



**BDKJ**

Bund der Deutschen  
Katholischen Jugend  
**Diözese Trier**

# Arbeitshilfe

„Prävention – Geht doch! Arbeitshilfe für Gruppenstunden  
und andere Veranstaltungen zum Thema Prävention  
sexualisierter Gewalt“

# Grußwort

„Kinder- und Jugendarbeit...aber sicher!“ ist das Motto und das Ziel, dass der BDKJ und seine Mitgliedsverbände anstreben.

Ein wunderbares Angebot und viele spannende Erfahrungen erwarten die Mädchen und Jungen in der Kinder- und Jugendverbandsarbeit. Was sie aber auch erwartet, sind Menschen, die sich für ihre Sicherheit einsetzen, die aufstehen gegen sexualisierte Gewalt, gegen Übergriffe in Wort und Tat. Die haupt- und ehrenamtlichen Fachkräfte haben sich den Kinderschutz auf die Fahne geschrieben und sich dafür qualifiziert, haben diskutiert und Materialien erarbeitet, wie diese schöne Handreichung. So können alle, die mit Kindern leben und arbeiten, aktiv und mit Freude Prävention in den Alltag einbringen. Denn Prävention, Kinderschutz heißt nicht, düstere Warnungen, die Angst machen, sondern Stärkung der eigenen Kräfte und des Selbstwertes, Vertrauen in sich selbst, Ermutigung, zu sprechen und sich Hilfe zu holen bei Problemen. Die tägliche Erfahrung, dass persönliche Grenzen geachtet werden, dass Mädchen und Jungen gehört

und verstanden werden, dass ihre Bedürfnisse respektiert werden, bietet besseren Schutz vor jeder Art von Grenzverletzungen und Übergriffen. Wenn diese Erfahrung in den Gruppenstunden auch noch spielerisch, mit Spaß an der Freude umgesetzt wird....umso besser!

Die Beschäftigung mit dem Schutz vor sexuellem Missbrauch ist für jeden Verband ein Qualitätsmerkmal mit Signalcharakter, eine Botschaft, auch nach außen: Kinder und Jugendliche erleben, dass sie hier Hilfe erhalten, Haupt- und Ehrenamtliche erfahren Unterstützung, mögliche Täter/-innen werden abgeschreckt, Eltern und Öffentlichkeit sehen, dass die Sicherheit ihrer Kinder einen hohen Stellenwert einnimmt.

Ich freue mich, dass der BDKJ und seine Mitgliedsverbände diesen Weg gehen.  
Viel Erfolg und Freude!

*Gisela Braun*

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3	3. Praxisteil	9
2. Theorieteil	4	3.1 Beispiel für eine Gruppenstunde zum Thema Gefühle	9
2.1 Begriffe und Definitionen	4	3.2 Beispiel für eine Gruppenstunde zum Thema Selbstwahrnehmung u. Grenzen	10
2.2 Macht	5	3.3 Weitere Methoden, Übungen und Praxisideen	10
2.3 Sexismus	6	Kat. A: Grenzen	10
2.5 Täter*innenstrategien	6	Kat. B: Gefühle und Werte	15
2.6 Begünstigende Strukturen – Kultur der Grenzverletzung	7	Kat. C: Kultur der Achtung vor Anderen	19
2.7 Was hilft – Kultur der Achtung vor Anderen	8	4. Links und Ansprechstellen	23
2.8 Nähe ist nicht gleich sexualisierte Gewalt	8	5. Quellen und hilfreiche Literatur	23
		6. Weiteres Material	24

## Abkürzungen:

- **AJS:** Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Landesstelle NRW e.V.)
- **BDKJ:** Bund der Deutschen Katholischen Jugend
- **BzGA:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- **DPSG:** Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg
- **DRK:** Deutsches Rotes Kreuz
- **KLJB:** Katholische Landjugendbewegung
- **KSJ:** Katholische Studierende Jugend
- **PSG:** Pfadfinderinnenschaft Sankt Georg
- **SoFiA:** Soziale Friedensdienste im Ausland
- **TN:** Teilnehmer\*innen

# 1. Einleitung

Für alle, die Leitung und Verantwortung in Verbänden übernehmen, fängt das Thema Prävention sexueller Gewalt nicht erst an, wenn bereits etwas geschehen ist – dies wäre eine Intervention. Ehrenamtliche werden sich zunehmend mehr mit Möglichkeiten der Prävention beschäftigen müssen. Es geht darum, sensibel für Grenzverletzungen zu machen und darauf zu achten, dass es nicht zu übergriffigem Verhalten jedweder Art kommen kann. Das ist am besten möglich, indem ein Klima des Vertrauens und offenen Miteinanders im Jugendverband gepflegt wird. Und wenn es zu einer grenzverletzenden Verhaltensweise gekommen ist, bedarf es der Möglichkeit eines vertrauensvollen Gespräches, in dem gemeinsam nach einer guten Lösung gesucht wird.

