

ICH MÖCHTE FÜR MEIN KIND  
DA SEIN

## KINDERSCHUTZ

# SELBSTLAUT

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen  
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

## IMPRESSUM:

Medieninhaber\_in & Hersteller\_in: Verein WIENXTRA,  
in Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend.

Verlags- und Herstellungsort: Wien. Juli 2021.

Inhalt und Redaktion: Bettina Schwarzmayr in Kooperation  
mit der WIENXTRA Kinderinfo.

**Fachliche Beratung:** Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte  
Gewalt an Kindern und Jugendlichen

# INHALT

- 2 Vorwort Vizebürgermeister Wiederkehr
- 3 Vorwort WIENXTRA
- 5 Mit Kindern ins Gespräch kommen und im Gespräch bleiben
- 9 Gefühle erkennen und benennen
- 15 Nein sagen und Grenzen setzen
- 24 Körper und Sexualität
- 32 Kinder stark machen – Hilfe holen
- 34 Hilfe für Eltern und betroffene Kinder und Jugendliche
- 35 Nachwort
- 36 Buchtipps für Kinder
- 36 Danksagung

# LIEBE FAMILIEN!

Zu oft sind Themen wie sexualisierte Gewalt, Gewalt in der Familie oder Missbrauch an Kindern noch Tabuthemen. Diese Broschüre zum Thema „Kinderschutz“ soll dabei helfen, diese Tabus zu brechen und Eltern Hilfestellungen für den Schutz ihrer Kinder geben.

Es ist nicht leicht, altersgerechte Worte für Sexualität, Gewalt oder Übergriffe zu finden. Anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag von Eltern zeigt WIENXTRA in dieser Broschüre jedoch Ideen und Hilfestellungen dafür auf. Diese Anregungen sollen allen Eltern dabei helfen, ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen und begleiten.

Ich freue mich, dass diese Broschüre entstanden ist, und hoffe, dass Familien darin Unterstützung für ihren Alltag finden.

Euer

**CHRISTOPH WIEDERKEHR**

Stadtrat für Bildung und Jugend

# LIEBE LESER\_INNEN!

Damit Kinder selbstbewusste und gesunde Menschen bleiben, brauchen sie ein Netz aus stabilen, berechenbaren, verlässlichen, fürsorglichen und besonnenen Erwachsenen, von denen sie liebevolle und aber auch grenzbewusste Zuwendung, Respekt und Geborgenheit erfahren.

Traumatisierungen der Eltern und Bezugspersonen, aber auch Unsicherheiten und Ängste können dem im Weg stehen. Daher ist es wichtig, dass sich Eltern Hilfe holen, wenn sie zum Beispiel an eigene Gewalterfahrungen erinnert werden.

Wer sein Kind vor Unfällen im Straßenverkehr beschützen will, muss bereits im Kleinkindalter beginnen, Verhaltensweisen im Straßenverkehr zu thematisieren und verantwortungsvolles Verhalten vorleben. Je nach Alter, Bewegungsradius und Verkehrsmittel wirft das immer neue Fragen auf und erfordert altersgemäße Antworten. Ähnlich verhält es sich mit der Prävention von sexualisierter Gewalt. So wie man Verkehrsregeln und Verkehrsteilnehmende kennen und benennen muss, um mit Kindern über angemessene Reaktionen zu sprechen, so sind auch Eltern, die über Hintergründe und Abläufe (sexualisierter Gewalt) informiert sind, eher in der Lage, ihre Kinder vor Übergriffen zu schützen oder geeignet auf solche zu reagieren.

Es ist nicht leicht, altersangepasste Worte für Zuneigung und Sexualität zu finden, offen und klar zu kommunizieren, eigene Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen oder vorzuleben, wie man sich abgrenzt. Prävention ist immer auch eine Gratwanderung zwischen Schutz und Hilfe bieten und Gefahren aufzeigen, denn das kann auch Angst und Sorge erzeugen.

Alle Eltern – Adoptiv-, Pflege-, Leih-, Zweit-, und Wahl-Eltern – leisten aber einen fundamentalen Beitrag zum Schutz ihrer Kinder. Wir möchten Anregungen bieten, wie diese Aufgabe im Alltag bewältigbarer wird.

Klar ist, es gibt keine Patentlösung für jede Familie, darum haben wir eine Vielzahl von Beispielen gesammelt, wie man Kinder und Jugendliche bestmöglich begleiten kann.

Euer  
WIENXTRA-Team

# MIT KINDERN INS GESPRÄCH KOMMEN UND IM GESPRÄCH BLEIBEN

Kinder brauchen Nähe, Sicherheit, Anerkennung, Fürsorge und Empathie. Der Alltag bietet aber auch Frustration, Einsamkeit, Ablehnung, Konflikte, Zeitdruck und andere Unannehmlichkeiten. Eine gute Kommunikationsbasis hilft, sein Kind und dessen Bedürfnisse zu verstehen. Hier geht es zum einen darum, gerade junge Kinder dabei zu unterstützen, Worte für ihre Anliegen zu finden. Aber vor allem geht es um Zuhören, es ernst und wichtig zu nehmen, was ein Kind sagt. Das bildet den Grundstock an Vertrauen. Der Alltag und die Reaktion der Erwachsenen auf Verhalten von Kindern ist die Blaupause, ob sie auch in wirklich schwierigen Situationen etwas erzählen.

Wird ein Kind für seine Ideen ausgelacht, wird es sich nicht mehr mit den Ideen an die lachende Person wenden. Wird ein Kind für seine Ängste abgetan oder gedemütigt, wird es versuchen, alleine damit zurecht zu kommen. Werden kindliche Wahrnehmungen und Gefühle angezweifelt, wird das Kind auch selbst an ihnen zweifeln und im schlechtesten Fall nie wieder darüber sprechen. Das Schlechteste aus dem Blickwinkel der Prävention ist, wenn Kinder nicht über schwierige oder peinliche Situationen sprechen.

Genau darauf legen es Täter(\_innen) an. Sie wollen, dass Kinder niemandem von den Übergriffen erzählen. Eine gute Gesprächs- und Vertrauensbasis mit erwachsenen Bezugspersonen ist ein wichtiger Bestandteil von Prävention. Ein offener, respektvoller Umgang der Erwachsenen mit Freude, Sorgen, Ängsten, Fehlern und Bedürfnissen hilft den Kindern und Jugendlichen, eine Sprache dafür zu finden.

Täter(\_innen) wählen eher Kinder und Jugendliche, die gelernt haben, dass sie Erwachsenen nicht widersprechen dürfen: Weil sie dann auch den Täter(\_innen) weniger widersprechen. Kinder, deren eigenständiges Denken und Handeln gefördert wurde, können sich gegen sexualisierte Gewalt eher wehren oder sie bloßlegen. Wenn Kindern Glauben geschenkt wird, wird es ihnen auch in schwierigen oder beängstigenden Situationen leichter fallen, sich an die Eltern zu wenden. Aber nicht nur an die Eltern. Je älter Kinder und Jugendliche werden, desto wichtiger ist es auch, Vertrauens- und Bezugspersonen abseits der Eltern zu finden.

Ein gemeinsames Verständnis über Geheimnisse oder vielmehr ein Gespür dafür, welche Geheimnisse wohlthuend sind und Freude bereiten (z. B. Geburtstagüberraschung, verliebt sein, Geheimversteck) und welche Geheimnisse belastend sind, Angst machen, Bauchweh erzeugen und welche Geheimnisse nur eine Person will, ist wichtig. Schlechte Geheimnisse darf man immer Erwachsenen anvertrauen, nach dem Motto: „Behalte kein Geheimnis, das dir Kummer macht“ und vielleicht viel mehr noch: „Auch wenn du Fehler machst: Gemeinsam finden wir einen Weg.“ Das ist insbesondere deshalb wichtig, weil Kinder bei sexueller Gewalt meistens das Gefühl haben oder es ihnen eingeredet wird, dass sie selbst schuld sind, z. B. weil sie sich auf Situationen eingelassen haben, die ihre Eltern sicher nicht gut gefunden hätten.

Jede Weise, über Gefühle ins Reden zu kommen, auch über schwierige und ambivalente, über Gefühle im Alltag, was man tun kann und mit wem man reden kann, ist deshalb die Basis der Prävention von sexueller Gewalt.

Lesen ist für uns immer ein Einstieg für Themen und hilft auch meinem Sohn, sich auszudrücken, in andere Gefühlswelten einzutauchen und zu wissen, dass man mit Gefühlen und Gedanken nicht alleine ist.

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Wir nehmen daher oft veraltete oder merkwürdige Situationen aus allen möglichen Büchern, um zu besprechen, wie wir das als Sohn und Papa anders lösen würden.

Papa eines Sohnes, 4 Jahre

Uns ist es wichtig, alle Fragen ehrlich zu beantworten. Es gibt keine Tabus.

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Geheimnisse darf sie haben, das wurde auch anhand von Tagebuchschreiben thematisiert. Ich als Mama habe auch Geheimnisse und du darfst auch Geheimnisse haben. Aber wenn sich ein Geheimnis nicht gut anfühlt, dann ist es eine Sorge, und über Sorgen reden wir.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Unter schlechten Geheimnissen leidet immer wer. Die müssen geteilt werden.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Bei uns geht es auch immer wieder um Rollenklärungen. Wer ist der Erwachsene und wer ist das Kind? Wie hat sich der Erwachsene zu verhalten und was müssen Erwachsene verantworten und entscheiden bzw. was dürfen und müssen Kinder oder eben auch nicht?

Papa eines Sohnes, 8 Jahre, und einer Tochter, 6 Jahre



Wir versuchen als Eltern den Tonfall des Kindes zu spiegeln, was ein bisschen absurd ist, aber es hilft, dass unsere Tochter sich selbst erkennt und sich gehört fühlt.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Würde sich mein Kind an mich wenden, wenn etwas Belastendes passieren würde, würde sie es mir erzählen? Ich versuche ihr zu vermitteln: Egal was ist, ich bin immer in ihrem Team. Gemeinsam können wir alles lösen.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Wir bemühen uns um eine offene Gesprächskultur, ohne Themen aufzuzwingen. Wir besprechen eine Sache mit unserer Tochter, wenn sie sie beschäftigt. Vor dem Einschlafen fragen wir immer: Was war das Schönste bei dir heute? So erfahren wir, was sie beschäftigt, was ihr Freude und was ihr Sorgen bereitet, und sie hat einen sicheren Ort, um Sachen anzusprechen.

Eltern eines Sohnes, 2 Jahre, und einer Tochter, 4 Jahre

Ich will meinen Töchtern ein Grundgefühl von „es gibt kein Thema, wo es zu unangenehm ist, darüber zu reden“ vermitteln. Es muss klar sein, dass man über alles reden kann. Mein Ziel wäre ein Verständnis von „ich kann mit allem, was es gibt, zu meinen Eltern gehen“, also eine Kultur des Findens von Lösungen.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Wir wollen Themen altersgerecht verpacken oder nötigenfalls entschärfen. Wir fragen zum Beispiel auch: Magst du das jetzt wissen, das ist schon ein bisschen gruselig? Unsere Tochter entscheidet selbst, ob sie das wissen mag.

Eltern eines Sohnes, 2 Jahre, und einer Tochter, 4 Jahre

Wir wollen starke Erwachsene sein, mein Kind soll wissen, ich komme auch mit schlechten Nachrichten klar. Ich traue meinen Eltern zu, einen Umgang damit zu finden. Wir wollen die Kinder nicht mit unseren Emotionen erdrücken.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Unsere Kinder soll sich fragen trauen, wir wollen nicht, dass Aufklärung nur aus dem Internet kommt.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Wir besprechen mit unserer Tochter auch schwierige Themen. Kindern ist die Wahrheit zuzumuten, kindgerecht, aber ehrlich.

Eltern eines Sohnes, 2 Jahre, und einer Tochter, 4 Jahre

Bei uns werden gute Geheimnisse, wie Geburtstagsüberraschungen, zelebriert. Bei Geständnissen wegen Unfug bedanken wir uns, dass es zugegeben wurde. Also wir bleiben ernst bei Eingeständnissen. Ich will ja schließlich, dass sie mir weiterhin Sachen sagen. Es wird vorkommen und es darf vorkommen, dass sie Sachen anstellen oder etwas ausprobieren, was nicht klappt, aber es ist wichtig, dass wir drüber reden können.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Mein Kind darf selbst das Tempo angeben, wann und wofür es Interesse hat. Ihr Verständnishorizont ist da meine Grundlage.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Uns ist wichtig, dass die Kinder wissen: Egal welchen Fehler ihr macht, ihr werdet immer geliebt. Wir werden eine Lösung finden. Es kann schon sein, dass es Konsequenzen hat, aber wir werden für euch da sein.

Papa eines Sohnes, 19 Jahre, und einer Tochter, 15 Jahre

# GEFÜHLE ERKENNEN UND BENENNEN

Zustimmung oder Ablehnung zeigen zu können ist Kindern angeboren. Ab dem zweiten Lebensjahr beginnen Kinder, Gefühle in Worte zu fassen. Anfangs müssen sicherlich noch die Eltern dabei helfen, unterschiedliche Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und auch sie zu verstehen und damit umzugehen. Das braucht schon bei alltäglichen Empfindungen Zeit und Übung, damit es dann auch bei belastenden und komplizierten Gefühlen gelingen kann. Die Gefühle von Kindern, die sexuelle Gewalt erleben, werden oft absichtlich verwirrt. Wer die eigenen Gefühle wahrnimmt und erkennt, tut sich leichter, einen Umgang damit zu finden.

Gefühle sind niemals falsch, sie brauchen Platz und können besprochen werden. Kinder darin zu bestätigen, dass sie ihren

Gefühlen trauen können, ist notwendig, damit sie auf ihre eigenen Wahrnehmungen vertrauen und grenzüberschreitendes Verhalten erkennen und darauf reagieren können.

Missbrauch ist gekennzeichnet durch Vertrauensverlust, Sprachlosigkeit, Schuld- und Schamgefühle, Ohnmacht, Angst und Zweifeln an den eigenen Gefühlen.

Je besser Kinder und Jugendliche gelernt haben, ihre eigenen Gefühle zu begreifen, desto eher wird es ihnen gelingen, auch in einer Krisensituation auf ihre Gefühle zu vertrauen.

Motto: „Du darfst deinen eigenen Gefühlen vertrauen – wir werden dir glauben, dich schützen und trösten.“

Gefühle erkennen und benennen können – Beispiele aus dem Alltag:

Ich frage meine Kinder einfach: „Was brauchst du? Willst du alleine sein? Willst du umarmt werden? Willst du abgelenkt werden?“ Das kann die Siebenjährige jetzt gut benennen, weil wir verschiedene Dinge ausprobiert haben. Unsere Große braucht dann Platz und Abstand – da haben wir verschiedene Varianten ausprobiert und geschaut, was sich gut anfühlt und was gar nicht hilft. Angefangen habe ich immer mit dem, was mir als Mama am Nächsten liegt, also umarmen, aber wenn das nicht hilft, einfach geschaut, was könnte noch helfen.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Wir erklären und besprechen Konsequenzen von Handlungen und reden Schmerzen – eigene und andere – nicht klein.

