verantwortlich, was der Junge macht?*
- *Müssen Mädchen verführt, überredet oder unter Druck gesetzt werden?*
- *Darf ein Mädchen „Nein“ sagen, ohne den Jungen vorher um Erlaubnis und Verständnis zu bitten?*
- *Darf ein Mädchen einem Jungen zeigen, dass sie ihn mag? Wie kann ein Mädchen das einem Jungen zeigen? Hat der Junge dann das Recht, über ihren Körper zu bestimmen?*
- *Was ist die schlimmste Erfahrung in deiner Cartoon-Lovestory?*

### „Gruppenwürfelspiel“

**Ziel:** Scheu überwinden, über Liebe, Freundschaft und Sexualität zu reden, Auseinandersetzung mit Werten und Normen in der Gesellschaft, Stärkung der Selbstbehauptung

**Gruppenstärke:** 6 bis 8 Mädchen, ab 10 Jahre

**Material:** Die Fragen werden der jeweiligen Altersstufe entsprechend formuliert. Das Spielfeld wird mit den Mädchen gemeinsam entworfen und sollte sich auf Spielbrettgröße beschränken. Für die Herstellung der Fragekärtchen eignen sich Fotokarton oder eine stärkere Pappe und dicke Edingstifte.

**Ablauf:** Auf dem Spielplan befinden sich besonders markierte Spielfelder. Jede Teilnehmerin bekommt eine Spielfigur, die entsprechend der Würfelzahl gesetzt wird. Kommt ein Mädchen auf ein besonders markiertes Feld, so muss es je nach Farbe ein Frage- oder Ereigniskärtchen ziehen und versuchen, die Frage zu beantworten. Es ist erwünscht, dass die Gruppe hilft bzw. sich in das Gespräch oder die Diskussion „einklinkt“!

Ein Gruppenwürfelspiel ist als Methode ein guter Einstieg für Gespräche und Diskussionen. Es gibt bei diesem Spiel wohl eine Startposition, ein Zielfeld kann eine Beendigung der Gespräche erleichtern.

### Vorschläge für Fragekarten:

*1. Julia kommt aus einem Dorf und muss zum Schulort mit dem Rad fahren, zum Teil über wenig befahrene Nebenstraßen und manchmal auch bei Dunkelheit. Wie soll sie sich verhalten, wenn auf solch einer wenig befahrenen Straße ein Auto neben ihr hält und der Fahrer vorgibt, von ihr eine Auskunft zu wünschen?*

*2. Maria warte nach der Sport-AG auf ihre Eltern, am Haupteingang der Schule. Die Eltern wollen sie abholen, um den Nachmittag gemeinsam zu verbringen. Ein Lieferwagen hält, ein Mann steigt aus, kommt mit einem Paket in den Händen auf sie zu und bittet sie, ihm die Hausmeisterloge zu zeigen und ihn zu führen, da er den Weg nicht kennt.*

*3. Dein Opa hat morgen seinen 70. Geburtstag. Er bittet dich, bei seiner Feier das niedliche Kleid anzuziehen, das Oma dir zu Weihnachten geschenkt hat. Du fühlst dich in dem Kleid aber total unwohl und möchtest es auf keinen Fall anziehen.*

Entsprechend des Alters der Mädchen müssen die Problemlagen der Fragen für jede Gruppe neu bedacht werden.

### 5. Methoden zur Prävention sexualisierter Gewalt

Eine präventive Erziehung muss von klein an kontinuierlich wirken. Die vorangestellten Themenbereiche und Methoden gehören ebenso zur Präventionsarbeit wie das Sprechen über sexuelle Gewalt. Eine punktuelle Prävention, die einige Themenbereiche ausspart, ist für die Kinder wenig hilfreich.

Wenn Mitarbeitende in der Kinder- und Jugendarbeit das Thema sexuelle Gewalt behandeln, ist eine vertiefende Auseinandersetzung auch mit den eigenen Werten und Grenzen notwendig. Immer wieder passiert es, dass Pädagoginnen oder Pädagogen mit konkreten Fällen konfrontiert werden. Alle Beteiligten müssen die persönlichen Grenzen beachten und diese respektieren.