Wir setzen uns als Leiter\*innen in der Jugendarbeit mit dem Thema Grenzachtung auseinander und überlegen, wie wir grundsätzlich miteinander umgehen wollen. Es geht um Werte und Haltungen im Umgang miteinander, auch um ein innerverbandliches Leitbild, was wir aufstellen oder wieder aktiv in Erinnerung rufen. Es geht darum, dass wir Kinder und Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken. Wir müssen sie unterstützen, „Nein“ sagen zu dürfen, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre persönlichen Grenzen missachtet werden und sie einen bestimmten Umgang nicht mögen. Aus diesen Überlegungen heraus ist diese Broschüre entstanden. Wir möchten euch konkrete Tipps für den Umgang in Gruppenstunden oder bei anderen Veranstaltungen zusammenstellen. Dann habt ihr ein paar Ideen, wie man ein so komplexes Thema mit Kindern und Jugendlichen gut ansprechen und methodisch umsetzen kann, ohne dass Ängste entstehen. Wichtig ist, dass sich bei dem Umgang mit dem Thema keine Sprachlosigkeit ausbreitet.

Seit 2013 gibt es die Ansprechpartner\*innen der Jugendverbände im Bund der Deutschen Katholischen Jugend im Bistum Trier. Sie schaffen ein Angebot an Kontaktmöglichkeiten für alle, die im Rahmen verbandlichen Lebens sexualisierte Gewalt vermuten, beobachtet und/oder selbst erlebt haben.

(Foto Ansprechpartner\*innen)

## Wie sieht die Realität aus?

### Was passiert Kindern und Jugendlichen?

In Deutschland werden laut Kriminalstatistik 2011 jährlich 13.000 Fälle sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen registriert. Beratungsstellen schätzen die Zahlen jedoch 20mal höher ein. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass jedes vierte bis fünfte Mädchen und jeder zehnte bis zwölfte Junge in Deutschland Erfahrung mit sexualisierter Gewalt gemacht hat. Europaweit ist es jedes vierte bis zwölfte Kind.

UNICEF hat internationale Studien durchgeführt, aus denen hervorgeht, dass drei von vier Kindern unter 14 Jahren in der Familie gewaltsam bestraft werden. Sexualisierte Gewalt wird in den meisten Fällen nicht von fremden Personen, sondern im sozialen Nahraum (Familie, Freundeskreis, Schule, Gemeinde, Jugendverband, Sportverband...) ausgeübt.

Erschreckende Zahlen, die wir als Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit im Blick haben müssen.

Von daher ist es wichtig, sensibel zu sein für Anzeichen und Verhaltensweisen, die möglicherweise darauf hindeuten können, dass ein uns anvertrautes Kind sich in einer Notlage befindet und Hilfe braucht.

## 2. Theorieteil

### 2.1 Begriffe und Definitionen

Wahrscheinlich habt ihr schon mitbekommen, dass bei dem Thema „Sexualisierte Gewalt“ viele Begriffe erscheinen. Bei manchen ist einem nicht auf Anhieb klar, was sie mit dem Thema zu tun haben. Deshalb werden einige Begriffe hier erklärt. Bei allen gilt: Die Verhaltensweisen, die sich hinter den Begriffen verbergen, kann man selbst ausüben. Man kann aber auch immer selbst von diesen Verhaltensweisen betroffen sein.

#### 1. Grenzverletzungen

Grenzverletzungen sind zunächst einmal alle Verhaltensweisen gegenüber Menschen, die deren persönlichen Grenzen überschreiten. Dabei geht es um das Zusammenspiel von Nähe und Distanz. Zu viel Nähe kann eine Grenzverletzung darstellen. Es kommt aber auch auf den Kontext an. Mit guten Freund\*innen pflegt man zum Beispiel einen viel engeren und näheren Umgang als mit eine\*r Lehrer\*in.