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Wenn mein Sohn Angst hat, dann besprechen wir das natürlich viel. Einmal hat er eine große Sorge länger mit sich herumgetragen. Wir haben uns miteinander hingesetzt und die Ängste und Sorgen symbolisch auf Klopapier gezeichnet und dann das Klo runtergespült. Das fand er einerseits lustig und nach ein paar Wiederholungen hat ihn die Sorge auch nicht mehr geplagt. Das versuchen wir wieder, wenn es wieder nötig wird.

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Bei Angst vor sozialen Situationen gilt für uns: „Man muss nicht über jeden Schatten springen.“ Generell erkläre ich ihr bei allen Ängsten, was da passiert – bei Blitz und Donner zum Beispiel – und warum es eigentlich keine tatsächliche Gefahr ist. Aber ich setze mich auch mit ihr unter die Decke. Sie muss nicht alleine sein mit der Angst. Ich mache auch kein Geheimnis daraus, wovor ich Angst habe.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Wir sprechen ausführlich über Gefühle. Da erzähle ich auch von mir, zum Beispiel, dass ich meine eigene Wut immer im Bauch spüre oder dass es mir als Kind geholfen hat, wenn ich in einen Polster geboxt habe.

Papa eines Sohnes, 5 Jahre

Wir haben uns ein Zeichen, einen Code, vereinbart, wenn er Angst hat. Er sagt „i“ und zeigt den kleinen Finger. Bei Angst kann man nicht so gut reden oder erklären, da hilft uns das Zeichen.

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Wir besprechen sehr viel, zum Beispiel über einander Necken und Fangen. Wie lange ist es stimmig und wie lange passt es als Spiel. Oder ist es jetzt zu viel und brauchst du Hilfe? Wie fühlt es sich an? Fühlt es sich noch gut an? Mag ich das jetzt noch oder reicht es mir jetzt?

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Ich vermittele meinen Kindern, dass Angst ok ist. Ich selbst hab auch vor Sachen Angst. Aber die Botschaft ist auch immer „Ich bin da“. Rational passiert da eigentlich nichts UND ich bin da, es ist meine Aufgabe, dich zu beschützen. Auch bei Zorn oder Wut. Ich bin da und wir schaffen das jetzt gemeinsam. Wut und Zorn sind ok und ich habe das manchmal auch. Schauen wir gemeinsam, wie es dir bessergeht.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Ich versuche auch immer meine Emotionen offen zu legen. Also wenn ich nicht gut drauf bin, dann finde ich manche Sachen nicht lustig. Oder dann bin ich nicht geduldig und kann klarlegen, dass das nicht ihre Schuld ist. Wenn ich sie überfahren habe, weil ich mies drauf war, dann sag ich ihnen das auch. Das war nicht in Ordnung, ich war mies drauf, das ist mir passiert. Es tut mir leid.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Ich überlege mir auch: Was tröstet mich? Was beruhigt mich und könnte es auch meinem Kind helfen? Wie ist es mir damals als Kind damit gegangen? Was hätte ich gebraucht?

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Ich will, dass meine Töchter sich spüren und erkennen, wie sich etwas für sie anfühlt, und dass sie es sagen können. Ich will, dass sie wissen, dass sie es einer Person sagen können, wenn etwas nicht angenehm ist. Wem sie das anvertrauen, ist egal. Relevant ist vor allem, wenn sie das Gefühl haben, dass sie etwas alleine nicht lösen können, dass sie dann Vertrauenspersonen haben, an die sie sich wenden können.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Angst ist ein Thema bei uns. Meine Tochter hat vor vielen Dingen Angst. Wir sprechen viel darüber und meistens hilft das ganz gut. Es ist mir wichtig, Angst ernst zu nehmen, weil Angst unangenehm und anstrengend ist. Atemübungen zu Beruhigung nerven sie zwar total, aber sie helfen auch. Ich biete es ihr also immer wieder an.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Wenn Gefühle da sind wie „ich bin jetzt zornig, jetzt brauche ich Abstand, bis ich mich beruhigt habe“, dann zeigen und benennen wir die eigene Emotionalität. Unser Sohn hat damit einen unaufgeregten Umgang und fragt einfach: „Hast du dich beruhigt?“

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Wir besprechen Bilder in Büchern, was kommt da vor, wer darf was? So wie die Leute unterschiedlich aussehen und auftreten, so unterschiedlich sind sie in den Gefühlen und in dem, was sie mögen und nicht mögen.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Wir erklären der Großen die Gestik und Mimik der Kleinen, die ja noch nicht sprechen kann: „Schau mal, was deine Schwester macht, erkennst du, dass sie das gerade nicht will? Schau genau hin, glaubst du das gefällt ihr gerade?“ Wir halten sie an, auf die kleine Schwester zu achten.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Wir versuchen immer die Kinder ernst zu nehmen in Angst und Schmerz. Dein Schmerz hat Berechtigung und daher auch Trost. Ich weiß, ich verstehe dich, das ist jetzt doof, aber wir finden eine Lösung. Wir geben ihnen Bestätigung, dass ihre Gefühle echt sind.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Wir wollen die Kinder nicht beschämen und schüchtern zu sein ist auch erlaubt. Uns ist wichtig, dass sie sich nicht genieren müssen, dafür was sie fühlen. Man darf traurig, grantig, überdreht sein – aber man darf sich und anderen nicht weh tun. Keiner und keine muss immer sofort funktionieren.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Wir geben zu, auch müde, grantig oder schlecht gelaunt zu sein. Wir entschuldigen uns auch bei den Kindern, wenn wir etwas nicht gut gemacht haben.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Wenn die Emotion der Kinder sehr hoch kocht, dann versuchen wir einfach da zu sein und es auszuhalten, bei uns als Eltern zu bleiben und selbst ruhig zu sein. Bei starker Wut wechseln wir auch manchmal einfach den Raum, gehen also tatsächlich physisch aus der Situation raus.

Papa einer Tochter, 7 Jahre, eines Sohnes, 3 Jahre, und eines Babys im ersten Lebensjahr

Alle dürfen bei uns wütend sein. Natürlich ohne etwas zu zerstören oder andere zu verletzen. Sie darf auch alleine ins Zimmer stürmen, ich biete ihr an: „Können wir schon wieder miteinander sprechen, möchtest du, dass ich zu dir komme?“ Sie sagt mir sehr klar, was ich aus ihrer Sicht falsch gemacht habe, und ich gehe auch ernsthaft darauf ein. Manchmal muss eine von uns zuerst runterkommen und wir reden dann nachher darüber.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Gerade die Große mag oft Sachen nicht machen aus Angst vor neuen Situationen. Wir versuchen sie zu ermutigen, Dinge zumindest einmal auszuprobieren. Wir überlegen gemeinsam, was ihre Sorgen sind und was ihr Mut machen könnte, sich zum Beispiel mit einer Freundin oder einer anderen vertrauten Person an die Sache zu wagen. Wir erinnern sie auch daran, dass sie oft Angst hat vor der Anfangshürde und es aber ganz toll findet, wenn sie sich mal überwunden hat.

Papa einer Tochter, 7 Jahre, eines Sohnes, 3 Jahre, und eines Babys im ersten Lebensjahr

Miteinander ehrlich reden ist mir ein wichtiges Anliegen. Ihre Vorstellungen dabei sind genauso wichtig wie meine. Dazu gehört, Ängste voll ernst zu nehmen, Wagnisse gemeinsam zu besprechen; meine Botschaft ist immer: Ich bin hier. Und wir nehmen uns Zeit, uns an Neues langsam heranzutasten. Angst ist ja schließlich ein sehr wichtiges und hilfreiches Gefühl im Leben. Wir versuchen dann gemeinsame Lösungen zu finden.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Wir machen viele Fantasienspiele – wie wäre denn das, wenn wir Koalas wären? In der Fantasie vorstellen und sich in andere und deren Gedanken und Bedürfnisse hineinversetzen.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Bei Angst reden wir immer gemeinsam darüber. Wir möchten das Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit geben. Wir haben versucht, uns als Eltern gut abzustimmen, weil einheitliche Antworten auch Sicherheit geben. Aber alleine schon darüber reden ist ein erster Schritt, um der Angst die Größe zu nehmen.

Papa eines Sohnes, 19 Jahre, und einer Tochter, 15 Jahre

Wir müssen mit ihr oft ihre eigenen Reaktionen benennen und auch die Emotion benennen und erklären. Wir lernen dabei auch viel von unserer Tochter.

Mama einer Tochter, 4 Jahre



# NEIN SAGEN UND GRENZEN SETZEN

Grenzen setzen ist nicht einfach. Zuerst muss man gut hineinspüren, um sie zu erkennen. Und dann soll man sie womöglich gegen den Willen des Gegenübers durchsetzen. Es fällt uns Erwachsenen häufig schwer, das zu meistern. Jeder und jede von uns hat ein Beispiel, bei dem er oder sie zuletzt Ja gesagt hat und lieber Nein gesagt hätte. Nein zu sagen muss meist ein Leben lang geübt werden. Ein Kind mit dieser Verantwortung alleine zu lassen, ist definitiv eine Überforderung. Das beginnt schon beim unerwünschten Bussi für die Oma. Auch an diesem Beispiel spüren viele Erwachsene, wie schwierig es ist, Nein zu sagen.

Im Erziehungsalltag gibt es außerdem womöglich schon vor dem ersten Verlassen des Hauses am Morgen fünf Situationen, wo ein Kind Nein sagt und sich aus Zeitgründen oder Vernunftgründen nicht behaupten kann (kein Zähneputzen, im Winter unbedingt barfuß raus, noch etwas länger spielen usw.). Es ist also nicht einfach für Kinder zu unterscheiden, wo ihr Nein gelten soll und wo Erwachsene über sie hinweg Entscheidungen treffen.

Die Unterscheidung zwischen notwendigen Regeln (Sonnenschutz, Anschnallen im Auto oder Arztbesuche) und Situationen, in denen sie ihrem Gefühl der Abwehr vertrauen dürfen, weil sie Unbehagen oder Angst auslösen, ist nicht so einfach.

Selbst die eigenen Grenzen zu kennen und zu wissen, dass man Nein sagen darf, ist wichtig und kann sehr vielfältig sein. Gegenüber Menschen, insbesondere jenen, die dem Kind nahe sind, muss das geübt werden. Es liegt aber nie in der Verantwortung des Kindes, wenn Grenzen verletzt werden.

Wenn Erwachsene an Kindern sexuelle Gewalt verüben wollen, dann übergehen sie das kindliche Nein. Absichtlich und geplant. Umso wichtiger ist es, mit Kindern auch darüber zu reden, wann ein Nein leichtfällt, wann schwer und was Kinder tun können, wenn ihr Nein nicht gelungen ist oder nicht gehört wurde.

Das ist auch deshalb wichtig, weil im schlechtesten Fall Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, sie hätten Nein sagen sollen, haben es aber nicht geschafft. Kinder und Jugendliche denken dann womöglich, sie haben etwas falsch gemacht. Sie glauben dann sie dürfen niemandem, erst recht nicht den Eltern, die immer genau davor gewarnt haben, davon erzählen.

Das Recht, Nein zu sagen, aber auch bei anderen zu erkennen, ist gleichzeitig eine sehr wichtige Fertigkeit im Miteinander. Auch Eltern können und sollen hier üben, ihre Grenzen zu erkennen und Nein zu ihren Kindern zu sagen, denn auch davon lernen Kinder.

Die Unterscheidung zwischen notwendigen elterlichen Interventionen und möglichen Übergriffen ist nicht einfach. Das eigene Gefühl ist dabei ein guter Kompass und das tägliche Üben und Erklären umso notwendiger. Und aber auch immer wieder: Wie ist das, wenn ein Nein nicht gelingt oder bewusst überhört wird? Was kannst du dann tun?

Es gilt: Sich Hilfe zu holen ist niemals petzen.

Bei uns gilt, dass man aussprechen muss, was man will. Dass unser Kind nicht kuscheln mag, mussten wir auch akzeptieren. Wir Eltern müssen einfach Raum geben, um sowohl Nähe als auch Distanz zuzulassen.

Papa eines Sohnes, 19 Jahre, und einer Tochter, 15 Jahre

Manchmal hat meine Tochter ein komisches Gefühl in einer zwischenmenschlichen Angelegenheit, also bei einer Situation unter Freunden und Freundinnen zum Beispiel. Wir bemühen uns sehr, nicht zu urteilen, sondern herauszufinden, worin das ungute Gefühl besteht. Also eine angenehme Erzählsituation zu schaffen, um herauszufinden, was genau sie daran stört. Wir versuchen unserer Tochter so zu helfen, dass sie das komische Gefühl selbst einordnen kann. Das soll sie auch darin bestärken, dass sie nicht alles mitmachen muss.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Uns ist ganz wichtig, dass unser Sohn versteht, was Konsens ist. Das gilt für ihn, wenn er nicht gekitzelt, geknutscht oder gekuschelt werden will von uns Eltern. Aber auch wenn wir Abstand brauchen, vor allem wenn wir gerade etwas erledigen oder arbeiten wollen. Wir besprechen auch nach, wenn er anderen Kindern zu nahetritt.

Papa eines Sohnes, 4 Jahre

Wenn ich sauer bin, dann will ich kein Bussi. Das müssen Erwachsene wie Kinder akzeptieren. Die Nein-Sagende muss eher vehement sein. Für die, die gerade Nähe will, ist das immer schwer zu nehmen. Trotzdem: Stopp ist stopp. Auch zwischen den Geschwistern gilt, wenn eine kuscheln will und die andere nicht, dann zählt immer das Veto.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Wenn meine Tochter merkt, dass ich aus Pflichtgefühl zu etwas Ja sage, wo ich eigentlich Nein sagen möchte, dann besprechen wir das. Es ist sie, die mich dann daran erinnert, dass man sagen kann, wenn man etwas nicht will.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Eltern dürfen auch sagen, wenn sie nicht angefasst werden wollen. Das hat sich auch mit zunehmendem Alter verändert – mittlerweile wird bei uns nicht mehr gemeinsam geduscht.

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Gefühle sind immer Thema. Vor allem Wut. Wir haben uns selbst Regeln aufgestellt wie „Selbst wenn ich wütend bin, dann darf ich trotzdem nicht Dinge durch die Gegend werfen oder jemanden hauen“ oder „Ein Nein ist ein Nein, stopp heißt stopp“. Wir haben uns gemeinsam hingesetzt, mein Sohn hat alles aufgeschrieben, wir haben uns auf die Regeln geeinigt, richtig als Familienbesprechung und nicht in der Emotionalität des Schimpfens und Streitens.

Papa eines Sohnes, 8 Jahre, und einer Tochter, 6 Jahre

Jeden Abend kurz vor dem ins Bett bringen ist die Eingangstür gruselig, weil es vor der verglasten Türe finster ist. Wir rufen gemeinsam: „Hallo – ist da wer?“ (...) Sie lernt, ihre Ängste zu überprüfen und sich selbst zu vergewissern und aktiv etwas zu tun. Wir finden wichtig, dass sie selbst etwas machen kann wie zum Beispiel rufen und nachfragen.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Manchmal muss einfach ich die Grenzen setzen, auch wenn es um ihren Körper geht. Dann erkläre ich: „Es ist meine Verantwortung, ich bin eure Mama. Ich will nicht, dass ihr krank werdet. Ich kann aber verstehen, dass sich das jetzt nicht fein anfühlt.“ Wenn es gelingt, dann vielleicht noch eine Wahlmöglichkeit: „Welche Haube du aufsetzt, kannst du dir aussuchen, aber eine Haube musst du aufsetzen.“

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Ich hatte immer klare Ansagen, was ich mag und was mir widerstrebt. Ich habe nicht für alles hergehalten und sie muss das natürlich auch nicht.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Im Kindergarten hat mein Sohn „Stopp – das mag ich nicht“ gelernt. Das ist jetzt unser Satz, den nutzen wir zu Hause auch.