*„Es gehört zum Alltag von Kindern und Jugendlichen, jeden Alters und Geschlechts, jeder Herkunft und Schichtzugehörigkeit, dass sie Opfer von sexueller Gewalt werden können, und wir alle sind bewusst oder unbewusst mit Opfern in Kontakt. Manche dieser Opfer benötigen Unterstützung und Hilfe von uns. Viele Kinder und Jugendliche könnten vielleicht vor sexueller Gewalt geschützt werden, wenn Erwachsene sich auch in dieser Hinsicht ihrer Verantwortung bewusst wären.“*

(Bayrischer Jugendring Baustein 1 des Projektes „PräTect“, 2009)

Richtig verstandene Prävention setzt an vielen Stellen an. Es geht darum, Kinder und Jugendliche stark zu machen. Und es geht vor allem darum, den Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie Wertschätzung und Achtsamkeit erfahren und in dem sie sich frei von Angst und Übergriffen entfalten können.

Die Arbeit zum Thema sexualisierte Gewalt ist besonders sensibel. Deshalb gilt es, bestimmte Situationen zu vermeiden:

- Informationen und Aufklärung sind Bestandteile einer präventiven Arbeit. Diese dürfen nicht ohne Überarbeitung für die jeweilige Altersgruppe weitergegeben werden. Aufklärung ist nur dann altersgerecht, wenn die körperliche Entwicklung des Kindes mit berücksichtigt wird und die Fragen in einem persönlichen Gespräch, in einer Gruppenstunde beantwortet werden.
- Kein Kind und keine Jugendliche sollten gezwungen werden, an dieser Einheit teilzunehmen, auch ohne Benennung von Gründen. Es sollten

Alternativen angeboten werden.

- Ausreichende Zeit ist eine Grundvoraussetzung für das Bearbeiten des Themas. Bitte auch nicht vor längeren Pausen (Ferien oder Feiertagen) mit dem Thema beginnen. In jeder Gruppe kann es Betroffene geben, welche auch nach der Stunde Unterstützungsangebote benötigen.
- Kinder und Jugendliche haben Grenzen, die sie aber gern verdecken. Ein so sensibles Thema wird dann als „Lachnummer“ benutzt oder in eine „voyeuristischen Ecke“ gestellt. Dafür sollte auf keinen Fall Raum sein! Lieber zu diesem Zeitpunkt das Thema ganz weglassen.
- Wenn sich jemand der Leitung als Opfer anvertraut, dann muss die Leitung nicht sofort eine perfekte Antwort wissen. Aber es sollte nicht das Gefühl vermittelt werden, dass er/sie im Stich gelassen wird. Das Angebot für ein Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt hilft sicher weiter.

Sexualisierte Gewalt beginnt im Alltag, auch in Gruppen oft schon sehr klein und schleichend. Da geht es um die scheinbar kleinen und unwichtigen Dinge, wie ungewollte lustig oder witzig gemeinte Berührungen, sexistische Witze/Worte oder einfache dumme Sprüche. Es geht darum, diese alltäglichen Situationen zu verhindern. So kann Betroffenen signalisiert werden: „Hier wirst du Hilfe und Schutz bekommen.“

### „Ich und mein Körper“

**Ziel:** Auseinandersetzung mit dem Körper und den persönlichen Grenzen.

**Gruppenstärke:** 4 bis 12 Mädchen oder Jungen

**Material:** große Packpapierrollen, Stifte, Pinsel, Farben

**Ablauf:** Das Mädchen/der Junge legt sich auf einen großen Papierbogen (Packpapier, Tapetenrolle o.ä.) und lässt seine Körpermitz in Lebensgröße von einem anderen Mädchen/Jungen nachzeichnen. Danach schaut sie/er im Spiegel genau nach, welche Augen-, Haarfarbe usw. sie/er hat und malt das Bild farblich aus.

Anhand dieses Bildes werden gemeinsam die Bezeichnungen für alle Körperteile, einschließlich der Geschlechtsorgane, gesucht und sprachlich korrekt benannt. Nun werden mit Farben die Gefühle gemalt oder hinein beschriftet. Helle Farben stehen für positive Gefühle, dunklere für negative.

Einige Fragen können eine Hilfestellung geben:

*Was mag ich? Was mag ich nicht? Wie sah das vor einem Jahr aus?*

In einem Gesprächskreis der Mädchen der Jungen wird nun jede/jeder dazu aufgefordert zu sagen, was sie/er besonders gut kann, was gut gelingt oder worauf sie/er besonders stolz ist. Diese Dinge werden dann in das Körperbild eingeschrieben. Alle Körperbilder werden im Anschluss für alle Mädchen und Jungen sichtbar im Raum ausgehangen.