Wann eine Grenze verletzt wurde, ist nicht nur objektiv zu beurteilen, sondern immer auch eine subjektive Frage. Jeder Mensch setzt die Grenzen anders. Wo Menschen zusammenkommen und miteinander zu tun haben, kommt es automatisch zu Grenzverletzungen. Sie können auch unabsichtlich verübt werden, zum Beispiel durch Tollpatschigkeit oder aus fehlendem Wissen. Die entscheidende Frage ist aber, wie jemand damit umgeht, wenn er auf die Grenzverletzungen angesprochen wird.

#### Beispiele:

- Unangemessene und zu intime körperliche Nähe
- Missachtung von Schamgrenzen und (sexuellen) Normen, etwa in verschiedenen kulturellen Traditionen
- Unangemessene Sprache
- Die Tante/der Onkel zieht bei jedem Besuch bei ihrer/seiner/ihrer/seinem Nichte/Neffen das Kind zu sich heran, bestaunt, wie süß es sei und umarmt es eindringlich

Es ist die Aufgabe des älteren und erfahreneren Menschen, Grenzen zu ziehen und diese klar zu benennen.

#### 2. Übergriffe

Ein Übergriff ist auch eine Grenzverletzung. Allerdings geschieht er nicht zufällig oder unabsichtlich, sondern bewusst und häufig auch mehrmals. Übergriffe müssen nicht zwangsweise sexualisiert sein, sie können auch psychischer oder physischer Natur sein. Sie können von Täter\*innen auch systematisch genutzt werden, um auszuprobieren, welches Verhalten in einer Gruppe toleriert wird und wo Grenzen gesetzt werden. Man kann hier bereits von sexualisierter Gewalt sprechen.

#### Beispiele:

- Druck auf jemanden ausüben/erpressen (psychisch)
- Jemanden schlagen oder schubsen (physisch)
- Abwehrende Reaktionen von Menschen ignorieren
- Kritik an Grenzverletzungen von Dritten missachten

#### Gibt es auch unter Kindern und Jugendlichen übergriffiges Verhalten?

Ja, auch das gibt es. Laut der Beratungsstelle Zartbitter Köln e.V. sind das mehr als 1/3 der Fälle, mit steigender Tendenz. Ein angemessenes Verhalten wäre, wenn Kinder altersgemäß ihrer Neugierde über ihren Körper und ihrem Bedürfnis nach Nähe folgen. Was jedoch nicht sein darf: dass sich Kinder andere Kinder durch Druck, Versprechungen oder Gewalt gefügig machen oder sexualisierte Handlungen erzwingen. Dann werden Grenzen übertreten und die Intimsphäre des anderen Kindes verletzt. Sexualisierte Handlungen werden genutzt, um Macht- oder Überlegenheitsgefühle zu erleben. Zwischen Erwachsenen und Kindern ist das Machtgefälle offensichtlich, unter Kindern ist das oft anders. Ein Kind kann aber einem dem anderen Kind aufgrund des Alters, Geschlechts, der Kraft, als Außenseiter oder aufgrund seines sozialen Status unterlegen sein.

#### 3. Sexualisierte Gewalt bzw. sexuelle Gewalt

Sexualisierte Gewalt bzw. sexuelle Gewalt ist eine Form von Gewalt, neben den Beispielen etwa, die beim Punkt „Übergriff“ aufgeführt sind. Beide Begriffe beschreiben grundsätzlich das Gleiche, aber sie betonen unterschiedliche Dinge: Bei der „sexualisierten Gewalt“ steht die Gewalthandlung im Vordergrund, die sexualisiert wird. Bei „sexueller

## 2.2 Macht

Gewalt“ wird betont, dass das Sexuelle Mittel der Gewalt ist. Ein anderes, häufig verwendetes Wort ist „sexuelle Ausbeutung“. Im Folgenden wird der Begriff „Sexualisierte Gewalt“ verwendet, weil er den Gewaltaspekt und den Machtmissbrauch stärker betont. Sexualisierte Gewalt kann mit oder ohne Körperkontakt ausgeübt werden.

Wichtig: Sexualisierte Gewalt hat nicht zwangsläufig etwas mit Pädosexualität zu tun! Dies ist erstmal eine sexuelle Neigung. Wenn man von sexualisierter Gewalt spricht, geht es um Macht und Abhängigkeitsverhältnisse. Sexualität wird dann als Mittel benutzt, um Macht auszuüben.