Papa eines Sohnes, 4 Jahre

Gerade doofe Bücher nehmen wir zum Anlass, um über Grenzen und Nein sagen zu reden.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Ich lasse sie vieles ausprobieren. Außerdem gibt es Appelle ans Verständnis, Erklärungen, und wenn es um die Gesundheit geht, dann setzt sich der Erwachsene durch. Erwachsene wissen oft, was gut und nötig ist. Jedenfalls werden Grenzen begründet und erklärt.

Papa eines Sohnes, 8 Jahre, und einer Tochter, 6 Jahre

Prinzipiell gilt bei uns – ihr Körper, ihre Entscheidung. Wenn es allerdings um Gesundheit geht, dann treffe ich aus elterlicher Verantwortung die Entscheidung. Das fängt jetzt bei Corona an mit Händewaschen, Maske tragen und testen lassen und betrifft Sachen wie im Winter nicht barfuß gehen oder im Sommer Sonnencreme auftragen. Das erklären wir ihr auch so, dass wir als Eltern hier die Folgen besser abschätzen können und daher die Spielregeln machen.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

In der Kindergruppe wurden „Stopp-Tafeln“ gebastelt und damit wurde Neinsagen geübt. Das haben wir dann zu Hause übernommen.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Meine Tochter ist sehr willensstark, aufgrund der Covid-Maßnahmen wurde da natürlich alles sehr eng. Aushalten lernen, dass Eltern nicht verfügbar sind, ist schwer für uns alle. Es macht ja auch keinen Spaß, Nein zu sagen zu schönen Sachen wie „Spielst du mit mir?“. Ich sag ja lieber Nein zu Sachen, die gefährlich sind oder ungesund sind.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Es ist uns ganz wichtig, immer klar zu machen, dass ein Nein wichtig ist und beachtet werden muss. Wir akzeptieren physische Grenzen und diskutieren und erklären hier viel. Wir meiden gewaltsames Festhalten und zwingen und das kostet Zeit. Die nehmen wir uns.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Wir versuchen immer über Gefühle zu reden. Dass die Wut da ist und was man mit der Wut machen kann, zum Beispiel rennen und in Polster hauen oder schreien. Das Schlafzimmer ist das Wutzimmer, dort kann sie in Polster und Matratze hauen oder schreien, damit die Wut raus kann.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Wir möchten wirklich, dass sie nicht schweigt oder sich zurückhält, sondern aktiv wird und erzählt, fragt oder probiert. Wir wollen Ängste nicht klein reden. Ich verstehe, wenn sie etwas unheimlich oder gruselig findet. Ich erinnere mich auch daran, was ich als Kind gruselig fand. Wir gehen jedenfalls ernsthaft auf ihre Ängste ein.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Uns war Respekt vor der Privatsphäre auch den Kindern gegenüber immer wichtig. Bei geschlossener Türe muss zuerst angeklopft werden.

Papa eines Sohnes, 19 Jahre, und einer Tochter, 15 Jahre

Sie versteht sehr gut, „andere Familien, andere Regeln“, zum Beispiel darf man im Auto vom Opa nicht essen. Sie versteht, dass der Opa das nicht will, und hält sich auch daran.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Wir überlegen sehr genau, wo wollen wir wirklich Nein sagen und wo darf sie schon mitreden oder selbst bestimmen.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Unser Sohn hat überhaupt kein Interesse daran, uns beim Verabschieden im Kindergarten zu umarmen. Da bin ich schon neidisch auf das Gekuschle und Geknutsche, das andere Eltern kriegen. Aber Umarmen gibt es bei uns nur mit Einverständnis.

Mamas eines Sohnes, 6 Jahre

Wir versuchen uns Erfahrungen, die wir selbst als Kind gemacht haben, herzuholen. Eigenen Bezug herstellen und normalisieren – „ich habe auch Angst gehabt“. Ich verrate ihr auch, wie es mir als Kind gegangen ist.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Wir üben ganz viel, dass stopp einfach auch stopp ist. Wenn „Stopp!“ gesagt wird, dann muss sofort aufgehört werden. Das gilt nicht nur, wenn die Eltern dabei sind, sondern auch untereinander. Mit „Stopp!“ kann man eine Situation sofort beenden.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Gefühle aussprechen und benennen gelingt uns erst im Nachhinein. Weil während man wütend ist oder gerade Angst hat, ist ja kein gutes Gespräch möglich.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Meine Tochter war in den letzten Jahren oft krank und sie musste bei Ärzt\_innen und im Krankenhaus viel mitmachen und über sich ergehen lassen. Für ihre Kooperation hat sie viel Lob bekommen. Jetzt müssen wir ihr regelrecht beibringen, dass sie nicht alles mit sich machen lassen muss, dass man sich auch wehren kann, denn zu gefügig ist auch nicht gesund.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Es ist uns wichtig, dass sie ihre Autonomie hat, und wir wählen gut aus, wo sie diese Autonomie altersgerecht und sicher haben kann. Derzeit findet sie „Nein“ ist eine Einladung zu Verhandlungen, sie bietet schon selbstständig Kompromisse an. Da müssen wir viel reden.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Wir denken selbstkritisch darüber nach, wo wir ihnen vorleben, dass man ein Nein akzeptieren muss. Ich will nicht, dass beim Abendessen auf mir geklettert wird. Es fällt ihnen oft schwer, das zu respektieren. Mir ist das aber wichtig, weniger um eine verzogene Göre zu verhindern, sondern um zu lernen, dass auch Eltern Grenzen haben.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Meine Mutter hört das Nein ihrer Enkelin nicht. Manchmal helfe ich meiner Tochter dabei, dass ihr Nein auch von ihrer Oma gehört und akzeptiert wird: mit einfachen Sätzen wie „Sie hat bereits Nein gesagt“.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Privatsphäre ist auch wichtig gegenüber den Zimmern der anderen: mein Tanzbereich, dein Tanzbereich. Das gilt fürs Einladen und Ausladen gleichermaßen. Beim Elternschlafzimmer gelingt das noch nicht.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Wir rangeln gerne im Spiel. Es ist wichtig, sich auszuzeichnen und sich zu spüren. Aber wenn einer oder eine „Stopp!“ sagt, dann ist auch Stopp. Im Miteinander als Geschwister ist uns auch wichtig, dass auch die Kleinere Nein sagen kann und gehört wird. Wichtig ist, dass nicht Größe und Stärke entscheidend sind.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Ich hatte als Kind oft das Gefühl, dass ich etwas falsch empfinde, und es ist mir wichtig, dass sie weiß, dass ihre Empfindungen normal und legitim sind. Damit sie nicht bedrohlich sind. Ich sage dann zum Beispiel: „Ich kenne das auch, ich habe da auch Angst.“ Hoffentlich ist das entlastend für sie.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Als es im Kindergarten Schwierigkeiten gab, haben wir gemeinsam Sätze und Antworten eingeübt, die man auf Gemeinheiten antworten kann. Diese Sätze wirklich laut sagen, um auszuprobieren, ob man sich traut, das so zu sagen? Passen die Worte zu einem oder muss man anders formulieren? Wir haben das ein paar Mal geübt, bis es sich für meinen Sohn richtig angefühlt hat.

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Manchmal kann ich ihrem direkten Wunsch nicht entsprechen, z. B. bei etwas dabei sein oder etwas auszuprobieren, mithelfen, mitmachen. Aber manchmal ist eine ähnliche Alternative ausreichend, um involviert zu sein. So muss ich nicht dauern Nein sagen, weil ich ihr zumindest etwas anbieten kann. Wenn ich dann wirklich Nein sage, dann hat es dafür auch ein anderes Gewicht und wird eher akzeptiert.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Meine Tochter mag es überhaupt nicht, wenn jemand an ihren Zopf greift. Aber sie findet Zurückweisen von anderen sehr schwierig. Wir haben Phrasen laut zu Hause geübt. Was sind die Worte, die sich für meine Tochter richtig anfühlen? Wir haben im Rollenspiel eingeübt, schnell „he“ zu sagen. Und wir haben sie bestärkt, auch wenn es lieb gemeint ist, darf man lieb Nein sagen.

Mama einer Tochter, 9 Jahre



„Lass mich in Ruhe, ich möchte jetzt alleine sein“, sagt sie sehr klar. Das traut sie sich nicht bei allen Erwachsenen gleich gut.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Im Kinderzimmer haben wir die Ausmachung, dass ich als Mama ihr Zimmer grundsätzlich als ihr Hoheitsgebiet erachte. Und ich kündige an, wo, wann und wie gereinigt oder aufgeräumt wird. Wir agieren im Einverständnis.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Bei Dingen, wo wir als Eltern die Folgen besser abschätzen können, weil wir 20 Jahre mehr an Lebenserfahrung haben, da haben wir auch die Verantwortung übernommen. Warum wir etwas jetzt so machen, haben wir aber bei Widerstand immer erklärt. Und manchmal haben wir aber auch einfach Sachen zugelassen und ausprobiert.

Papa eines Sohnes, 19 Jahre, und einer Tochter, 15 Jahre

Wir üben gemeinsam immer wieder wie man Nein sagt. „Nein, das ist mir unangenehm“, „Nein, das passt jetzt nicht“, „Nein, das will ich nicht“. Wir haben immer auch erklärt, warum wir beide etwas davon haben, wenn wir die Grenzen anerkennen. Wenn wir es angenehm haben wollen, dann musst du auch auf mich achten.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Uns ist Zustimmung sehr wichtig – wann ist es genug, wann darf ein Kind schüchtern sein? Man muss kein Bussi geben. Man muss sich nicht angreifen lassen. Und wenn sie es nicht ausdrücken kann, dann sagen wir Eltern es für sie, „Das ist unserer Tochter jetzt zu viel.“ Wir Eltern setzen uns für die Grenzen des Kindes ein. Heben sie hoch, nehmen sie aus der Situation heraus, wenn wir erkennen, dass sie überfordert ist.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

# KÖRPER UND SEXUALITÄT

Reden über Sexualität ist nicht alltäglich. Viele haben darin keine Übung aus Gesprächen mit den eigenen Eltern. Menschen sind allerdings von Geburt an sexuelle Wesen. Seinen Körper zu kennen, zu wissen, wo unterschiedliche Körperteile sind und wie sie heißen, ist schon der Anfang einer verantwortungsbewussten Sexualerziehung.

Kindliche Sexualität ist zuerst mal sehr auf das eigene Empfinden und den eigenen Lustgewinn konzentriert. Es geht dabei nicht um den Austausch mit anderen, sondern um Neugier, Freude, Entdecken und Spaß. Schon Säuglinge signalisieren sehr genau, wann sie Nähe wollen, welche Bewegungen bei ihnen Behaglichkeit auslösen und wie sie gestreichelt werden möchten. Schmusen, Kuschneln und den eigenen Körper erkunden gehören zu einer gesunden Entwicklung. Es ist auch alles erlaubt, was gewaltlos, freiwillig und altersgerecht ist.

Obwohl Sexualität in unserer Gesellschaft nahezu allgegenwärtig ist, gilt sie in Zusammenhang mit Kindern immer noch als Tabu. Dabei sind Kinder sehr wohl sexuelle Wesen. Selbst Babys und Kleinkinder erleben sexuelle Erregung, ohne diese bewusst mit Sexualität zu verbinden. Zur gesunden Entwicklung von Kindern gehört Sexualität ganz selbstverständlich mit dazu. Es gibt Kinder, die schon früh erkennen, dass die Berührung ihrer Geschlechtsteile angenehme Gefühle bereitet, und manche masturbieren auch. Andere sind gar nicht damit beschäftigt oder nur ganz versteckt.

Schöne Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen, zu erkennen, was sich gut anfühlt, und eine Sprache zu finden für Dinge, die angenehm sind, bringt Lust und Freude ins Leben und bestärkt bei Übergriffen.

Jedes Kind hat immer das Recht, Nein zu sagen oder zu zeigen. Niemand darf verletzt werden.

Immer dann, wenn ein Kind Fragen zu einem Thema hat, dann sollten sie auch beantwortet werden. Das heißt nicht, dass man sich nicht Zeit verschaffen kann. Vielleicht weil man selbst zuerst nachschauen mag, wie man das jetzt am besten und altersentsprechend erklärt. Aber dann sollte man selbst wieder auf das Kind zugehen und die Antwort liefern. Sonst kann es leicht sein, dass sich das Kind nicht mehr mit solchen Fragen an die betreffende Bezugsperson wendet.

In meiner Kindheit wurden Körperteile eher nur umschrieben. Keine Worte zu haben macht alles schwieriger, vom Arztbesuch bis zur Partnerschaft. Darum war es für mich sehr wichtig, dass meine Tochter die korrekten Bezeichnungen von Anfang an lernt so wie auch bei Daumen oder Ohr. Während ich am Anfang noch regelrecht üben musste, ist es für sie ganz normal.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Uns ist es wichtig, dass unsere Kinder ihre Körper gleichermaßen kennenlernen und berühren dürfen. Dass sie ihre Körperteile benennen können und mit ihren Körpern tun können, was ihnen Freude bereitet. Trotzdem wollen wir ihnen ein Gespür von Privatheit vermitteln. Was im eigenen Zimmer oder Bad passend ist, ist in der U-Bahn oder am Schoß der Großeltern vielleicht nicht passend. Wir versuchen ganz unaufgeregt zu erklären, was Intimität ist, ohne ihnen dabei erwachsene Scham überzustülpen.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre, und eines Sohnes, 2 Jahre

Wenn wir schon den ganzen Homeschooling-Tag aneinander gepickt sind, dann brauchen auch Eltern mal ein bisschen Abstand. Unsere Tochter kann das zwar bei Papa und Mama nicht gleich gut aushalten. Aber prinzipiell weiß sie, dass es auch für Eltern manchmal ein „zu nahe“ gibt, an das sie sich halten muss.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Wir sprechen viel über Nähe und Distanz. Also wenn er anderen Kindern zu nahe tritt, dann besprechen wir das nach. Und wir machen ihn drauf aufmerksam, wie man erkennen könnte, dass man jemandem zu nahegegangen ist. Also wir versuchen ihm zu zeigen, worauf man achten könnte, um seine Empathie zu fördern.

Papa eines Sohnes, 4 Jahre

Prinzipiell gilt bei uns: Du kannst mit deinem Spatzi machen, was du willst, aber nicht für Publikum. Das geht die anderen nix an.

Mama eines Sohnes, 4 Jahre

Bei Sexualität reagieren wir eher auf Fragen der Mädchen und halten unsere Antworten kurz und knapp. Wir wollen sie nicht mit zu viel Information und Details überschwemmen. Wenn sie mehr wissen wollen, dann fragen sie eh weiter. Fragen zum Beispiel, wozu Binden und Tampons sind, beantworte ich konkret, kurz und so präzise wie möglich. Das Gespräch leitet meine Tochter.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Beim Waschen seiner Geschlechtsteile haben wir schon sehr früh begonnen, ihn zu fragen, ob er es selbst machen will oder ob er Hilfe braucht.