### **Es gibt mehrere Varianten, um tiefer in das Thema zu gehen:**

Alle schreiben in den Außenbereich ihres Körpermitz die Antwort auf folgende Frage:

*Welche Verhaltensweisen anderer verletzen mich psychisch und/oder körperlich?*

Danach folgt ein Gespräch in der Gruppe. Im Innenbereich der Körpermitz wird nun ergänzt:

*Wie schütze ich mich? Wie kann ich mir Hilfe und Unterstützung holen?*

Auch hier sollten eine Vorstellung und ein Gespräch folgen.

Es kann hilfreich sein, die Bilder an die Wand zu hängen. Jede Person hat die Möglichkeit, ihr Bild vorzustellen und Verständnisfragen zu klären. Im

Anschluss daran sollte viel Zeit eingeplant werden, in der vergleichendes Erzählen möglich ist.

Meine Erfahrung mit dieser Übung ist, dass die Mädchen sehr dicht am Thema sind und nicht nur Abgrenzung, sondern auch Übereinstimmung suchen. In sehr vertrauten Gruppen und in einer persönlichen Atmosphäre ist ein wertschätzendes Umgehen miteinander möglich, dass muss im Vorfeld bedacht werden. An dieser Stelle geht es nicht um Bewertungen, persönliches Empfinden steht im Mittelpunkt! Bitte an die Gruppenregeln denken!

## „Dunkle Wolken – klarer Himmel“

**Ziel:** In dieser Übung geht es darum, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und für die Gefühle anderer Menschen sensibler zu werden.

**Gruppenstärke:** 8 bis 24 Personen

**Ablauf:** Bei dieser Übung darf nicht gesprochen werden! Zu Beginn werden alle Teilnehmenden darauf hingewiesen. Es bilden sich Paare, die sich in einem Innen- und einem Außenkreis gegenüberstehen.

Zunächst überlegen sich die Personen im Innenkreis ein Gefühl, welches sie den Personen im Außenkreis als Pantomime vorspielen. Das könnten zum Beispiel *Grenzverletzung, Aggressionen, Wut, Trauer* usw. sein.

Die Person im Außenkreis muss das Gefühl erraten. Danach wechseln die Aufgaben, die Person im Außenkreis stellt ein Gefühl dar, die Person im Innenkreis muss es erraten.

Nach dieser Übung gehen die Personen im Außenkreis alle einen Schritt nach links und die Übung beginnt mit neuen Personengruppen von vorn.

Wenn die Übung nach ca. 30 Minuten beendet wird, sollte es eine Auswertungsrunde im Plenum geben. Folgende Fragen sind möglich:

*Ist es mir leicht gefallen, die Gefühle zu spielen?*

*Ist es mir leicht gefallen, die Gefühle zu erkennen?*

*Gab es Gefühle, die ich nicht spielen wollte? Erinnernten mich die Gefühle an eine bestimmte Situation, welche ich erlebt habe?*

## Auf dich vertrau ich ... - TEIL 2

### „Lass die Finger von mir!“

**Ziel:** Die Jugendlichen lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, sich gegen Anmache und Belästigungen zu wehren.

**Gruppenstärke:** 7 bis 15 Personen

**Material:** Papier, Stifte, Verkleidungssachen für ein Rollenspiel ( Mütze, Hüte, Tücher, Taschen...)

**Ablauf:** Der Raum sollte genügend Platz für ein Rollenspiel bieten. Zunächst sitzen alle Jugendlichen im Stuhlkreis. Die Gruppe muss für diese Übung vertraut sein und keine Person sollte gerade neu dazu gekommen sein. Die Gruppenregeln werden allen wieder in Erinnerung gerufen.

Alle Jugendlichen suchen sich eine Person ihrer Wahl, mit der sie in der Gruppe vertraut sind. In den nächsten 20 Minuten tauschen sich die Paare über Erlebnisse aus, bei denen sie im eigenen Leben Anmache oder Belästigungen erfahren haben. Der Focus des Gespräches liegt darauf, wie sie sich in dieser Situation verhalten haben. Beide notieren sich wichtige Eckpunkte der Erlebnisse und einigen sich zum Ende des Gespräches darüber, welche erlebte Szene sie der restlichen Gruppe vorspielen wollen.