### Beispiele:

- Sexistische Bemerkungen über andere Menschen
- Unangemessener Umgang mit Pornographie, sodass sie Kindern und Jugendlichen leicht zugänglich wird
- Gezielte, angeblich zufällige Berührungen der Genitalien
- Spiele, bei denen von Teilnehmer\*innen (im Folgenden TN) nicht gewünschter Körperkontakt verlangt wird

### 4. Sexueller Missbrauch

Sexueller Missbrauch ist ein juristischer Begriff. Er wird im Strafgesetzbuch (kurz und häufig auch StGB) unter den Paragraphen §§174-184 behandelt. Damit man von sexuellem Missbrauch im juristischen Sinne sprechen kann, müssen einige Bedingungen erfüllt sein, zum Beispiel muss der betroffene Mensch jünger als 14 Jahre oder ein\*e Schutzbefohlene\*r sein. Es gibt aber viele Fälle sexualisierter Gewalt, bei denen juristisch gesehen nichts passiert ist. Trotzdem sind die Betroffenen verletzt, manchmal ihr Leben lang.

Bei sexuellem Missbrauch geht es nie um Liebe, auch wenn Täter\*innen das behaupten. Es geht auch gar nicht um die guten und schönen Seiten von Sexualität: „Sexueller Missbrauch ist nicht eine gewalttätige Form von Sexualität, sondern eine sexuelle Form von Gewalttätigkeit.“ (AJS 2014).

„Macht bedeutet jede Chance, innerhalb einer sozialen Beziehung den eigenen Willen auch gegen Widerstreben durchzusetzen, gleichviel worauf diese Chance beruht.“ (Weber, 1972). Diese Definition von Macht stammt von dem Soziologen Max Weber. Demzufolge kommt man an dem Begriff der Macht nicht vorbei, wenn man sich mit sexualisierter Gewalt beschäftigt. Macht kann dazu benutzt werden, um Menschen zu etwas zu bringen, das sie eigentlich nicht möchten.

Immer dort, wo Menschen sich begegnen, miteinander zu tun haben und Beziehungen entstehen, sind Macht und Manipulation im Spiel. Interaktionen ohne Macht/Manipulation gibt es nicht. Die Frage ist, wie mit unterschiedlichen Machtgefällen umgegangen wird. Ein Machtgefälle kann etwa durch einen Altersunterschied, durch körperliche Größe, einen Wissensunterschied, Erfahrung, Geld, in unserer Gesellschaft durch das biologische Geschlecht der Menschen, durch Titel oder durch eine Position, die ein Mensch innehat, entstehen. Macht wird in Institutionen aber auch durch die Strukturen der Institution ausgeübt, etwa in einer starren Hierarchie wie der katholischen Kirche, in der Mitbestimmung nur sehr begrenzt gegeben ist und Widerspruch nur ungern gesehen wird (vgl. Zartbitter, 2018).

Wir als Leiter\*innen haben grundsätzlich starken Einfluss auf die Kinder und Jugendlichen, die uns anvertraut sind. Dementsprechend ist es wichtig, sensibel für diese Thematik zu sein und immer bereit zu sein, unser Handeln zu reflektieren. Gleichzeitig gibt es aber auch Menschen, die über uns als Leiter\*innen Macht haben. Ein Priester beispielsweise hat durch sein Amt (zumindest im Rahmen der Institution Kirche) mehr Macht als junge erwachsene Leiter\*innen. Es ist also möglich, in einer Situation Macht gegenüber anderen auszuspielen und in einer anderen Situation selbst das Opfer von Machtmissbrauch zu werden.

## 2.3 Sexismus

Ein ungleiches Verhältnis der Geschlechter oder gar offener Sexismus ist gefährlich, weil beides Voraussetzungen für Übergriffe und sexualisierte Gewalt schaffen kann. Auch ein ungleiches Geschlechterverhältnis schafft ein Machtungleichgewicht, das von den Mächtigen missbraucht werden kann. Ein ungleiches Geschlechterverhältnis bedeutet immer zwanghafte Unterordnung des einen Geschlechtes unter das andere. Im Extremfall kann dies so weit führen, dass Männer Frauen und Mädchen als ihren Besitz ansehen, den sie benutzen können, wofür sie möchten. Dieses Machotum existiert auch in unserer Gesellschaft, wenn auch meistens versteckter. Solche Wertvorstellungen werden bewusst gefördert, zum Beispiel in und durch Werbung. Das könnt ihr selbst überprüfen: Beobachtet einmal, wer in den meisten Werbefilmen für Waschmaschinen für das Wäschewaschen zuständig ist. Oder achtet mal darauf, wie ein „typischer Mann“ und eine „typische Frau“ dargestellt werden.