Papa eines Sohnes, 4 Jahre

Uns ist auch wichtig Körpervielfalt zu vermitteln – wo wackelt es, was sieht aus wie eine Katze, welche Größenunterschiede kann es geben.

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

„Das ist mein Körper und ich entscheide“ gilt als Argument. Das traut sie sich auch in der Familie durchzusetzen. „Papa geh raus, ich will alleine baden“ wird natürlich akzeptiert.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Sexualität ist für meine Tochter noch Fortpflanzung. Das Wissen, dass das auch Menschen machen, die gerade kein Kind wollen, hat sie zwar, aber versteht den Sinn und Zweck nicht. Darüber müssen wir gerade immer wieder sprechen.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Autonomie eines Körpers ist uns wichtig und beginnt für uns mit Ernährung. Sie darf wählen, was und wie viel sie isst.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Im Kindergarten gab es mal eine Phase, da waren Doktorspiele interessant. Wir haben darüber gesprochen, dass jeder und jede selbst bestimmt, was seine oder ihre Privatsachen sind. Seine Intimitätsgrenzen darf man selbst bestimmen. Es ist möglich, solange es für alle Beteiligten lustig ist und alle das wollen. Unter Gleichaltrigen ist es in Ordnung, einander ansehen und kennen zu lernen. Experimentierräume sollen möglich sein, solange alles ohne Zwang abläuft.

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Bei medizinischen Behandlungen führt kein Weg dran vorbei. Das beschließen die Eltern. Da ist kein Kompromiss möglich. Wir sprechen davor und danach immer ausführlich darüber. Da ist kein Verweigern möglich. Geht es auch ohne Riesendrama? Meine Tochter sagt: „Nein – ich brauche das so!“, und es wird mit Puppen und Kuscheltieren nachgespielt, mit Schreien und Weinen.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Im eigenen Zimmer sich selbst anfassen ist in Ordnung. An anderen Orten ist das unangebracht – wie zum Beispiel am Esstisch oder in der Öffentlichkeit. Sich selbst anfassen dürfen und entdecken gehört dazu. Aber es kann andere irritieren. So simpel erklären wir das, ohne Scham. Geschlechtsteile sind nichts Scham-behaftetes. Trotzdem ist nicht alles überall angemessen.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre, und eines Sohnes, 2 Jahre

In der Kindergruppe haben sie gelernt: „Stopp, das will ich nicht.“ Das konnte sie schon als sehr kleines Kind. Mit Geste und Satz haben wir das zum Einüben auch Zuhause übernommen.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Wir wollen eine körperpositive Familie sein. Körper sind da, sie sind unterschiedlich und sie müssen nicht kommentiert oder bewertet werden.

Papa von zwei Töchtern, 5 und 1,5 Jahre

Wir wären ja bereit, mit ihm ein ausführliches Aufklärungsgespräch zu führen. Aber ihn interessiert es einfach überhaupt nicht. Unsere Gespräche über Körper beschränken sich also auf Körperhygiene: „Damit dein Penis richtig sauber wird, muss du auch die Vorhaut zurückziehen, damit auch Wasser an deine Eichel kommt.“

Mamas eines Sohnes, 6 Jahre

Meine Tochter entscheidet selbst, wer sie wann und wie sehen darf. Ich halte mich da auch zurück, um ihr nicht meine Maßstäbe aufzudrücken, damit sie ihr gutes Körpergefühl behält.

Mama einer Tochter, 7 Jahre

Körperliches und Nacktsein sind bei uns nicht mit Scham behaftet. Trotzdem darf man bei Tisch nicht mit Genitalien spielen. Generell sind privat andere Dinge erlaubt wie öffentlich. Wir überlegen gemeinsam, was ein gutes Setting ist für Nacktsein und was nicht. Wir versuchen sehr unaufgeregt zu sein bei Themen wie den eigenen Körper gerne ertasten, ergreifen, erforschen. Die eigenen Finger sollen aber nicht in die Körperöffnungen der anderen gesteckt werden. Auch Grobheiten gegenüber den Genitalien sind Tabu.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Wir wollen Berührungen im Intimbereich nicht überhöhen, aber Respekt vor den Intimzonen der anderen begreiflich machen. Wir fragen zum Beispiel: „Würde dir das gefallen? Versetz dich in die Situation, würdest du das gerne haben?“, oder erklären was zwischen Kindern erlaubt ist. Und dass zum Beispiel Zungenküsse nur etwas für Erwachsene sind.

Papa einer Tochter, 7 Jahre, eines Sohnes, 3 Jahre, und eines Babys

Nacktheit ist irgendwie sehr gewöhnlich bei uns. Daher gibt es einen sehr ungenierten und entspannten Umgang. Wer, wen, wo und wie berühren darf, bestimmt die Person selbst. Monatshygiene-Artikel sind genauso normal wie eine Nagelschere oder ein Kochlöffel: schlichtweg Alltagsgegenstände.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Nacktheit ist bei uns Alltag. Die Kinder baden zum Beispiel gemeinsam. Aber wenn die 7-Jährige sich alleine umziehen mag, dann akzeptieren das auch alle.

Papa einer Tochter, 7 Jahre, eines Sohnes, 3 Jahre, und eines Babys

Wir haben eine Klopf- und Streichelmassage als Abendritual. Da müssen wir sehr genau hinspüren, was angenehm oder was kitschig und unerwünscht ist.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Meine Tochter musste lernen, dass nicht alle Freundinnen gleich heftig umarmt werden wollen. Sie hat gelernt Freundinnen zu fragen, ob sie umarmt werden möchten. Das gehört jetzt dazu und ist ganz normal. Ich machte das mit ihr auch so: „Schatz – soll ich dich mal umarmen, magst du zu mir kommen?“ oder „Glaubst du, eine Umarmung würde dich trösten?“ Wir Eltern müssen es aushalten, wenn es heißt: „Nein – heute kein Bussi“. Da testet sie uns auch, ob wir das akzeptieren können.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Wofür schämen sich andere Menschen? Was ist ihnen unangenehm? Es können sich andere von unserer Nacktheit gestört fühlen. Was kann man anderen zumuten und was nicht? Andere Generation haben andere Sitten. Was tun wir in der Familie? Was ist für uns ok? Es ist aber auch ok, wenn jemand nicht oder nicht mehr nackt sein mag.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Als Baby hat sie alle total süß umarmt. Das fanden natürlich alle süß. Und wir haben sie immer mal wieder dazu aufgefordert, weil es einfach unfassbar herzig war. Wir haben nun bewusst aufgehört, sie aufzufordern zu umarmen. Wenn sie es will, macht sie es ohnehin.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Wenn ein Thema mit der eigenen Mama schwer zu besprechen ist, dann erinnere ich sie, dass sie auch andere Vertrauenspersonen hat, und ermutige sie, das zu nutzen.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Meine körperlichen Grenzen erkläre ich ihr genau. Auch wenn sie lange Zugang zu meinem Busen hatte, ich will kein Gegrapsche!

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Dein Körper gehört dir, aber wenn gesundheitlicher Schaden daraus entstehen kann, dann entscheiden die Eltern.

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Wir haben viel über Körper gesprochen. Was ist der Unterschied zwischen Kinderkörpern und Frauenkörpern? Was ist Menstruation? Weil sie so interessiert war, haben wir mit einem Spiegel das Popo-Loch und die Vulva angeschaut. Wo kommt Kacke raus und wo kommt Urin raus? Sie soll ihren Körper entdecken dürfen und kennenlernen.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Wenn Fragen auftauchen, dann werden sie unmittelbar besprochen: kurze, klare Antworten. Das Aufklärungsbuch liegt im Regal, es interessiert ihn aber derzeit nicht.

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Meine Tochter will meine Mama nicht umarmen oder busseln. Wir haben dann natürlich Alternativen besprochen wie High five oder gepustete Bussi. Geworden ist es schlussendlich: beim Verabschieden den Rücken streicheln.

Eltern einer Tochter, 4 Jahre



Wir versuchen alle Dinge beim richtigen Namen zu nennen. Auch Sex nennen wir Sex und nicht „liebhaben“. Weil Sex ist etwas zwischen Erwachsenen – nicht zwischen Kindern. Und schon gar nicht zwischen Erwachsenen und Kindern. „Lieb haben“ ist etwas Anderes und da soll es zu keiner Begriffsverwirrung kommen.

Mamas eines Sohnes, 6 Jahre

Wir fragen bei Körperhygiene immer: „Willst du dich selbst waschen oder brauchst du Hilfe?“ Für Eltern und Kind gilt: „Wo du mich an meinem Körper angreifen darfst, das bestimme ich.“

Eltern einer Tochter, 4 Jahre

Wir werden unsere Kinder nie beschämen. Intimität ist in Ordnung. Vor wem zieh ich mich aus und vor wem nicht? Jedes Kind kriegt den Schutz, den es braucht, und das ändert sich mit dem Alter.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Gerade bei Gesundheit und Krankheit ist es wichtig, dass Ärzt\_innen zuerst den Erwachsenen erklären, was passiert. Aber dann auch direkt dem Kind erklären, was kommt. Ehrlich sein, was an Schmerzen kommt, nichts vortäuschen oder klein reden ist uns wichtig.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

Gleichaltrige Kinder dürfen sich berühren, erforschen und kennen lernen. Das ist gut und richtig. Aber nichts in Öffnungen reinstecken. Nase, Ohren und Popo sind gleichermaßen Tabu.

Mama einer Tochter, 4 Jahre

# KINDER STARK MACHEN – HILFE HOLEN

Auch wenn der überwiegende Teil der Täter(\_innen) die Betroffenen bereits vor dem Übergriff kennt, gibt es auch unbekannte Personen, die nicht nur Gutes im Schilde führen. Nach dem Motto „Du darfst dir Hilfe holen“ sollten Kinder wissen, dass man sich wehren darf.

Fast alle Kinder und Jugendlichen, die Gewalt erleben, denken, sie sind die einzigen Betroffenen. Deshalb ist es wichtig, jungen Menschen zu erzählen, dass es viele Formen und Betroffene von Gewalt gibt. Es ist gut, wenn Kinder und Jugendliche wissen, dass es dafür sogar eigene Gesetze und Einrichtungen gibt, die nur dafür da sind, dass es Kindern gut geht.

Wie bei allen unangenehmen Situationen kann es helfen, die Situation mal gedanklich oder nachgestellt durchzuspielen und zu überlegen, welche Handlungsoptionen bestehen. Ein Rollenspiel kann auch dabei helfen, Grenzüberschreitungen und Gewaltsituationen besser zu erkennen.

Selbstbewusstsein, Selbstbestimmung und das Eintreten für die eigene Meinung oder den eigenen Standpunkt, auch gegenüber Erwachsenen, sind wichtige Kompetenzen. Wer ausschließlich Gehorsam einfordert, der macht Kinder ohnmächtig. Ohnmacht erleichtert auch potenziellen Täter(\_innen) sich durchzusetzen. Die Fähigkeit zu Selbstbehauptung, Selbstbewusstsein, Selbstbestimmtheit, Selbstwirksamkeit gelingt am besten Hand in Hand mit Empathie und Mitgefühl.

Bereits junge Kinder sollten Notfallnummern kennen. Sie sollten wissen, dass sie laut auf sich aufmerksam machen können, wenn sie in der Klemme sind. Und sie sollen eine Vorstellung haben, wen sie um Hilfe bitten können, wenn niemand Vertrautes in der Nähe ist.

Informationen und Gespräche über Kinderrechte und ihr Recht auf Schutz vor jeglicher Form von Gewalt können zeigen, dass es auch passieren kann, dass Erwachsene – auch solche, die sie gut kennen und gern mögen – manchmal ihre Macht über Kinder ausnutzen. Es ist wichtig zu vermitteln, dass Kinder nie die Verantwortung tragen, wenn ihnen Gewalt angetan wird.

Kinder stark machen – Beispiele aus dem Alltag:

Meine Tochter ist einmal kurz verloren gegangen. Seither hat sie eine Smartwatch mit Notfallnummern. Wir haben auch besprochen, wie sie sich Hilfe sucht und an wen sie sich wenden kann. Zum Beispiel in ein Geschäft gehen und Mitarbeiter\_innen um Hilfe bitten.

Mama einer Tochter, 9 Jahre

Wenn wir uns verlieren – bleib stehen, wo du bist. Wir finden dich.

Eltern eines Sohnes, 9 Jahre

Wenn jemand, den du gar nicht kennst, etwas von dir verlangt, dann sag einfach Nein. Wenn du Hilfe brauchst, geh zu einer Familie oder einer Person mit Kind. Oder zu Menschen, die eine Funktion haben, also zum Busfahrer oder BusfahrerIn. Wir lassen uns von ihnen erzählen, wie sie sich verhalten würden.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

Meine Tochter ist einmal komisch angequatscht worden. Wir haben sie darin bestärkt, dass laut Schreien und Weglaufen eine gute Idee ist. Wir haben besprochen, wo sie sich schnell Hilfe suchen kann: also Leute mit Uniform (Wiener Linien, Polizei, Mistkübler\_innen) oder in ein Geschäft rein. Wir haben auch erklärt, wie man Zugnotstopp und Notrufstelle in den Wiener Linien betätigt.

Papa eines Sohnes, 19 Jahre, und einer Tochter, 15 Jahre

Uns ist wichtig, dass er weiß, dass er wertvoll ist und dass er genau richtig ist, so wie er ist. Trotzdem heißen wir natürlich nicht jede Handlung gut. Aber wir versuchen Handlungen und Person zu trennen.

Mamas eines Sohnes, 6 Jahre

Mein Sohn geht in Kung Fu. Das ist bei ihm sehr wirksam im Sinne von Selbstbehauptung. Das braucht er: Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit zu spüren, um das Gefühl zu haben, dass man sich verteidigen kann. Und er kann ein Gefühl für den eigenen Körper bekommen, damit er sich behaupten kann.

Mama eines Sohnes, 5 Jahre

Eine erzählt etwas, dann die Frage – Wie können wir das lösen? Wie kannst du das lösen? Was fällt dir ein? Was könntest du probieren? Und dann einigen wir uns auf etwas und sie probieren es auch und dann schauen wir, ob es geklappt hat. Brauchst du mich oder sollen wir uns noch was Anderes überlegen?

Mama von zwei Töchtern, 5 und 7 Jahre

Wenn etwas unerwünscht ist, auch unter Gleichaltrigen, dann muss man das sofort ansprechen. „Das tut mir weh, das möchte ich nicht.“ Sie müssen sich die Aufmerksamkeit der anderen holen. Das haben wir eingeübt. Stimme erheben, Ich-Botschaften, deutlich ausdrücken, was gerade nicht angenehm ist für sie.

Eltern von drei Söhnen, 9, 6 und 3 Jahre

## HILFE FÜR ELTERN UND BETROFFENE KINDER UND JUGENDLICHE

Wenn Eltern den starken Verdacht hegen oder feststellen, dass Ihr Kind sexuell missbraucht wird, dann braucht nicht nur ihr Kind Unterstützung und Hilfe. Eltern sind mit belastenden Gefühlen konfrontiert wie Schmerz, Trauer, Wut, Ohnmacht, Verzweiflung, Schuld, Scham, Versagen, Einsamkeit, Verunsicherung, Enttäuschung und Zweifel an ihren eigenen Fähigkeiten. Diese Gefühle zu bewältigen wird Kraft brauchen und daher ist professionelle Hilfe für Eltern genauso sinnvoll und wichtig wie die Hilfe für die betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst.