Die Jugendlichen kommen zurück in den Stuhlkreis und zwei der Freiwilligen berichten nacheinander kurz und sachlich über die Szene, die sie vorspielen möchten. An dieser Stelle sollte es noch nicht zu Interpretationen oder Beschreibung von tiefen Gefühlen gehen. Die Leitung fragt, wer aus der Gesamtgruppe bereit ist, eine Rolle zu übernehmen. Die beiden Freiwilligen verteilen die Rollen.

Nun kann das Rollenspiel beginnen.

**Die erste Phase** wird von den beiden Freiwilligen erklärt. Die handelnden Personen bekommen einen Ort genannt und einen kurzen sachlichen Ablauf des Ereignis geschildert. Nun wird die Szene so gespielt, wie sie sich ereignet hat. Der oder die Freiwillige spielen die eigene Person, so wie sie in der Realität reagiert haben. Alle Jugendlichen, die nicht im Spiel involviert sind, erhalten die Rolle der/des Beobachtenden. Sie machen sich Notizen zu unterschiedlichen Personen. Das sollte im Vorfeld geklärt sein.

Ist die Szene durchgespielt, befragt die Leitung zunächst alle mitspielenden Personen, wie sie sich in ihrer Rolle gefühlt haben. An dieser Stelle geht es nun um tiefere Gefühle und Interpretationen. Danach kommen die beobachtenden Personen an die Reihe. Was haben sie beobachtet? Ist ihnen etwas Besonderes aufgefallen? Gibt es wichtige Momente des Spieles, welche noch nicht benannt worden sind?

Die Szene wird nun verändert. Der/die Freiwillige verlässt das aktive Geschehen. Alle anderen Mitspielenden bleiben in ihren Rollen.

**Nun beginnt die 2.Phase.** Die Gruppe wird gefragt, ob es andere Ideen gibt, wie die Situation hätte noch ablaufen können. Hier geht es nicht um richtig oder falsch! Es soll keine Wertung entstehen, aber eine Möglichkeit aufgezeigt werden für den Fall, dass die betroffene Person sich anders verhalten hätte. Wird ein Vorschlag unterbreitet, so wird die Szene mit einer neuen freiwilligen Person durchgespielt. Das Schema bleibt erhalten.

1. Rollenspiel
2. Leitung befragt alle mitspielenden Personen
3. Leitung befragt die beobachtende Gruppe
4. Alternative Handlungen werden in der Gruppe besprochen
5. Erneutes Rollenspiel

Die Übung sollte damit enden, dass der/die betroffene Freiwillige, der/die die Situation erlebt und eingebracht hat, die verschiedenen Handlungsoptionen aus der eigenen Sicht reflektiert. Ein Abschlussgespräch ermöglicht allen, umfassend die Szene zu betrachten.

Zum Abschluss müssen sich alle Mitspielenden mit einer Übung aus ihren Rollen verabschieden. Dazu schütteln die den Körper, also die Arme und die Beine und den Kopf, um sinnbildlich die Rolle von sich abzuschütteln.

**Anmerkung:** In manchen Gruppen findet sich keine Person, die bereit ist ihre Situation einzubringen. Für diesen Fall sollte die Leitung ein bis zwei Beispiele vorbereitet haben, die nun als Situation in die Gruppe gegeben werden. Die Gruppe entscheidet nun, was davon im Rollenspiel umgesetzt werden soll.

**Vorgegebene Situation:** *Ein Mädchen ist mit ihren Freundinnen zum Tanzen in die Stadt gefahren und freut sich auf den gemeinsamen Abend. Sie tanzen und möchten sich dann ausruhen und etwas trinken. Maria ist bereit, die erste Mädelerunde zu spendieren, und geht an die Theke. Dort sind schon den ganzen Abend über ein paar Jungen, welche hier Stammgäste sind und die andere gern beim Tanzen beobachten. Die Jungs sind sich schnell einig: Mit der kleinen Dorfpomeranze machen sie sich einen Spaß! Sie wird vom Tresen abgedrängt. Wenn sie ganz lieb darum bittet, dann kann sie hier was bestellen, machen sie die Jungs an.*

*Maria versucht zum Tresen zu gelangen, aber leider drängen die Jungs sie immer wieder ab. Was kann sie nur machen? Sie möchte gern etwas zu trinken bestellen, aber Lust auf die Spiele der Jungen hat sie auch nicht ...*

### „Mit anderen Augen“

**Ziel:** Mit dieser Methode wird der Blick für eigene und fremde Grenzen geschärft. Die Jugendlichen setzen sich mit dem zentralen Thema Nähe und Distanz auseinander und spüren auch unsichtbare Grenzen.