In etwa 90% der Fälle sexualisierter Gewalt sind Männer diejenigen, die sexualisierte Gewalt ausüben. Oft wird behauptet, dies läge in der Natur der Männer. Solche Aussagen verschweigen und verdecken jedoch den Aspekt von Macht und Unterdrückung und entbinden von der Verantwortung, sich angemessen zu verhalten. Außerdem sind sie Männern gegenüber diskriminierend.

Im Zusammenhang mit sexualisierter Gewalt ist die Ungleichheit der Geschlechter aber nicht nur wichtig, weil dadurch die Überzeugung geprägt wird, dass Männer mehr Recht haben als Frauen, sondern noch aus einem anderen Grund:

Wenn Mädchen nach der traditionellen Vorstellung erzogen werden, dass sie sich unterordnen müssen, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie widersprechen können, wenn sie Grenzverletzungen und Übergriffe erleben. Jungen, die lernen, dass ein „echter Mann“ hart sein muss, keine Schwäche zeigen und auf gar keinen Fall weinen darf, kann es schwer fallen, darüber zu sprechen, wenn sie von sexualisierter Gewalt betroffen sind.

## 2.4 Sprache

Sprache kann dazu genutzt werden, um Macht und Gewalt auszuüben. Man kann andere Menschen durch Sprache verletzen und demütigen. Abwertende Sprache im Allgemeinen und sexualisierte Sprache im Speziellen kann dazu dienen, eine Grundatmosphäre zu schaffen, in der Übergriffe und sexualisierte Gewalt leichter möglich werden.

Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn immer wieder an unangemessenen Stellen über Sexualität gesprochen wird oder Menschen mit sexuell assoziierten Kosenamen wie „Schatzi“, „Süße“ oder „Mäuschen“ angesprochen werden. Verbale Übergriffe sind auch Ausdrücke wie „schwule Sau“ oder „Schlampe“.

Verbale Übergriffe können körperlichen Übergriffen vorausgehen und sie vorbereiten.

## 2.5 Täter\*innenstrategien

Vorab: Nicht jeder engagierte Mensch, der einen guten Draht zu Kindern und Jugendlichen hat, ist automatisch ein\*e Täter\*in. Es ist sicher nicht gut, als Konsequenz aus dem folgenden Teil ein grundsätzliches Misstrauen gegenüber allen Menschen an den Tag zu legen, doch naives und blindes Vertrauen sollte kritisch hinterfragt werden. Auch die Frage, durch was man selbst zu beeindruckt ist, wie Menschen eine\*n selbst vereinnahmen und vielleicht blind machen können, ist wichtig.

Es gibt keinen Kriterienkatalog, den man aufstellen könnte, um Täter\*innen als solche zu identifizieren. Sie sind nicht besonders auffällig und sehen auch nicht wie Monster aus. Aber es gibt einige Verhaltensweisen- und Strategien, auf die Täter\*innen strukturell zurückgreifen. Sie sind gegen das Umfeld gerichtet und werden dazu genutzt, es blind zu machen. Und sie sind gegen den betroffenen Menschen gerichtet, um ihn zum Schweigen zu bringen.

### 1. Der Ruf der\*des Täter\*in (betrifft vor allem das Umfeld, aber nicht nur)

Der Ruf einer\*eines Täter\*in ist häufig ein tadelloser. Sie\*Er gilt als engagiert, aktiv, menschlich, liebenswert, verständnisvoll, bescheiden, zuvorkommend und so weiter. Meistens treffen diese Attribute auch zu, zumindest auf die Seiten der Persönlichkeit, die der Öffentlichkeit zugänglich sind. Häufig werden Täter\*innen dann von ihrem Umfeld (unabsichtlich) in Schutz genommen. Täter\*innen wissen das für sich zu nutzen, um potentiell kritische Menschen zu vereinnahmen und blind zu machen für bestimmte Dinge. Wer einen tadellosen Ruf hat, dem wird auch eher Vertrauen entgegengebracht, das ausgenutzt werden kann. Und wer einen tadellosen Ruf hat, dem gelingt es auch eher, Vorwürfe zu entkräften, die ein betroffener Mensch eventuell erhebt.