Überreaktion, ungeplantes und in seinen Folgen nicht durchdachtes Vorgehen führt meist zu weiteren Belastungen der betroffenen Kinder und Jugendlichen und dazu, dass das Betroffene nichts mehr sagen, wodurch eine Beendigung des Missbrauchs noch schwieriger wird.

Fachliche und emotionale Unterstützung finden sie hier:

[wienernetzwerk.at](http://wienernetzwerk.at)  
[frauenberatung.at/index.php/links/beratung-wien](http://frauenberatung.at/index.php/links/beratung-wien)  
[psychische-hilfe.wien.gv.at](http://psychische-hilfe.wien.gv.at)  
[wien.gv.at/familienzentren](http://wien.gv.at/familienzentren)

Ähnlich wie bei all den anderen Erziehungsthemen müssen wir auch bei der Aufklärung über sexualisierte Gewalt alles – altersadäquat – beim Namen nennen, um Klarheit zu schaffen. Kinder sollen wissen, dass es sexuellen Missbrauch gibt. Und dass dieser auch von vertrauten Personen ausgehen kann. Sie müssen eine Idee davon haben, was ein ungewollter Übergriff ist. Wir müssen sie lehren, an wen sie sich wenden können, ohne Angst vor Beschämung oder Bestrafung haben zu müssen. Leider müssen sie auch darauf vorbereitet werden, dass ihnen womöglich nicht sofort geglaubt wird. All diese Informationen werden dem Kind helfen, eine Situation richtig einschätzen und dadurch einen guten Umgang damit finden zu können. Die Verantwortung, Kinder zu schützen, liegt immer bei uns Erwachsenen!

Diese Broschüre entstand aus der Idee heraus, Erwachsene bei ihrer Beziehungs- (Erziehungs-)Verantwortung zu unterstützen. Eltern sind zumeist enorm engagiert und bemüht. Immer wieder quält sie die Sorge zu versagen, zu wenig geduldig und aufmerksam zu sein. Wir möchten hier Zuversicht vermitteln. Das Thema Missbrauch, vor allem wenn es mit eigenen Erfahrungen verknüpft ist – und die haben viel zu viele Elternteile, besonders Mütter –, macht Angst und Sorge.

Kinder und Jugendliche sind robust und widerstandsfähig, vor allem wenn sie an sich und ihre Fähigkeiten glauben. Sie wissen sehr genau, dass auch Eltern nur Menschen sind und nicht immer gleich viel Zeit, Geduld und gute Laune haben. Bezugspersonen, die ihnen Wertschätzung und Verständnis entgegenbringen, fördern diese innere Haltung. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Auseinandersetzung und Zuwendung helfen ihnen, sich in der Welt zu orientieren, und machen sie noch stärker.

Zuversicht und Stärke sind Kräfte, die wir und unsere Kinder in sich haben. In dieser Broschüre sind viele Möglichkeiten beschrieben, eigene Erlebnisse neu zu betrachten, sich Hilfe zu holen und die Kinder tatkräftig zu unterstützen. Auch wenn es nicht täglich und umfassend gelingt. Wir wissen auch, wie stark unsere Kinder sind und dass sie Fehler verzeihen können. Und gut verarbeitete und besprochene schlechte Erfahrungen und Erlebnisse können auch stärken. Die Resilienz (= Widerstandskraft) unserer Kinder ist enorm. Es macht einen Unterschied, wie Eltern und andere Erwachsene sich verhalten und reagieren. In diesem Sinne: Auf in den nächsten Tag mit diesen kleinen Menschen!

# BUCHTIPPS FÜR KINDER

## GEFÜHLE ERKENNEN UND BENENNEN KÖNNEN

- Olliver Merbeth-Brandtner „Pau und die Wut – über ein starkes Gefühl und wie man damit umgeht“, Mabuse-Verlag
- „Gefühle So geht es mir!“, Usborne Verlag
- „Ein gutes Gefühl – Gefühlstagebuch für Kinder“, Ein Guter Verlag
- Holde Kreul „Ich und meine Gefühle“, Loewe Verlag
- Christa Manske und Heike Löffel „Ein Dino zeigt Gefühle“, mebes & noack

## NEIN SAGEN UND GRENZEN SETZEN

- Sonja Blattmann und Gesine Hansen „Ich bin doch keine Zuckermaus – Neinsagegeschichten und Lieder“, mebes & noack
- Marc-Uwe Kling und Astrid Henn „Das NEINHorn“, Carlsen Verlag
- Elisabeth Zöller, Birgit Kolloch, Sandra Reckers „Stopp, das will ich nicht! Vorlesegeschichten vom Neinsagen und Grenzen-Ziehen“, ellermann, der Vorleseverlag
- Gisela Braun und Dorothee Wolters „Familie Schmidt im Riesenland“, Anrich

## REDEN ÜBER KÖRPER UND SEXUALITÄT

- Anna Fiske „Alle haben einen Po“, Hanser Verlag
- Pro Familia „Mein Körper gehört mir“, Loewe Verlag
- Jessica Sanders „Die Anleitung zur Selbstliebe – Liebe deinen Körper“, zuckersüß Verlag
- Annika Leone, Bettina Johansson „Überall Popos“, Klett Kinderbuch Verlag
- Pernilla Stalfelt und Birgitta Kicherer „So ein Kack: Das Kinderbuch von eben dem“, Moritz Verlag
- Tony Ross und Rachel Freitag „Pollys Pisspot oder Die Suche nach dem Königlichen Nachtgeschirr“, Alibaba
- Ursula Enders „Wir können was, was ihr nicht könnt: Ein Bilderbuch über Zärtlichkeit und Doktorspiele“, mebes & noack
- Katharina von der Gathen „Klär mich auf: 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema“, Klett Kinderbuch Verlag

# DANKSAGUNG

Wir möchten uns an dieser Stelle besonders bei den 13 (Adoptiv-)Mamas und 9 (Pflege-)Papapas bedanken. Sie haben sich Zeit genommen, gemeinsam mit ihren Familien über ihre Stärken und Herausforderungen nachgedacht und uns in ihren Familienalltag blicken lassen.

Diese Publikation hätte ohne die zahlreichen Interviews niemals die gewünschte Tiefe erreicht oder Anschaulichkeit erlangt. Herzlichen Dank!

ICH WAR ALLEIN,  
ALS ICH SCHUTZ  
GEBRAUCHT HÄTTE

## MISSBRAUCH

# INHALT

- 2 Vorwort Vizebürgermeisterin Gaál
- 3 Vorwort WIENXTRA
- 5 Was ist über Missbrauch und Täter(\_innen) bekannt?
- 7 Strategien der Täter(\_innen)
- 8 Welche Überlebensstrategien von Betroffenen sind bekannt?
- 10 Welche (Spät-)Folgen hat sexueller Missbrauch?
- 10 Dissoziation
- 11 Amnesie
- 11 Psychosomatische Beschwerden
- 12 Reinszenierung

**SELBSTLAUT**

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen  
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

## IMPRESSUM:

Medieninhaber\_in & Hersteller\_in: Verein WIENXTRA,  
in Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend.  
Verlags- und Herstellungsort: Wien. Juli 2021.  
Inhalt und Redaktion: Bettina Schwarzmayr in Kooperation  
mit der WIENXTRA Kinderinfo.

**Fachliche Beratung:** Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte  
Gewalt an Kindern und Jugendlichen



- 13 Weitere Folgen für die Kinder und Jugendlichen
- 13 Vertrauensverlust
- 13 Sprachlosigkeit
- 13 Schuldgefühle
- 14 Schamgefühle
- 14 Zweifel an der eigenen Wahrnehmung
- 15 Angst
- 15 Identifikation mit dem/der Aggressor(\_in)
  
- 16 Exkurs: Beziehung zur Mutter bei sexueller Gewalt durch den (Stief-)Vater
  
- 18 Beratung und Therapie
- 19 Was anderen Betroffenen geholfen hat – erste Schritte in Richtung Heilung
  
- 20 Buchtipps für Erwachsene
  
- 20 Internetlinks – Beratungsstellen

# LIEBE FAMILIEN!

Gründet man eine Familie und bekommt Kinder, dann bringen Schwangerschaft, Geburt und Eltern-Sein oft Erinnerungen an die eigene Kindheit zurück. Viele beginnen in dieser Zeit, über eigene Erlebnisse nachzudenken, Geschehnisse mit anderen Augen zu betrachten oder Verletzungen aufzuarbeiten.

Nach aktuellem Forschungsstand erfährt jedes vierte bis fünfte Mädchen (= 20-25 %) und jeder zwölfte Junge sexuelle Gewalt (Dunkelzifferschätzungen variieren nach Art der Definition) und fast jeder und jede erlebt als Kind auf unterschiedliche Art und Weise Grenzüberschreitungen oder Übergriffe.

Ist man nun selbst ein Elternteil oder für ein Kind verantwortlich, will man das eigene Verhalten und den eigenen Umgang mit Übergriffen besser verstehen, um die eigenen Kinder zu stärken und vor Missbrauch und Übergriffen zu schützen. Wir möchten euch mit der neuen Broschüre bei dieser schweren Aufgabe unterstützen.

Eure

**KATHRIN GAÁL**

Vizebürgermeisterin und Stadträtin für Wohnen, Wohnbau, Stadterneuerung und Frauen

# LIEBE LESER\_INNEN!

Diese Publikation richtet sich an Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen leben. Junge Eltern machen sich meist viele Gedanken zum Aufwachsen ihrer Kinder. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit, auch mit den schlechten Erfahrungen und Verletzungen.

Wenn sexueller Missbrauch in der eigenen Kindheit oder Jugend erlebt werden musste oder die Erinnerung überhaupt erst bei der eigenen Familiengründung hoch kommt, gibt es viele Möglichkeiten damit umzugehen (siehe Kinderschutzteil). Diese Publikation möchte motivieren und einen Anstoß geben zum Erinnern und beim Aufarbeiten des eigenen Missbrauchs unterstützen. Es geht darum, Eltern in ihrer ohnehin herausfordernden Erziehungsaufgabe zu stärken. Die Broschüre will Zuversicht vermitteln: Es gibt Wege mit Missbrauch umzugehen und entstandene Wunden zu heilen. Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder und Jugendliche stark zu machen, Schutz zu geben und auch selbst Unterstützung zu erhalten. (Mehr dazu im Kapitel „Beratung und Therapie“.)

Wir haben viele Gespräche mit Eltern geführt. Wir haben über Chancen und Grenzen, über Selbstverständlichkeit und Herausforderungen gesprochen und darüber, wo die eigenen Unsicherheiten liegen bei der Bemühung, Kinder zu schützen.

Wir zeigen viele Praxisbeispiele, wie es gelingen kann oder auch wie schwierig es ist, mit Kindern und Jugendlichen im Gespräch zu sein, bei aller eigenen Unsicherheit. Um sie zu stärken und Selbstbestimmung zu forcieren, wurden

Zitate ausgewählt, die zum Nachdenken anregen. Keine der interviewten Familien ist immer heil und perfekt, wir haben bewusst positive Beispiele ausgewählt; natürlich haben auch unsere Interviewpartner\_innen mal Stress, schlechte Laune oder Zeitdruck.

Wenn Kinder in unser Leben treten, dann wird ein möglicherweise eigener erlebter Missbrauch vielleicht erstmals erinnert oder in neuem Licht betrachtet. Der Wunsch, das eigene Kind zu schützen, steht dabei im Vordergrund. Am Anfang kann das Reflektieren der eigenen Erfahrungen und Ängste stehen, damit es möglich wird, hinderliche Muster zu durchbrechen und Schutz für das eigene Kind anzubieten.

Soviel sei vorweggenommen – die Verantwortung für sexualisierte Gewalt liegt nie beim Kind. Die Verantwortung für sexualisierte Gewalt liegt bei den Erwachsenen!

Euer  
WIENXTRA-Team

---

<sup>1</sup> Die Schreibweise mit Unterstrich soll die gelebte Vielfalt an Geschlechtern, Rollen und Identitäten ein Stück weit sichtbar machen. Die Formulierung „Täter(\_innen)“ mit Klammer trägt der Tatsache Rechnung, dass sexuelle Gewalt nach wie vor überwiegend von Männern ausgeübt wird.

# WAS IST ÜBER MISSBRAUCH UND TÄTER(\_INNEN)<sup>1</sup> BEKANNT?

Die 2011 veröffentlichte „Österreichische Prävalenzstudie zur Gewalt an Frauen und Männern“ (1292 befragte Frauen im Alter von 16 bis 60 Jahren) des Österreichischen Instituts Familienforschung (ÖIF) liefert folgende Zahlen:

- drei Viertel aller Frauen haben sexuelle Belästigung erlebt (74,2 %) und 27,2 % der Männer.
- nahezu ein Drittel aller Frauen hat sexuelle Gewalt erfahren (29,5 %) und 8,8 % der Männer.

Für sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche ist die österreichische Datenlage sehr mager.

In der Studie „Sexualisierte Gewalt gegen Kinder in Familien“ des Deutschen Jugendinstitutes wurden zahlreiche internationale Studien verglichen. Die Forschung zur Häufigkeit sexueller Gewalt gegen Kinder beruht derzeit international überwiegend auf Befragungen von Erwachsenen zu ihren Kindheitserfahrungen. Das setzt ein Erinnern an die Vorfälle voraus. Aus Deutschland liegt derzeit nur eine repräsentative derartige Studie vor, in der ungefähr 18 % der Frauen und 6 % der Männer berichteten, in der Kindheit Opfer sexueller Übergriffe geworden zu sein. Diese Zahlen liegen in einem Bereich der international vorliegenden Häufigkeitsschätzungen für die USA und Europa. Österreichische Dunkelzifferschätzungen liegen ebenfalls, je nach Definition, bei 18–25 % der Mädchen und 6–12 % bei Burschen.

Dunkelzifferschätzungen variieren nach Art der Definition und diese sind höchst unterschiedlich, wodurch sich auch verschiedene Studienergebnisse erklären lassen.

Definitionsunterschiede bestehen zum Beispiel darin, ob alle oder nur manche dieser Kriterien herangezogen werden:

- ob nur Vorfälle mit Berührungen gezählt werden,
- ob auch Voyeurismus und/oder Exhibitionismus gezählt wird,
- ob nur bei einem Altersunterschied von zum Beispiel mehr als 5 Jahre gezählt wird,
- ob sexuelle Gewalt unter Gleichaltrigen gezählt wird.

Täter(\_innen) sind in der Regel aus dem Lebensumfeld der Kinder und Jugendlichen: Vater, Stiefvater, Bruder, Lehrer, Trainer, Mutter, Pfarrer, Onkel, Babysitterin, ein Freund der Familie, ein Nachbar, Großvater, Tante, Pädagogen, Arzt – sprich: unauffällige wirkende Menschen aus dem sozialen Nahbereich.

Die Übergriffe können in der Familie, zu Hause, in Wohngemeinschaften, in Kindergärten, in der Schule, in Sportvereinen, in Kirchen stattfinden – eigentlich überall dort, wo Kinder und Jugendliche sind.