**Gruppenstärke:** 4 bis 8 Personen

**Ablauf:** Die Gruppe durchschreitet und erspürt sich zunächst den Gruppenraum. Auch bei dieser Übung ist es wichtig, dass nicht gesprochen wird. Nach etwa 5 Minuten bittet die Leitung die Jugendlichen, im Raum stehen zu bleiben und sich als Paare im Abstand von 2 bis 4 m mit den Gesichtern zueinander aufzustellen. Es gibt einen Moment der absoluten Ruhe, die Paare schauen sich in die Augen.

Die Leitung erklärt nun, worum es geht:

*Ihr habt nun die Möglichkeit, eure Grenzen zu spüren und die Grenzen eurer Partnerin/eures Partners bewusst wahrzunehmen. Ihr steht euch mit Abstand gegenüber. Spürt einmal nach, wie Bodenständig ihr steht, was euch Halt gibt.*

1. Phase: *Jetzt geht es nur um Blickkontakt. Alle, die auf der linken Seite stehen, gehen nun langsam auf die Person, welche gegenüber steht, zu. Nur über den Blick wird sich verständigt. Wie weit kann ich gehen, was ist mir noch angenehm, was wird unangenehm? Probiert es bitte aus, macht einen Schritt vor oder zurück. Wenn ihr der Meinung seid, dass es nun der richtige Abstand ist, bleibt bitte stehen und schließt die Augen. Spürt nochmal nach.*

2. Phase: *Stellt euch zurück in die Ausgangssituation. Jetzt gehen die Personen, die auf der rechten Seite stehen, auf ihr Gegenüber zu. Wiederholt die Übung.*

3. Phase: *Stellt euch in die Ausgangssituation zurück. Jetzt gehen beide aufeinander zu. Versucht, nur über Blickkontakt zu erkennen, wie weit ihr kommen wollt. Wenn ihr den Abstand gefunden habt, der für euch angenehm ist, bleibt einen Moment lang stehen und tauscht euch über die Übung aus. Mögliche Fragen sind: Wie habe ich mich während der Übung gefühlt? Welche Signale wurden ausgesendet? Gab es Momente, in denen ich mich unwohl gefühlt habe?*

4. Phase: Es wird nun die Situation etwas schwerer gestaltet. Die Jugendlichen bekommen die Aufgabe, nur mit Augenkontakt, ohne Sprechen oder Geräusche die ihnen gegenüberstehende Person zur Erledigung einer Aufgabe zu bringen. Die Aufgabe wird zuvor von der Leitung auf einen Zettel notiert und an die Personen auf der rechten Seite verteilt. Das kann zum Beispiel sein, dass die Person dem Partner/der Partnerin die Hand schütteln soll oder auf einen Bein stehen kann usw. Auch hier soll wieder nach einigen Minuten ein Wechsel erfolgen.

In der großen Gruppe wird die Übung zum Schluss ausgewertet und die Jugendlichen stellen eine Liste zusammen mit Beschreibungen, was für sie Nähe und Distanz ausmachen und wodurch diese gefördert oder erschwert werden.

An dieser Stelle ist es möglich, vertiefend ins Gespräch zu kommen.  
*Wo wurden eigene Grenzen überschritten oder wo haben die Jugendlichen selber in der Realität schon einmal die Grenzen von anderen schlecht einschätzen können? Was würde ihnen helfen, ihre Grenzen genauer zu spüren?*

Die Sammlung der Begriffe sollte auf einen Plakat festgehalten und im Gruppenraum sichtbar ausgehangen werden.

In manchen Gruppen ist es möglich, auch über grenzverletzendes Verhalten an dieser Stelle zu sprechen.

*Wie definieren die einzelnen Gruppenmitglieder für sich ganz persönlich grenzverletzendes Verhalten, wo haben sie das schon erfahren?*

Dieser Gesprächsgang hängt von der Offenheit der Gruppe ab und kann nicht zwangsläufig an die vorausgegangene Übung angeschlossen werden. Die Leitung der Gruppe wird sensibel dafür sein, was möglich ist und was nicht.