Häufig sind Täter\*innen spitzfindig darin, ihre Strategien dem Kontext anzupassen, in dem sie agieren.

Ein Beispiel könnte ein\*e Ehren- oder Hauptberufliche\*r sein, die\*der in der Jugendarbeit aktiv ist: Sie\*Er ist ungemein engagiert und mit viel Herzblut dabei. Sie\*Er hat Erfahrung und steht allen mit Rat und Tat beiseite. Sie\*Er leiht sein Auto, wenn es gebraucht wird, gibt Nachhilfeunterricht, ist großzügig und gibt manchmal ein Eis aus. Für die Jugendlichen und ihre Arbeit setzt sie\*er sich wenn nötig auch mit dem Bischof auseinander und riskiert dabei auch mal ein blaues Auge.

Es könnte sich bei der gerade beschriebenen Situation etwa um einen Priester, ein\*e andere\*n Hauptberufliche\*n, aber auch um ein angesehenes Elternteil handeln, das ehrenamtlich die Arbeit der Leiter\*innen unterstützt, vielleicht das eigene Haus zur Verfügung stellt, um Räume für Vorbereitungen und Treffen zu bieten und sich dadurch einiges an Ansehen erarbeitet hat.

Beide Fälle haben eins gemeinsam: Ohne den Hintergrund des sexuellen Missbrauchs scheinen sie äußerst positiv. Nimmt man sie aber als Beispiele für Täter\*innen, dann erscheint ihr gesamtes Handeln in einem völlig anderen Licht.

*Besonders gemein dabei ist, dass Täter\*innen genau das missbrauchen, was für ein gemeinsames Zusammenleben und -arbeiten notwendig ist: Vertrauen. Das führt zu einem Dilemma, denn wer aus diesem Grund keinem Menschen mehr vertrauen kann, wird handlungsunfähig. Die Schwierigkeit ist, eine Balance zwischen einem gesunden Misstrauen und blindem sowie naivem Vertrauen zu finden.*

## **2. Das Normalisieren und Bagatellisieren von sexuellen Handlungen zwischen Erwachsenen und Kindern/Jugendlichen (vor allem gegenüber den Betroffenen)**

Täter\*innen haben ein Interesse daran, dass ihr sexueller Kontakt mit den Betroffenen möglichst normal und eben nicht als übergriffig erscheint. Vor allem für Kinder und Jugendliche, die noch keine oder weniger Erfahrungen mit Sexualität gemacht haben, kann dies extrem verwirrend sein. Häufig werden Übergriffe erst sehr viel später als solche erkannt, weil der Übergang von „gesunden“ Zärtlichkeiten zu Übergriffen bzw. sexuellem Missbrauch für Kinder und Jugendliche nicht immer eindeutig ist.

## **3. Geheimhaltung**

Täter\*innen haben ein Interesse daran, dass der betroffene Mensch das Geschehene nicht weiterer-

zählt. Das klappt erstaunlich gut. Es erfordert sehr viel Mut und Kraft, dass Betroffene sich trauen, zu sprechen. Es gibt viele Möglichkeiten, dafür zu sorgen, dass Missbrauch geheim bleibt: Die\*Der Täter\*in kann Scham beim betroffenen Menschen erzeugen. Sie\*Er kann erpressen („Ich mag dich und du magst mich doch auch. Wenn du unser Geheimnis erzählst, würde das niemand verstehen und ich werde betrafft“). Sie\*Er kann den betroffenen Menschen von seinen Vertrauenspersonen entfremden (Wenn du das zu Hause erzählst, hat Mama dich nicht mehr lieb“). Sie\*Er kann Schuldgefühle erzeugen (siehe unten). Sie\*Er kann aber auch drohen und Angst machen („Wenn du irgendjemandem etwas erzählst, bringe ich deine Katze um.“). Wer mit Kindern zusammenarbeitet, weiß wie blühend ihre Phantasie ist und wie einfach diese missbraucht werden kann, um die Kinder zum Schweigen zu bringen.

## **4. Den betroffenen Menschen mitverantwortlich machen**

Durch Sätze wie „Du willst das doch auch. Du hast dich ja nicht gewehrt“ sorgen Täter\*innen dafür, dass die betroffenen Menschen sich verantwortlich fühlen, für das, was passiert ist. Einige Menschen haben davon Schuldgefühle bis in ihr hohes Erwachsenenalter.