Die Täter(\_innen) suchen sich meistens Kinder und Jugendliche, die von ihrer Liebe, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Fürsorge abhängig sind. Zwischen Täter(\_innen) und dem Kind oder Jugendlichen besteht fast immer bereits eine Beziehung, die für die jungen Menschen durch Vertrauen und Zuneigung gekennzeichnet ist. Eine abhängige Beziehung bildet oft die Ausgangsbasis. Täter(\_innen) bereiten wesentlich und bewusst sexuelle Ausbeutung vor. Das betroffene Kind ist oft das Lieblingskind, die Liebblingsschülerin, die größte Wettkampfhoffnung usw.

Täter(\_innen) wägen die Risiken der Entdeckung gut ab und stecken viel Energie in die Verschleierung ihrer Taten. Sie sind oft Meister(\_innen) der Manipulation und erkunden soziale Kontakte, Vorlieben und Abneigungen, kennen Gewohnheiten, Wünsche und Ängste. Sie gewinnen das Vertrauen der Kinder und Jugendlichen. Sie nutzen dieses Wissen, um die Kinder und Jugendlichen in sexuelle Handlungen zu verwickeln und die Geheimhaltung des Missbrauchs zu erzwingen.

Es fällt auf, dass Täter(\_innen) oft „besonders“ engagiert sind: in Jugendgruppen, Sportvereinen, in der Pfarrgemeinde, bei Ferienlagern oder auf Trainingscamps, bei zusätzlichen schulischen Aktivitäten oder Ähnlichem.

Täter(\_innen) isolieren oder spalten die Kinder und Jugendlichen oft gezielt von deren Bezugspersonen ab, damit sie sich diesen nicht anvertrauen. Es werden beispielsweise die Eltern und Freund\_innen der Kinder und Jugendlichen schlechtgemacht. Gleichzeitig wird die Kontrolle erhöht, z. B. dürfen auch Jugendliche Arztbesuche nicht alleine absolvieren o. Ä.

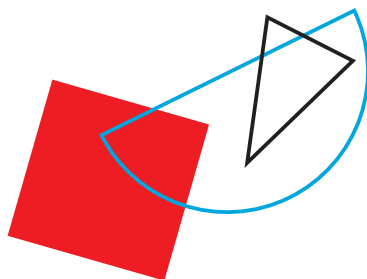
Kinder und Jugendlichen mögen und brauchen die Täter(\_innen) oft gleichermaßen wie sie sich fürchten und wie sie sich ekeln.

Fast immer erklären Täter(\_innen) den Missbrauch zum gemeinsamen Geheimnis und suggerieren den Kindern und Jugendlichen eine aktive Beteiligung. Das Schweigen der Kinder und Jugendlichen ist ein Ergebnis einer Reihe subtiler Beeinflussungen. Aus der vom/von der Täter(\_in) initiierten Geheimhaltung resultieren meist intensive Schuld- und Schamgefühle der Kinder und Jugendlichen.

Junge Menschen wollen die Aufmerksamkeit und Zuneigung der Täter(\_innen) meist nicht verspielen. Sie haben Angst für die Bestrafungen des/der Täter(\_in)s verantwortlich gemacht zu werden. Sie wollen die Familie nicht sprengen und andere Familienmitglieder vor der Wahrheit bewahren. Sie wollen den beliebten Lehrer oder die Trainerin nicht verlieren und niemandem Leid antun.

Kinder und Jugendliche werden sowohl durch psychische Gewalt wie Drohungen als auch durch physische Gewalt zu Geheimhaltung genötigt. Mitunter wird Kindern und Jugendlichen aber auch eingeredet, dass sie damit begonnen und freiwillig mitgemacht haben, oder es wird gesagt, dass niemand ihnen glauben würde, wenn sie etwas erzählen. Oft werden sie auch zur Rücknahme von etwaigen Aussagen gezwungen. Kommt es zu Aussagen von Kindern und Jugendlichen werden diese durch massive Diffamierungen vom/von der Täter(\_in) abgewertet und dem Kind oder dem/der Jugendlichen wird Schuld zugewiesen.

Umso wichtiger ist es, beim Verdacht auf sexuelle Gewalt sorgsam umzugehen. Instinktiv wollen wir Betroffene möglichst schnell und sicher beschützen und vor weiteren Übergriffen bewahren. Doch Ruhe und Besonnenheit sind in allen Fällen wichtig. Fachliche und emotionale Unterstützung von speziellen Beratungsstellen ist hier wesentlich.



# STRATEGIEN DER TÄTER(\_INNEN)

Nach ersten Kontaktaufnahmen sondieren Täter(\_innen) erstmal die Widerstandsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen.

Täter(\_innen) nehmen sich oft der Kinder und Jugendlichen an. Sie sind nett zu ihnen, geben ihnen das Gefühl, etwas Besonderes zu sein. Sie werden beachtet, beschenkt und umgarnt. Wenn das Vertrauen ausreichend aufgebaut ist, werden häufig sogenannte „Testrituale“ durchgeführt. Die Widerstandsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen wird getestet und ihre Wahrnehmung bewusst verwirrt.

Testrituale sind eine systematische Desensibilisierung und schleichende Sexualisierung:

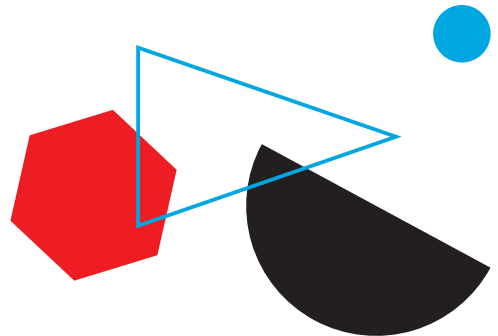
- Sexualisierte Kommentare über die körperliche Entwicklung des Kindes oder der/des Jugendlichen (Kommentare wie „Na der Busen wächst ja schon ordentlich.“)
- Sexuelle Gesprächsthemen, getarnt z. B. als Aufklärung
- Scheinbar zufällige Grenzüberschreitungen wie Voyeurismus oder Exhibitionismus (absichtlich in Anwesenheit des Kindes oder der/des Jugendlichen nackt herumlaufen, absichtlich dem Kind oder der Jugendlichen beim Umziehen, Duschen usw. zusehen)
- Körperliche Grenzüberschreitungen durch scheinbar lapidare Berührungen der Geschlechtsorgane (zum Beispiel durch Kitzeln, Toben und Raufen, Doktorspiele oder Körperpflege)

Kinder und Jugendliche aber auch deren Umfeld und Bezugspersonen können diese Testrituale kaum als solche erkennen, weil sie schleichend voranschreiten. Die vordergründig demonstrierte Zuwendung und Fürsorge ist Teil der Grenzüberschreitung durch die Täter(\_innen).

Scheinbare Anerkennung und Wertschätzung ist ein klassisches Täuschungsmanöver, um das Vertrauen der Kinder oder der Jugendlichen zu gewinnen und langsam aber sicher den Widerstand des Kindes oder der/des Jugendlichen zu brechen.

Liebesbekundungen, Geschenke, positive Bestärkungen, Lob und besondere Aufmerksamkeit dienen zur Verführung der Kinder und Jugendlichen. Dies wird geschickt inszeniert, so dass viele Kinder und Jugendliche glauben, sie hätten selbst einen aktiven Part dabei gehabt.

Häufig suggerieren Täter(\_innen) auch, dass die Kinder oder Jugendlichen die einzigen seien, die sie wirklich verstehen. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich zunächst bestätigt, wenn sie zum Beispiel wie „Geliebte“ behandelt, gegenüber der erwachsenen Partnerin des Täters aufgewertet oder als attraktiv wahrgenommen werden.



# WELCHE ÜBERLEBENSSTRATEGIEN VON BETROFFENEN SIND BEKANNT?

Viele Betroffene erklären, sie hätten „es“ ja auch gewollt. Kinder und Jugendliche sind jedoch im Kontakt gegenüber Erwachsenen niemals gleichberechtigte Partner\_innen. Sie können sexuelle Kontakte zu Erwachsenen nicht wissentlich ablehnen oder ihnen zustimmen. Kinder und Jugendliche sind hinsichtlich ihres emotionalen, kognitiven und sprachlichen Entwicklungsstandes den Erwachsenen unterlegen. Zudem suchen sich Täter(\_innen) auch Kinder und Jugendliche, die von ihrer Liebe, Zuneigung und Fürsorge abhängig sind und/oder ihnen auch rechtlich unterstellt sind. Folglich ist jeder sexuelle Kontakt zwischen einem Erwachsenen und einem Kind oder Jugendlichen als sexueller Missbrauch und Machtmissbrauch des/der Täter(\_in)s zu werten.

Jeder Mensch sehnt sich nach Anerkennung und Zärtlichkeit, doch niemand möchte missbraucht werden. Alle Kinder und Jugendlichen zeigen, dass sie das nicht möchten, manche wehren sich auch körperlich gegen die sexuelle Ausbeutung, andere verbal, dritte überlegen sich andere Strategien, dem Missbrauch zu entgehen. Die wenigsten können sich später noch an ihre eigenen Widerstandsformen erinnern. Kindliche Gegenwehr kann Erwachsene meist nicht davon abhalten, sexuelle Gewalt auszuüben.

Oftmals machen Kinder und Jugendliche die Erfahrung, dass ihre Umwelt die aktive oder passive Gegenwehr nicht versteht oder sogar als plötzliche Macke abwertet. Oder sie denken, es wissen ohnehin alle davon, insbesondere wenn sie selbst Andeutungen gemacht haben.

Täter(\_innen) versuchen auch aktiv den Kindern und Jugendlichen „Denkfehler“ zu implantieren. Täter(\_innen) verleugnen die Realität, indem sie den von ihnen verübten Missbrauch als Zuneigung, Zärtlichkeit, Pflege, Sorge um die Entwicklung des Kindes oder als Aufklärung umdeuten.

Täter(\_innen) nutzen kindliche/jugendliche Unwissenheit, Neugierde und Sehnsüchte gezielt aus und verwirren die Wahrnehmung manchmal noch zusätzlich mit Hilfe von Substanzen wie zum Beispiel Alkohol.

Diverse Täter(\_innen)strategien belegen das Ausmaß der kriminellen Energie der Täter(\_innen). Demgegenüber stehen der Lebenswille und die Kraft der kindlichen und jugendlichen Betroffenen. Denn sie sind es, die in einer scheinbar ausweglosen Situation um ihr Überleben kämpfen und bewusst oder unbewusst immer wieder Wege suchen und finden, sich vor der Ausbeutung zu schützen.



Kindliche und jugendliche Widerstandsformen sind vielfältig, beispielsweise: voll bekleidet schlafen, von zu Hause weglaufen, so oft wie möglich bei Freund\_innen übernachten, sich unscheinbar machen, Abspaltung ihrer Gefühle, Spielzeugbarrieren vor der Kinderzimmertüre, Stühle unter der Türklinke, Vereins- oder Schulwechsel, um dem/der Täter(\_in) aus dem Weg zu gehen, ein Netz aus Notlügen spinnen oder stumme Schreie wie plötzliches Schulversagen, sozial auffälliges Verhalten, sozialer Rückzug, nächtelanges Wachliegen und Lauschen und vieles mehr. Betroffene Kinder und Jugendliche können aber auch ganz aggressiv werden und auf andere Kinder Übergriffe setzen.

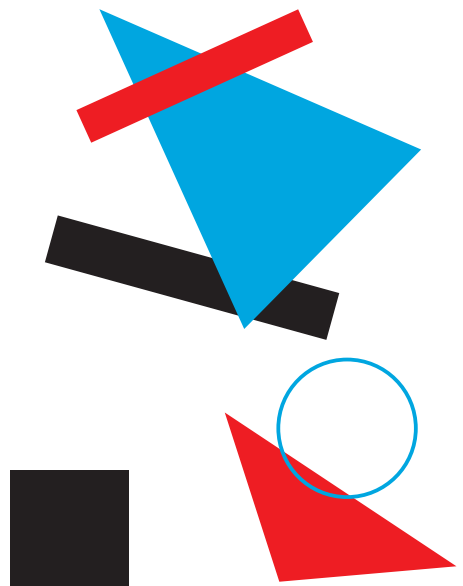
Manche Betroffene haben aber auch gelernt sich unterzuordnen und täuschen mit ihren Reaktionen z. B. gegenüber Täter(\_innen) das Umfeld.

Trotz der Sprechverbote durch die Täter(\_innen) machen Kinder und Jugendliche bewusst oder unbewusst auf ihr Leid aufmerksam – durch Spiel, Zeichnungen, sexualisierte, dem Alter unangemessene Verhaltensweisen, tyrannisierendes Verhalten des/der Täter(\_in)s Nachahmen, Erzählungen in Schulaufsätzen oder Ähnlichem. Kinder und Jugendliche teilen immer nur so viel mit, wie sie ihren Gesprächspartner\_innen zutrauen, dass diese verkraften können.

Kinder und Jugendliche lernen, mit der Genauigkeit eines Seismographen atmosphärische Spannungen und drohende Gefahren auszumachen. Sie lernen, sich mit großer Empfindsamkeit in die Bedürfnisse anderer einzufühlen und intuitiv Stimmungen und deren Schwankungen wahrzunehmen, und sind in ständiger Alarmbereitschaft. Kinder, die massive Gewalt erleben, entwickeln auf unterschiedlichste Art massive Anpassungsleistungen.

Um sich aus der Missbrauchssituation zu befreien, erlangen einige eine besonders frühe finanzielle Unabhängigkeit vom Elternhaus. Manche Jugendlichen sehen beispielsweise in einer frühen Heirat den einzigen Ausweg.

Kinder und Jugendliche entwickeln Fähigkeiten, um die für sie destruktive Situation mit möglichst geringem Schaden zu überleben.



# WELCHE (SPÄT-)FOLGEN HAT SEXUELLER MISSBRAUCH?

Missbrauch kann zu einer Traumatisierung des Kindes oder der/des Jugendlichen führen. Vor allem wenn Missbrauch über einen langen Zeitraum und durch enge Bezugspersonen ausgeübt wird, ist das eher wahrscheinlich.

Ein klassisches Trauma ist das Erleben eines extremen, überflutenden Ereignisses, dem man nicht ausweichen konnte. Dieses Trauma liegt außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrungen. Das Ereignis ist mit einer Vielzahl von intensiven, nahezu unerträglichen Gefühlen wie Angst, Erregung, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein oder Todesangst und eventuell auch mit heftigen körperlichen Schmerzen verbunden. Durch diese Reizüberflutung erleben viele Betroffene einen Zusammenbruch jeder Abwehrmöglichkeit. Sie können aus der Situation weder fliehen noch gegen die Bedrohung ankämpfen. Der Körper ist gleichzeitig mit maximaler Aufmerksamkeit gefüllt und unfähig zu reagieren. Das Gehirn ist schlichtweg mit der Verarbeitung der Informationen überfordert.

Kinder, die in einem Umfeld von andauernder Gefahr, Misshandlung und inadäquater Versorgung aufgewachsen sind, entwickeln häufig chronische und komplexe Entwicklungs Traumata. Missbrauch im Kindesalter kann tiefgreifende Auswirkungen auf viele verschiedene Entwicklungsbereiche haben, sowohl psychisch als auch auf die Gehirnentwicklung, und nimmt mitunter schleichend Form an.