### „Skalierungen“

**Ziel:** Die Jugendlichen erfahren, dass sexualisierte Gewalt von subjektiven Einschätzungen abhängt.

**Gruppenstärke:** 10 bis 20 Personen

**Material:** 2 Blatt mit einem Strahl einer Skalierung von 1 bis 10, für jede teilnehmende Person eine Kopie der Fallbeispiele

**Ablauf:** Die Gruppe wird in Mädchen und Jungen getrennt. Ihre Aufgabe in den nächsten 45 Minuten wird sein, die verschiedenen Fallbeispiele einzuschätzen: Ist das Geschehen sexualisierte Gewalt? Ihre Einschätzung muss auf der Skala von 1 bis 10 entsprechend zugeordnet werden.

Zur Erklärung: Schwere sexuelle Übergriffe liegen auf der Skala bei 10, Situationen, welche harmlos eingeschätzt werden, liegen auf der Skala bei 1.

Sind alle Gruppen zu einem Ergebnis gekommen, werden die Skalen vorgestellt. Bei dieser Diskussion ist es wichtig herauszuarbeiten, dass es in diesem Bereich sogenannte „Grauzonen“ gibt. Nicht immer ist eine eindeutige Einschätzung von Situationen möglich. Auch kritische Stimmen müssen zugelassen werden, nicht jede Situation stellt einen schwerwiegenden Missbrauch dar, die Wahrnehmung der Situation ist subjektiv und es besteht kein Gruppenzwang zur Einigung.

Für manche Gruppen ist eine abgeschwächte Variante möglich. Die Situationen werden zunächst alleine angesehen und auf einer persönlichen Skala eingeordnet. Erst danach diskutieren die Teilnehmenden gruppenintern. Anschließend geht es weiter wie beschrieben.

Eine Skalierungssituation kann auch von jeder Gruppe als Skulptur dargestellt werden. Die andere Gruppe errät dann, auf welchem Skalierungswert sich die Gruppe befindet und warum. Es können auch eigene Beispiele verwendet werden, die natürlich in verfremdeter Form ihre Darstellung finden.

Diese Methode lässt sich in viele Varianten aufschlüsseln. Zum Beispiel kann der Skalierungsstrahl von 1 bis 10 auch grafisch oder in Farbe als ein Plakat umgesetzt werden. Je nach Begabung der Gruppe eignet sich diese Übung als guter Einstieg in die Rollenspielarbeit oder zum Gespräch.

## Mögliche Fallbeispiele:

Die Beispiele sollten auf die jeweilige Gruppe hin ergänzt, erweitert oder überprüft werden.

1. *Beim Kuschn streichelt der Onkel seiner 12-jährigen Nichte unterm Nachthemd den Bauch.*

2. *Ein Sportlehrer verbietet seinen Schülerinnen, beim Trampolinspringen das T-Shirt in die Hose zu stecken.*

3. *Bei der Gruppenfreizeit fordert die Gruppenleiterin alle Mädchen auf, sich nackt auszuziehen und untersucht dann die Teilnehmerinnen auf Zuckenbisse.*

4. *Beim Gruppentreff animiert der Gruppenleiter alle Teilnehmenden dazu, Strip-Poker zu spielen.*

5. *Ein Freund des Vaters verwöhnt die 12-jährige Tochter. Er macht immer wieder kleine und große Geschenke. Als Lohn möchte er, dass sie ihn mit der Zunge küsst und an verschiedenen Stellen berührt.*

6. *Ein Onkel erzählt auf jedem Familienfest dreckige Witze.*

7. *Der Vater badet mit seiner 11-jährigen Tochter in einer Wanne.*

8. *Die Gruppenleiterin badet mit allen Teilnehmenden nackt bei der Gruppenfreizeit im Waldsee.*

9. *Als Mutprobe in der Gruppe sollen alle Jungs ihren Urin trinken und danach ein Mädchen aus der Gruppe küssen.*

10. *Die 30-jährige Lehrerin gibt einem Schüler Nachhilfeunterricht zu Hause und fasst ihn immer wieder ungefragt am Po an.*

### Schlussbemerkung

Die hier vorgestellten Methoden wurden bereits von unterschiedlichen Gruppen und Verbänden in der Arbeit ausprobiert und für gut befunden. Von Einzelnen als kritisch empfundene Methoden oder zu schwere Übungen habe ich nicht aufgenommen.

Da es an erster Stelle immer um den Schutz der uns anvertrauten Mädchen und Jungen geht, ist eine „Experimentierfreudigkeit“, wie vielleicht im Bereich der Erlebnispädagogik, nicht angezeigt. Das bedeutet aber nicht, dass nicht eine Vielzahl von weiteren Methoden, Übungen oder Spielen möglich ist. Ich habe bewusst eine kleine Anzahl ausgewählt, die auch in meiner eigenen Arbeit gut angenommen wurde.