## **5. Grooming**

Manipulative Verhaltensweisen oder Kontaktaufnahmen nennt man grooming. Konkrete Beispiele können Geschenke, eine besondere Art der Zuwendung, Interesse, zusammen verbrachte Zeit oder besondere Unternehmungen zusammen sein. Manipuliert werden sowohl die\*der Betroffene („Ich bin wichtig. Sie\*Er nimmt mich ernst und kümmert sich um mich“), als auch das Umfeld („Das ist aber nett von X, dass sie\*er Y so eine Freude macht und sich so rührend um sie\*ihn kümmert“).

## **2.6 Begünstigende Strukturen – Kultur der Grenzverletzung**

Sexualisierte Gewalt entsteht in den seltensten Fällen spontan. Meistens liegen sexualisierter Gewalt Verhaltensmuster zugrunde, die sich über einen längeren Zeitraum ausbilden.

Es gibt Strukturen und Situationen, die sexualisierte Gewalt begünstigen. Im Folgenden werden einige aufgezählt. Diese Liste ist aber sicher nicht vollständig.

- Autoritäre Strukturen und starre Hierarchien, in denen kein Widerspruch geduldet wird
- Unklare und diffuse Strukturen, in denen „das Recht des Stärkeren“ gilt
- Sexismus und Machotum
- Verletzende Sprache
- Situationen, die keinen Raum für Reflexion und Kritik bietet
- Ein Umgang, durch den andere Menschen reduziert und nicht ernstgenommen werden
- Die Bevorzugung einzelner Menschen
- Personenkult

Viele Aspekte dieser Liste kann man unter dem Begriff einer „Kultur der Grenzverletzung“ zusammenfassen: Wenn Grenzverletzungen ohne Widerspruch akzeptiert werden und zum allgemeinen Umgang zählen, werden somit auch Hemmschwellen hinabgesetzt und Übergriffe gehören unter Umständen zur Normalität. In solch einem Umfeld ist es wesentlich einfacher, sexualisierte Gewalt auszuüben als in einer „Kultur der Achtung vor der\*dem Anderen“.

## 2.7 Was hilft – Kultur der Achtung vor Anderen

Leider gibt es keinen vollständigen Schutz vor sexualisierter Gewalt.

Dennoch gibt es Dinge, auf die Ihr achten könnt und die jede\*r tun kann, um das Risiko zu vermindern, dass Ihr oder die Euch anvertrauten Kinder Opfer sexualisierter Gewalt werden. Vieles daraus ergibt sich aus dem, was bisher geschrieben wurde, indem ihr es einfach umdreht. Auch hier gibt es wieder eine Liste, die aber immer erweitert werden kann.

- Demokratische Strukturen, in denen im Team entschieden wird (das heißt, nicht eine\*r hat alle Macht inne, sondern Macht wird geteilt und der Umgang mit ihr wird reflektiert)
- transparente Strukturen, in dem Zuständigkeiten und Aufgaben klar verteilt sind
- Stellungnahme gegen Demütigungen, Diskriminierung jeder Art und im Besonderen gegen Sexismus und Machotum
- Ein wertschätzender Umgang, der Andere als ganze Menschen wahrnimmt und anerkennt
- Regelmäßige Reflexionsrunden und Raum für Kritik bieten. Das kann zum Beispiel auch durch eine „Beschwerdestelle“ geschehen. Etwa ein Briefkasten, in den Beschwerden eingeworfen

werden können, die dann zunächst vom Team und falls nötig mit allen besprochen werden

- Ein kritischer Blick auf die Menschen

Das, was mit Beachtung dieser Aspekte erreicht wird, kann man als „Kultur der Achtung vor Anderen“ bezeichnen. Diese Kultur macht zusätzlich potentiell Betroffenen deutlich, dass sie gehört werden, wenn sie sprechen möchten und dass ihr Anliegen ernst genommen wird.

## 2.8 Nähe ist nicht gleich sexualisierte Gewalt

Heißt das jetzt alles, dass Nähe und Zärtlichkeit schlecht sind und unterdrückt werden müssen? Nein, auf keinen Fall! Und natürlich dürft ihr eure\*n Freund\*in auch weiterhin „Schatzi“ oder „Süße\*r“ nennen, wenn es euch beiden gefällt. Zärtlichkeit, Sexualität und Nähe sind etwas Schönes und gehören zu menschlichen Beziehungen dazu. Die Frage ist nur, ob beide Seiten es schön finden und ob sie im jeweiligen Rahmen angemessen sind: Wenn ihr alleine mit eurer\*eurem besten Freund\*in zusammen unterwegs seid, ist das ein völlig anderer Rahmen, als wenn ihr in einer Gruppenstunde oder auf einem Zeltlager Verantwortung für Kinder übernehmt.