Fast alle Betroffenen empfinden Beschmutzung, Scham, Schuld, Vertrauensverlust, Sprachlosigkeit, Ohnmacht, Zweifel an der eigenen Wahrnehmung, Angst und Identifikation mit dem/der/den Täter(\_innen).

Weil alle diese Gefühle für sich bereits sehr komplex sind und überwältigend sein können, führt die geballte Ladung häufig dazu, dass es für die Psyche nicht mehr auszuhalten ist. Das Erlebte wird also abgespalten: dissoziiert. So zieht das Gehirn der/des Betroffenen eine Notbremse und das traumatische Erlebnis wird aus dem Tagesbewusstsein herausgehalten.

**DISSOZIATION** ist die Fähigkeit, bedrohliche oder lebensgefährliche Situationen zu überstehen, indem die Wahrnehmung eingeschränkt wird, Gefühle von Angst und Panik neutralisiert werden. Im Zustand der Dissoziation werden wir unempfindlich gegen Schmerzen, blenden Reales aus, verdrängen und vergessen, „beamen“ uns aus Situationen weg.

Traumatisierte Menschen können hochfunktional sein, viele sind normal leistungsfähig. Sie fühlen sich jedoch nicht so. Bei Kindern und Jugendlichen hingegen führt die Belastung oft zu Entwicklungsverzögerungen oder auffälligem Verhalten in Schule oder im sozialen Miteinander. Dann brechen sie oft an irgendwelchen Punkten zusammen. Oder ihre Beziehungen funktionieren nicht, weil plötzlich Fühlen gefragt wäre.

In traumatischen Situationen schützt Dissoziation also davor, von Angst, Schmerz und eskalierender Erregung überwältigt zu werden. Dissoziation hilft Erfahrungen auszuhalten, die jenseits des Erträglichen sind. In diesem Sinne ist die Dissoziation eine Überlebensstrategie und Schutzfunktion unseres Organismus. Die Funktion der Dissoziation als Trauma-Folge hilft, den betroffenen Menschen auch zukünftig vor allem zu bewahren, das an dem Trauma selbst rühren oder Erinnerungen wecken könnte.

Bei innerfamiliärer sexueller Gewalt hat das Kind keine andere Chance, als sich dem misshandelnden Elternteil auch auf der Suche nach Schutz, Trost und Hilfe zuzuwenden. Im besten Fall gibt es einen nicht-missbrauchenden Elternteil; oder eben außerfamiliäre Bezugspersonen wie Pädagog\_innen. Dissoziation dient hier nicht nur der Abwehr der überwältigenden Qual, der Überstimulation und der entsetzlichen Gefühle, sondern ist auch eine wichtige Technik, um in äußerst brutalen und chaotischen Situationen Bindung aufrecht-erhalten zu können.

Betroffene von (sexueller) Gewalt berichten oft, dass sie während der Misshandlung aus ihrem Körper herausgetreten sind und wie eine außenstehende/r Beobachter\_in das Geschehene empfunden haben, dass sie wie über den Dingen schwebend zuge- sehen haben oder Teile ihres Körpers nicht als zu ihnen gehörig erlebt haben.

**AMNESIE** ist eine häufige Form der Disso- ziation, also die Abspaltung der bewussten Erinnerung an die Bedrohungsmomente. Das Gehirn schafft eine Barriere des Ver- gessens, in der Erinnerung sind das oft Zeitlücken.

Das Wissen wird allerdings zersplittert, fragmentiert im Körper gespeichert und ist nicht endgültig verschwunden oder plötz- lich gelöscht. Viele Betroffene kennen so- genannte Trigger: Auslöser, die Erinnerungsteile wachrufen (der Geruch der Sport- garderobe, bei dem sie Angst bekommen; ein bestimmtes Geräusch, bei dem ihnen schlecht wird; ein Lied, bei dem sie panisch werden; aber vielleicht auch die Farbe der Tischdecke, die Fliesen im Badezimmer oder ein Kleidungsstück, das sie an die Situation erinnert ...).

Der menschliche Körper sorgt in ver- schiedener Weise dafür, dass Menschen traumatische Erlebnisse überstehen. Was später als Krankheitsbild oder als destruktives Verhalten von Überlebenden von sexueller Gewalt beobachtet wird, sind ursprünglich Überlebensstrategien, die absolut notwendig waren, eine nicht bewältigbare Situation zu bewältigen.

### **PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN**

sind eine häufige Folgeerscheinung, wenn Menschen ihre Traumata nie richtig auf- gearbeitet und neu ins Leben integriert haben. Diese Menschen leiden häufig unter psychosomatischen Beschwerden wie: Ängsten, Phobien, starken Stimmungs- schwankungen, unkontrollierbaren Gefühlen der Angst, Scham, Schuld, Ohnmacht, scheinbar unmotivierte Trauer, Wut etc.

Diese gesteigerte Erregung führt zum Beispiel zu: Ein- und Durchschlafproblemen, Konzentrationsstörungen, chronischer Erschöpfung, extremer Müdigkeit, über- triebener Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Weinkrämpfen und Wutaus- brüchen, deren Heftigkeit nicht im Verhältnis zu der Geringfügigkeit der Anlässe steht, und Ähnlichem. Dieser neuerliche Kontroll- verlust verstärkt den Zweifel an sich selbst.

Impulse, Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle und Empfindungen bekommen eine ungeahnte Heftigkeit und Intensität. Es kostet viel Kraft und große Anstrengung, diese zu bändigen oder zu verdrängen oder nach einem Hochkochen wieder die Selbst- kontrolle zu erlangen.

Das Erlebte aus dem Alltag zu drängen, anstatt es aufzuarbeiten, führt zu enormem inneren Druck, der sich seine Ventile sucht. Betroffene berichten, dass sie oft noch Jahr- zehnte nach dem Missbrauch an dessen

Folgen leiden wie zum Beispiel: Betäuben der Erinnerung durch Alkohol, Medikamente oder Drogen bis hin zur Sucht, Essstörungen, Angststörungen, extreme Verspannungen, Zähneknirschen, chronische Kopfschmerzen, Neurodermitis, selbstschädigendes und selbstverletzendes Verhalten, stark sexualisiertes Verhalten, Körperbild-Störungen, geringes Selbstwertgefühl, Depression, Suizidalität, zwanghaftes Duschen oder Waschen u. v. m.

Kinder und Jugendliche mit sexuellen Gewalterfahrungen haben gelernt, Kontakt und Zuwendung über sexuelles Verhalten zu bekommen, ihren Gefühlen nicht zu trauen und auf Erpressung oder Einschüchterung entsprechend zu reagieren. Sie verhalten sich oft sexuell provozierend, distanzlos bis hin zu übergriffig – anderen Kindern und Jugendlichen sowie auch Erwachsenen gegenüber.

**REINSZENIERUNG** ist die Wiederholung einer traumatischen Situation, die zum Beispiel durch Misshandlung, Vernachlässigung oder sexuelle Gewalt entstanden ist. Menschen, die ihre gewaltvollen Erfahrungen bisher nicht verarbeiten konnten, wiederholen diese oft in der Gegenwart. Das kann in Alpträumen erfolgen oder auch in direkten Situationen mit anderen Kindern oder Bezugspersonen. Manche von sexueller Gewalt betroffene Kinder und Jugendliche setzen z. B. selbst sexuelle Übergriffe auf andere Kinder. Manche Jugendliche gelangen immer wieder in sexuelle Risikosituationen oder erleben weitere Übergriffe durch Gleichaltrige. Diese Reinszenierung ist ein Versuch der Verarbeitung und Bewältigung erlittener Traumata.

Sie verwickeln sich in soziale Situationen, die eine auffallende Ähnlichkeit mit den Situationen aufweisen, in denen sie erstmals traumatisiert wurden. Also beispielsweise bei einem väterlichen Missbraucher verhalten sie sich gegenüber Männern in ähnlichem Alter oft besonders anschmiegsam, distanzlos und aufreizend. Oder sie zeigen ein besonders freizügiges und geselliges Verhalten gegenüber Alkoholisierten, wenn der/die Täter(in) beim Missbrauch alkoholisiert war.

Eine solche Wiederholung führt jedoch nicht zu einer Verarbeitung, sondern ist im Gegenteil meist retraumatisierend und führt zu neuen seelischen und/oder körperlichen Verletzungen. Viele Betroffene sind sich dabei gar nicht bewusst, dass und auf welche Weise sie frühere Lebenserfahrungen wiederholen. Der (meist unbewusste) Sinn solcher Reinszenierungen besteht in der Hoffnung, durch die Wiederholung der ursprünglichen Situation selbstbestimmt „Herr“ oder „Herrin“ über das Erlebte zu werden und damit die verlorene Kontrolle wieder zu erlangen. Klinische Erfahrungen zeigen jedoch, dass dies selten der Fall ist, stattdessen bewirkt die Wiederholung oft weiteres Leid für die Betroffenen. Diese Art des Selbstheilungsversuchs ist also ein verzweifelter, meist unbewusster Versuch, das Erlebte zu überschreiben und so loszuwerden, nach dem Motto: Damals war ich passiv oder wehrlos, heute bin ich offensiv und behalte die Kontrolle.



# WEITERE FOLGEN FÜR DIE KINDER UND JUGENDLICHEN

## VERTRAUENSVERLUST

Sexuelle Gewalt erschüttert das Vertrauen der Kinder und Jugendlichen in die eigene Umgebung zutiefst. Täter(\_innen) akzeptieren weder stumme noch geäußerte Ablehnung. Da viele Betroffene glauben, dass das nur ihnen passiert, verlieren sie zudem das Vertrauen in die eigene Kraft.

Der Ordnungs- und Orientierungssinn der Kinder und Jugendlichen wird grundlegend erschüttert und damit einhergehend auch die Selbstachtung und der Selbstwert. Also das Gefühl dafür, was gewöhnlich und legitim ist und was außerhalb des grünen Bereichs und illegitim ist, was gesund und richtig ist und was ungesund und irrsinnig ist.

Beim sexuellen Missbrauch werden Kinder und Jugendliche meist von Personen gepeinigt, die ihnen Schutz gewähren sollen. So eine schutzlose Auslieferung lässt die Kinder und Jugendlichen alles in Frage stellen.

## SPRACHLOSIGKEIT

Viele Betroffene können ihre Gewalterfahrung buchstäblich nicht zum Ausdruck bringen. Vielen, vor allem jüngeren Kindern, fehlen die Worte für ihren Körper und für die Handlungen, die stattgefunden haben. Sexualität ist Kindern gegenüber nach wie vor ein Tabu und viele erleben, dass darüber nicht gesprochen wird. Traumatisierung führt außerdem zur Blockade des Sprachzentrums und wie erwähnt zur Fragmentierung von Erinnerung.

Täter(\_innen) arbeiten gezielt auf das Still-schweigen der Kinder und Jugendlichen hin. Diese befürchten Gewalt, Schikanen oder Bloßstellung gegenüber Dritten. Außerdem spüren Kinder und Jugendliche wie schmerzhaft die Kenntnis der Realität für Angehörige wäre.

Leider bleiben auch Andeutungen, stumme Schreie oder sogar direkte Aussagen oft ungehört oder „ungeglaubt“. Das Tabu des Missbrauchs ist immer noch enorm groß. Es trägt dazu bei, dass Betroffene oft auch in anderen Lebensbereichen verlernen, ihre Interessen und Gefühle wahrzunehmen und zu artikulieren.

## SCHULDGEFÜHLE

Da viele Kinder und Jugendliche zunächst eine besondere Beachtung durch den/die Täter(\_in) erfahren und ihre Beziehung durch Vertrauen, Angewiesensein oder Zuneigung gekennzeichnet ist, genießen sie die Zuwendung und Zärtlichkeit zunächst oder erzählen nicht gleich jemandem davon. Das führt häufig dazu, dass sie sich an den Übergriffen mitschuldig fühlen.

Der Übergang zwischen liebevoller Aufmerksamkeit und sexueller Gewalt ist aus Sicht der Betroffenen oft fließend. Kinder und Jugendliche können die Manipulation des/der Täter(\_in)s nicht durchschauen und haben das Gefühl, selbst aktiv beteiligt zu sein. Die Schuldgefühle werden verstärkt, wenn die Betroffenen zu irgendeinem Zeitpunkt Vergnügen empfunden haben, zum Beispiel den Genuss der Anerkennung durch den/die Täter(\_in) oder vermeintlich lustvolle körperliche Reaktionen.

Außerdem ist es für viele erträglicher anzunehmen, dass sie selbst etwas „verbrochen“ hätten als die eigene Machtlosigkeit zu spüren. Indem sie sich selbst die Schuld geben, verschaffen sie sich ein Gefühl von Macht und Selbstwirksamkeit. Dieses Machtgefühl kann die Illusion aufrechterhalten, dass sie die Stärke gehabt hätten, den Missbrauch zu verhindern. Zudem kommen oft Schuldzuschreibungen des/der Täter(\_in)s. Diese Schuldgefühle und Entschuldigungsstrategien wirken bei vielen Betroffenen auch noch als Erwachsene.

Kinder- und jugendgerechte Präventionsarbeit kann Sprechhilfe sein. Wenn Kinder und Jugendliche Worte haben, altersgerechte sexuelle Bildung und wenn sie verstehen, dass sexuelle Übergriffe nicht in Ordnung sind und dass kein Erwachsener das mit ihnen machen darf, dann fällt es ihnen leichter, sich jemandem anzuvertrauen. Außerdem hilft das Wissen über die Existenz solcher Übergriffe dabei, weniger den Eindruck zu gewinnen, dass sie selbst Anlass zum sexuellen Missbrauch gegeben hätten.

## SCHAMGEFÜHLE

Viele Betroffene sehen sich selbst als beschmutzt und benutzt. Sie haben Angst, sobald sie sich jemandem anvertrauen, mit anderen Augen betrachtet und verachtet zu werden.

Sexueller Missbrauch stellt Kinder und Jugendliche bloß und verletzt ihre Schamgrenzen. Erst wenn der Mut gefunden wird, über Erlebtes zu sprechen und dies zu verarbeiten, dann kann auch die Scham überwunden werden.

## ZWEIFEL AN DER EIGENEN WAHRNEHMUNG

Missbraucher(\_innen) achten darauf, möglichst nicht als Täter(\_innen) erkannt zu werden. Sie sind den Kindern und Jugendlichen fast immer vertraut und begegnen ihnen unauffällig im Alltag. Sie sind engagierte Mitmenschen und niemand traut ihnen den Missbrauch zu. Oft wird der Missbrauch als notwendige Pflegetätigkeit oder Erziehungsmaßnahme getarnt.

Sexuelle Gewalt verunsichert die Kinder und Jugendlichen zutiefst und stellt in Frage, ob sie den eigenen Sinnen noch trauen können. „Stimmt mein Gefühl? Ist das noch eine gewöhnliche Umarmung, eine normale Untersuchung, ein Spiel, ein ehrliches Kompliment, eine wirkliche Hilfestellung oder einfach ein liebevoller Blick? War das ein Albtraum oder ist mir das wirklich passiert?“

Erschwerend kommt hinzu, dass – meist anders als bei körperlichen Misshandlungen, wo zum Beispiel blaue Flecken zu sehen sind – sexueller Missbrauch nur selten sichtbare Spuren hinterlässt. Diese Zweifel an der eigenen Wahrnehmung werden durch die öffentliche Skepsis gegenüber Aussagen von Kindern und Jugendlichen verstärkt.