Weitere Hinweise entnehmen Sie bitte der Literaturliste

Ich wünsche mir, dass wir mit dem vorliegenden Arbeitsmaterial und den darin enthaltenen Methoden unserem Ziel, Mädchen und Jungen vor sexueller Gewalt zu schützen, wieder ein Schritt näher kommen.

Heike Siebert

Landesjugendwartin für Mädchenarbeit und Ansprechpartnerin im Falle sexueller Gewalt in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Leipzig, im Dezember 2010

## Verwendete Literatur und weiterführende Literaturhinweise in Auswahl

Eine Vielzahl von Büchern zum Thema „Sexueller Missbrauch“ ist inzwischen auf dem Markt, das Internet liefert Tausende Informationen und Seiten zu diesem Themenbereich an. Deshalb werde ich nur auf eine kleine Auswahl hinweisen.

Ich habe in dieser Arbeitshilfe einzelne Auszüge aus Publikationen von Institutionen verwendet, bei denen ich mich recht herzlich bedanken möchte:

- Bayerischer Jugendring
- Amt für Jugendarbeit der Ev.- Luth. Kirche in Bayern
- Bundesstelle der Katholischen Jungen Gemeinde e.V.
- Zartbitter Köln

**Baer, Ulrich;** 2004: „666 Spiele“ für jede Gruppe, für alle Situationen“; Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung

**Born, M.;** 2004: „Sexueller Missbrauch – ein Thema für die Schule?“; Centaurus Verlagsgesellschaft

**Braun, Gisela;** 2008: „Ich sag’ Nein!“ Arbeitsmaterialien gegen den sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen; Mühlheim an der Ruhr

**Brockhaus, Ulrike / Kolshorn, Maren;** 1993: „Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen“ Mythen, Fakten, Theorien; Frankfurt

**Bundesjugendwerk der Arbeiterwohlfahrt;** 2005: „Spiele für Kinder, Jugendliche und Erwachsene“ Praxismappe

**Enders, Ursula;** 2001: „Zart war ich, bitter war’s“ Handbuch gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen; Kölner Volksblatt Verlag

**Kastner, Hannelore;** 2002: „Sexueller Missbrauch“ erkennen – helfen – vermeiden; Westermann Schulbuchverlag GmbH

**Klemphauer, Günther;** 1998: „Sexueller Missbrauch“ Fakten, Hintergründe und seelsorgerliche Aspekte; Schulte + Gerth Verlag

**Lison, Karen / Poston, Carol;** 1996: „Weiterleben nach dem Inzest“ Traumabewältigung und Selbstheilung; Fischer Taschenbuch Verlag

**Steinhage, Rosemarie;** 1997: „Sexueller Missbrauch an Mädchen“ Ein Handbuch für Beratung und Therapie; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek

# Literatur

**Böhmisch, Lothar / Winter, Reinhard;** 1994: „Männliche Sozialisation“ Bewältigungsprobleme männlicher Geschlechtsidentität im Lebenslauf Weinheim, Basel

**Braecker, Solveig / Wirtz-Weinrich, Wilma;** 1994: „Sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen“ Handbuch für Interventions- und Präventionsmöglichkeiten; Weinheim, Basel

**Heyne, Claudia;** 1993 „Täterinnen“ Offene und versteckte Aggressionen von Frauen; Zürich

**Kavemann, B. / Lohstöter, I.;** 1984: „Väter als Täter“ Sexuelle Gewalt gegen Mädchen; Reinbek

**Lenz, H.J.;** 1996: „Spirale der Gewalt“ Jungen und Männer als Opfer von Gewalt; Berlin

**Bange, Dirk/ Enders, Ursula;** 1995: „Auch Indianer kennen Schmerz“ Handbuch gegen sexuelle Gewalt an Jungen; Köln

## Präventionsarbeit

**Grube, I. / Wieneke, H.;** 1991: „Kinder sind Realisten“ Präventive Arbeit zu sexuellem Missbrauch; Hamburg

**Lercher, L. / Derler, B.;** 1995: „Missbrauch verhindern“ Handbuch zu präventivem Handeln in der Schule; Wien

## Hilfe durch Interventionsstellen

### Übersicht von Institutionen, die an Interventionen gegen sexualisierte Gewalt beteiligt sind und wo Sie Hilfe erfahren