## ANGST

Nicht nur die Angst vor Übergriffen des/der Täter(\_in)s sondern auch die Angst, neuerlich in so eine Situation zu kommen, bestimmt oft den Alltag der Betroffenen.

Hinzu kommt die Angst vor der Veröffentlichung des „Geheimnisses“, die Angst vor dem Zerfall der Familie, vor der Reaktion der Umwelt, vor dem Verlust der Liebe oder Nähe des/der Täter(\_in)s, die Angst, in die Mühlen der Psychiatrie zu geraten. Und auch Angst davor, dass Trauer und Wut wie ein Vulkan aus ihnen herausbrechen können: die Angst, wahnsinnig zu werden.

Oft haben die Kinder und Jugendlichen das Gefühl, das Schicksal der Familie, des Vereins, der Klassengemeinschaft läge in ihren Händen.

## IDENTIFIKATION MIT DEM/DER AGGRESSOR(\_IN)

In vielen Fällen von Missbrauch müssen Kinder und Jugendliche, um zu überleben, mehr und mehr „vergessen“ und die Ereignisse umdeuten. Dementsprechend idealisieren Betroffene immer wieder die Täter(\_innen), bagatellisieren ihre Verbrechen und sehen sich selbst als aktiv beteiligt.

Darunter leidet ihr Selbstbild enorm – „ich bin eine Zumutung, ich bin ein Arschloch, schmutzig, nicht vertrauenswürdig, nicht liebenswürdig und habe selbst Schuld“. Die Kinder und Jugendlichen schaffen sich so ein ungebrochenes Bild der meist geliebten Bezugsperson zurück.

Viele bemühen sich, das Tun des/der Täter(\_in)s zu normalisieren mit Gedanken wie „es war ja nicht so schlimm“ oder „es war ja nicht böse gemeint“ oder „es war ein Zeichen der Zuneigung“. Hört der Missbrauch auf, so ist das für das Kind oder den/die Jugendliche oft nicht nur das Ende von Schrecken, Schmerz und Ekel. Es ist oft dann auch der Abbruch einer engen Beziehung. Ambivalente Gefühle wie Zuneigung und Angst, Respekt und Ekel, Scham und Trauer stellen die Betroffenen vor enorme innere Zerreißproben. Die massiven Versuche Betroffener, den/der Täter(\_in) zu entschuldigen, sind ein Zeichen für die Wichtigkeit des betreffenden Erwachsenen für ihr Leben.

Die Überwindung von Folgeerscheinungen des traumatischen Erlebnisses setzt voraus, dass der/die Betroffene die Identifikation mit dem Aggressor überwindet und schrittweise eine neue Sichtweise der eigenen Lebensgeschichte gewinnt.

# EXKURS: BEZIEHUNG ZUR MUTTER BEI SEXUELLER GEWALT DURCH DEN (STIEF-)VATER

Entsprechend kindlicher und gesellschaftlicher Vorstellungen haben Mütter hellseherische Fähigkeiten und können ihren Kindern alles an der Nasenspitze ansehen. Es ist für Kinder und Jugendliche also nicht nachvollziehbar, dass ihre Mütter über die Handlungen der Täter nicht im Bilde sind.

Kinder und Jugendliche können nicht durchschauen, mit welcher Raffinesse (Stief-)Väter sie in Komplizenschaft hineinziehen. Täter spekulieren zum Beispiel auf die Liebe des Kindes zur Mutter mit Drohungen wie „Wenn du es Mama erzählst, wird sie ganz böse/traurig/krank“ oder „Wenn du uns verrätst, komme ich ins Gefängnis“ oder „Wenn du was sagst, musst du ins Heim“. So bewahren viele das auferlegte Schweigegebot, nicht aufgrund einer gestörten Beziehung zur Mutter, sondern um dieser Kummer zu ersparen und sie zu schützen. Dies führt allerdings schlussendlich oft zu einer Störung der Mutter-Kind-Beziehung.

Viele Mütter bemerken zwar, dass sich die Kinder oder Jugendlichen verändern, doch können sich die meisten ein so grausames Verbrechen, verübt vom eigenen Partner, nicht vorstellen.

Die Unsichtbarkeit für die Mutter lässt sich leichter nachvollziehen, wenn man sich der Systematik der Missbraucher bewusst ist. Sie säen gezielt Zwietracht in der Beziehung zwischen Mutter und Kind. Und sie schlagen systemisch einen Keil in die Beziehung, indem sie die Autorität der Mutter untergraben, zum Beispiel: die Tochter wie eine erwachsene Geliebte behandeln, die Mutter entmündigen oder demütigen, bestehende Konflikte forcieren, Mutter und Tochter gegeneinander ausspielen ...

Viele Betroffene hassen infolge der Machenschaften des Täters die Mutter. Missbrauchte Kinder und Jugendliche konfrontieren bei späterer Aufarbeitung auch wesentlich öfter die Mutter und nicht den eigentlich verantwortlichen Täter. Die Beziehung der Betroffenen zur Mutter ist in der Regel zunächst sehr ambivalent und geprägt von Unsicherheit, Angst, Schuld, Wut, Enttäuschung, Trauer und Protest.

Viele Mütter schützen ihre Kinder allerdings auch instinktiv. So verlassen sie zum Beispiel ihre Partner, ohne den eigentlichen Grund für die Trennung zu benennen, und verzichten auf Unterhalt, um den Kindern den Kontakt zum Täter zu ersparen. Einige Mütter haben selbst Angst vor dem Täter und dessen Gewalt oder Tyrannei.

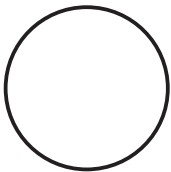
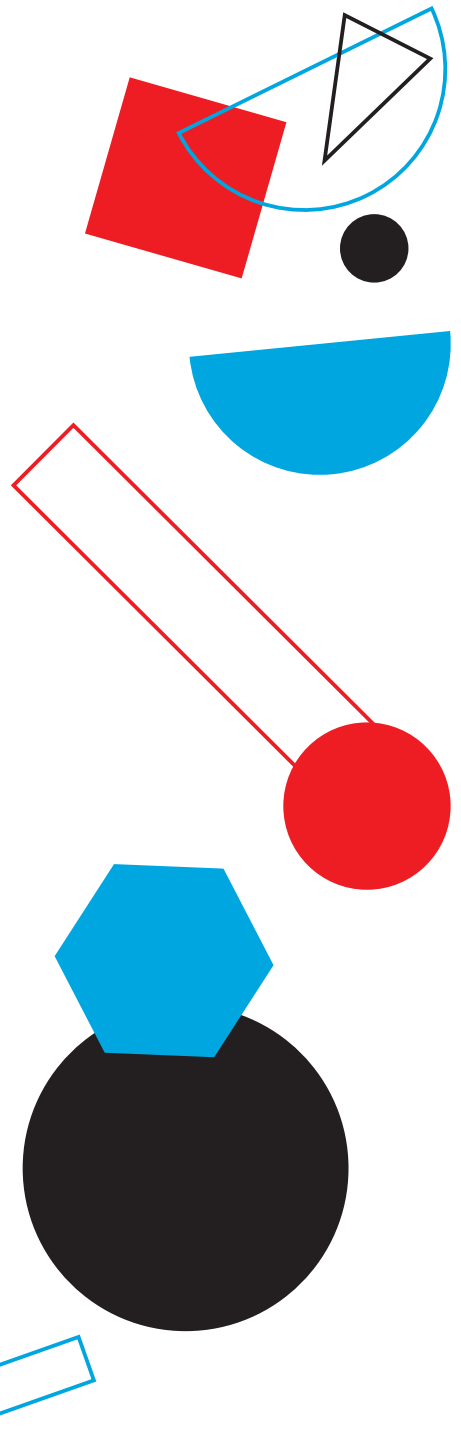


Nach Offenlegung der sexuellen Gewalt richten einige Mütter ihre Wut zuerst gegen das Kind oder die/den Jugendliche\_n und fühlen sich von dieser/m verraten. Viele wünschen sich so sehr, dass nichts geschehen ist, dass sie die Realität anzweifeln und nach Gründen suchen, warum alles nicht wahr sein kann.

Zudem kommen die Verletzung und der Betrug vom Täter und die Scham und Wut darüber, dass sich ihr Kind ihnen nicht anvertraut hat.

Auch für Mütter gilt, sie leiden unter Gefühlen wie Schmerz, Trauer, Wut, Ohnmacht, Verzweiflung, Schuld, Scham, Versagen, Einsamkeit, Verlust des Partners, Verunsicherung, Enttäuschung und zweifeln ihre eigenen Wahrnehmungen an. Oft sind sie hin und her gerissen zwischen Hass und Ekel gegenüber dem Partner und Mitleid und Liebeskummer.

Übrig bleibt häufig, dass sich alle schrecklich schuldig und beschämt fühlen – außer dem tatsächlich schuldigen Täter.



# BERATUNG UND THERAPIE

Trauma heißt Wunde. Wunden brauchen Reinigung, Pflege und Zeit, dass sie heilen können. Narben können bleiben, mit denen muss gelebt werden. Das beweisen Betroffene Tag für Tag. Das Wegschieben des eigenen Missbrauchs gelingt vielen viele Jahre. Mit der Entscheidung, Verantwortung für eine eigene Familie zu übernehmen, Verantwortung für ein Kind zu übernehmen, bricht einerseits Vergangenes auf, andererseits ist durch die Entscheidung schon ein großer Schritt in Gang gesetzt: Ich übernehme für mein Kind und mich Verantwortung und will mich weiterentwickeln.

Betroffene müssen Schritt für Schritt lernen, sich selbst zu spüren, an sich zu glauben, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten.

Irgendwann ist keine Kraft mehr da, um die Erinnerungen wegzuschieben. Häufig endet die Heilung damit, einen Weg zu finden, die ungewollt aufkommenden Erinnerungen an das traumatische Ereignis zu stoppen. Also die Situation zu erkennen, zu benennen und damit die Möglichkeit zu schaffen, schrittweise die Kontrolle zu erlangen, um den Film ausschalten zu können.

Therapeut\_innen können helfen, Techniken zu erarbeiten, die eine Wiederbelebung von Erinnerungen begrenzen.

Vergangenheit wird das Erlebte dann, wenn es in der Gegenwart nicht mehr einschränkt und behindert, sondern als ein Teil der eigenen Lebensgeschichte akzeptiert wird. Eine Phase, die einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat; so gewinnt man ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zurück.

Therapeut\_innen können helfen, die traumatischen Erlebnisse in die Lebensgeschichte zu integrieren. Sie können helfen zu erkennen, dass die Betroffenen nicht wahnsinnig oder verrückt sind, sondern einen Wahnsinn überlebt haben.

Die Auswahl von Selbsthilfegruppe oder Therapeut\_in soll wohl überlegt sein. Menschen, deren Sicherheitsempfinden und persönliche Würde so schwer verletzt wurde, tun sich schwer, Vertrauen aufzubauen. Die Sicherheit, dass Entscheidungen über Form und Verlauf der Behandlung in Ruhe und gemeinsam besprochen werden, ist unumgänglich.

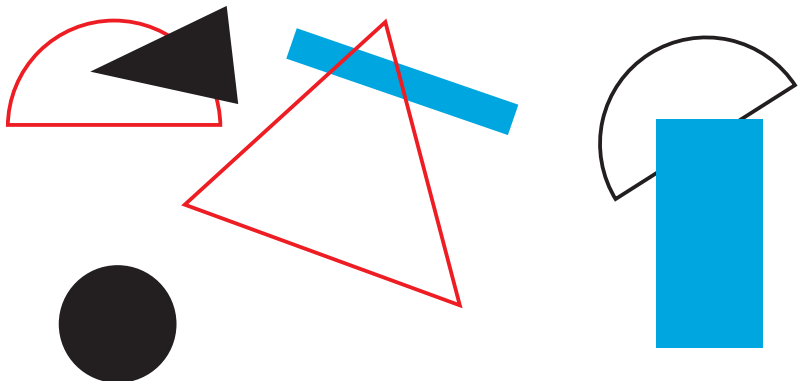
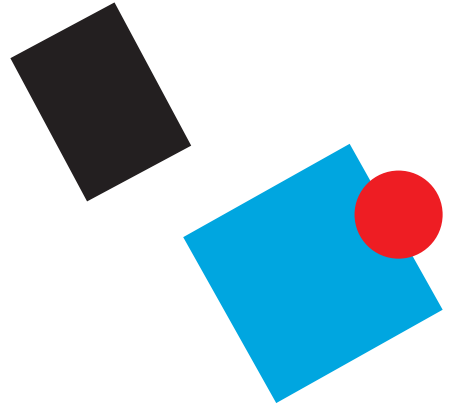
Die Auseinandersetzung mit dem konkreten Erlebnis muss nicht das Hauptaugenmerk sein. Es kann auch darum gehen, sich selbst schätzen zu lernen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, sich selbst besser zu verstehen, sich nicht mehr verantwortlich zu fühlen für das verübte Verbrechen. Am wichtigsten ist am Beginn jedenfalls die Stabilisierung.

Hier geht es beispielsweise um das Lernen mit der Angst vor Ablehnung, mit Scham, mit Traurigkeit, dem Schmerz der Demütigung und der Angst vor Wiederholung umzugehen. Es geht besonders darum, sich selbst zu verzeihen und nicht mehr an der eigenen Wahrnehmung zu zweifeln.

## WAS ANDEREN BETROFFENEN GEHOLFEN HAT - ERSTE SCHRITTE IN RICHTUNG HEILUNG

- Eine weitreichende Entscheidung zu treffen, es anzugehen
- Mit dem durch die Erinnerung hervorgerufenen Gefühlschaos zu rechnen
- Dem Glauben Platz zu geben, dass es geschehen ist
- Das Schweigen zu brechen
- Das Verstehen, dass es nicht die eigene Schuld war und ist
- Den Schmerz und die Trauer zuzulassen
- Auch den Zorn zu verstehen
- Sich selbst zu vergeben
- Anderen Bezugspersonen zu verzeihen
- Aufräumen und weiter gehen ...
- Selten aber doch: Enthüllung oder Konfrontation zu initiieren

Es ist jedenfalls wichtig, geduldig und liebevoll mit sich selbst umzugehen und dazwischen auch immer wieder stolz zu sein auf den eigenen Mut und die eigene Kraft. Sich Hilfe zu holen ist Mut! Jeder und jede Betroffene hat das Recht, selbst zu entscheiden, wann und an wen man sich um Hilfe wendet.



# BUCHTIPPS FÜR ERWACHSENE

- Ellen Bass/Laura David  
„Trotz allem – Wege zur Selbstheilung für sexuell missbrauchte Frauen“,  
Orlanda Frauenverlag
- Laura David  
„Verbündete – ein Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell missbrauchter Frauen  
und Männer“,  
Orlanda Frauenverlag
- Carmen Kerger-Ladleif  
„Kinder beschützen! Sexueller Missbrauch – eine Orientierung für Mütter und Väter“,  
mebes & noack
- Ursula Enders  
„Zart war ich, bitter war's – Handbuch gegen sexuellen Missbrauch“,  
KiWi

## INTERNETLINKS – BERATUNGSSTELLEN

wienernetzwerk.at  
frauenberatung.at/index.php/links/beratung-wien  
psychische-hilfe.wien.gv.at  
wien.gv.at/familienzentren