#### **Chemnitz:**

Interventions- und Koordinationsstelle  
zur Bekämpfung häuslicher/sexualisierter Gewalt  
Hainstraße 125, 09130 Chemnitz  
Tel: 0371 9185354 / Fax: 03371 24088648690  
E-Mail: info@ikos-chemnitz.de

#### **Dresden:**

Dresdner Interventions- und Koordinationsstelle  
zur Bekämpfung häuslicher/sexualisierter Gewalt  
Fröbelstraße 55, 01159 Dresden  
Tel: 0351 8567210/ Fax: 0351 856755647  
E-Mail: dik@fsh-dresden.de

#### **Leipzig:**

Koordinierungs- und Interventionsstelle  
zur Bekämpfung häuslicher/sexualisierter Gewalt  
Karl-Liebknecht-Straße 59, 04275 Leipzig  
Tel: 0341 3068778/ Fax: 0341 3068779  
E-Mail: KIS\_leipzig@gmx.de

#### **Bautzen:**

Interventionsstelle Oberlausitz-Niederschlesien  
Postfach 1332, 02603 Bautzen  
Tel: 03591 275824/ Fax: 03591 275961  
E-Mail: ist-ol-nsl@web.de

#### **Landkreis Leipzig:**

Frauenschutz- und Interventionsstelle Leipziger Land Wegweiser e.V.  
Leipziger Str.87,04564 Böhlen  
Tel. und Fax: 03433903828  
E-Mail: wegweiser-boehlen@t-online.de

#### **Landkreis Zwickau:**

Interventionsstelle zur Bekämpfung häuslicher Gewalt  
Robert-Müller-Str.1, 08056 Zwickau  
Tel: 0375 6901429/ Fax: 0375 5640232  
E-Mail: i.k.s.@web.de

## Mehrteilige Qualifizierungsreihe zur Entwicklung präventiver Strukturen

### „Grundwissen der Prävention sexueller Gewalt“

Leitung: Heike Siebert, Landesjugendwartin im Landesjugendpfarramt Sachsens

#### Fachtagung

Termin: 30.05.2011 in Leipzig, Penta Hotel

Thema: „Auswirkungen von sexualisierter Gewalt auf Kinder und Jugendliche und notwendige Konsequenzen“

Leitung: Heike Siebert, Prof. Barbara Kavemann und weitere Referentinnen

#### 1. Modul

Termin: 24.6.- 26.06.2011 in Dresden, Ev. Jugendbildungsstätte

Thema: „Es fängt ganz harmlos an!?“ - Einführung in das Thema sexueller Missbrauch, Strategien der Täter/Täterinnen und tatbegünstigende Strukturen, was bedeutet das für den Jugendverband?

Leitung: Heike Siebert und weitere Referentinnen

#### 2. Modul

Termin: 12./13.09.2011 in Dresden, Ev. Jugendbildungsstätte

Thema: „Missbrauchtes Vertrauen“ - Einführung und Überblick zur Gesetzesgrundlage/ Rechtliche Neuerungen, Verfahren bei Vermutung von Kindeswohlgefährdung / Was muss dem § 8a nach wann getan werden?

Leitung: Heike Siebert und weitere Referenten

#### 3. Modul

Termin: 07.- 09.10.2011 in Dresden, Ev. Jugendbildungsstätte

Thema: „Raus aus der Nische“ - Krisenmanagement, Krisenplan, Umgang/ Verfahrensregeln mit Verdachtsvermutung. Ein sachlicher Umgang mit der Situation. Welche Schritte sind wann erforderlich?

Leitung: Heike Siebert und weitere Referentinnen

#### Kosten:

Fachtag: 40,00 Euro

Modul 1: 150,00 Euro (90,00 Euro \*)

Modul 2: 120,00 Euro (72,00 Euro \*)

Modul 3: 150,00 Euro (90,00 Euro \*)

Bei Buchung aller 3 Module 395,00 Euro (237,00 Euro\*). \*Bei Förderung aus Mitteln des SMS reduzieren sich die TN-Beiträge um 40%.

#### Anmeldung:

Landesjugendpfarramt Sachsens

Barbara Kammer

Caspar-David-Friedrich-Str. 5 , 01219 Dresden

Tel.: (03 51) 46 92-424, Fax: (03 51) 46 92-430

E-Mail: Barbara.Kammer@evlks.de