Sexualität ist nichts grundsätzlich Schlechtes und Gefährliches, selbst wenn es im Rahmen dieses Themas oft so scheint. Sexualität ist schön, wenn sie gleichberechtigt ist. Auch hier stellt sich eben wieder die Frage nach dem Rahmen. Es ist sehr wichtig, das im Kopf zu behalten und sich klar zu machen. Denn wenn Sexualität grundsätzlich als etwas Schlechtes gilt und zum Tabuthema wird, wird es erst richtig gefährlich: Wenn über Sexualität nicht gesprochen wird, etwa weil es ein schambesetztes Thema ist, dann kann das auch bedeuten, dass Menschen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, nicht darüber sprechen können, was ihnen widerfahren ist.

Die Missbrauchsfälle in der Katholischen Kirche sind ein Beispiel dafür, was passieren kann, wenn Sexualität über Jahrhunderte hinweg als etwas Schmutziges und Negatives gilt, welches unterdrückt werden muss (auch wenn das bei weitem nicht der einzige Grund ist, dass der Missbrauch zustande kam. Aber er hat es begünstigt). Viele Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer, die missbraucht wurden und trotz all ihrer Angst und Scham tatsächlich den Mut gefunden haben, zu sprechen, wurden nicht gehört und viele werden es bis heute nicht.

### 3. Praxisteil

Im Praxisteil der Arbeitshilfe haben wir für euch verschiedene Methoden zusammengestellt, die verschiedene Schwerpunkte haben und daher auf verschiedene Ziele hin orientiert sind. Bei manchen habt ihr vielleicht auf den ersten Blick den Eindruck, dass sie gar nichts mit dem Thema der Arbeitshilfe zu tun haben. Es gibt aber zu allen Methoden Anknüpfungspunkte aus dem Theorie- teil. Gemeinsam ist allen Methoden, dass sie die Kinder und Jugendlichen auf eine spielerische Art und Weise sensibilisieren sollen, etwa für eigene Grenzen und Grenzen von anderen.

Damit ihr euch besser im Praxisteil zurechtfindet, haben wir die Methoden verschiedenen Kategorien zugeordnet (Kategorie „Grenzen“, Kategorie „Gefühle und Werte“, Kategorie „Kultur der Achtung vor Anderen“). Innerhalb der einzelnen Kategorien sind die Methoden aufsteigend nach dem vorgeschlagenen Alter der TN sortiert. Vor dem Methodenpool haben wir exemplarisch zwei Gruppenstunden in Grundzügen entworfen.

Die Auswahl der Methoden ist natürlich eine subjektive und die folgenden Anleitungen sind nur unsere Anregungen. Bei Bedarf könnt ihr sie entsprechend abändern und kreativ umgestalten, sodass ihr den Eindruck habt, dass die Methode auf eure Gruppe passt.

*Grundsätzlich gilt: Mache mit den Kindern und Jugendlichen nichts, wozu du nicht selbst auch bereit bist. Leite daher auch kein Spiel oder keine Methode an, das bzw. die du selbst nicht wirklich kennst. Die Methoden funktionieren nur auf der Basis freiwilligen Mitmachens. Und wenn du etwas als Spielleitung spielen würdest, das Kind aber trotzdem nicht, dann zählt in jedem Fall der Wille des Kindes. Es muss möglich sein, jederzeit ohne Begründung auszusteigen, ohne als Spielverderber\*in dazustehen. Gerade Kinder und Jugendliche, die schon schlechte Erfahrungen im Umgang mit Nähe gemacht haben oder sogar von sexualisierter Gewalt betroffen sind, können hier sensibler und extremer reagieren als andere. Insbesondere dann, wenn die Spiele Körperkontakt erfordern.*

Eine klassische Variante zur Einteilung von Gruppen ist das Atomspiel: Die TN laufen quer durch den Raum und bekommen dann eine Ansage, welche Gruppen sich zusammen finden sollen, etwa fünf Dreiergruppen und zwei Vierergruppen. So schnell wie möglich müssen die TN nun Gruppen bilden. Wenn jedoch klar ist, dass es Kinder/Jugendliche in

der Gruppe gibt, die eine Außenseiterposition einnehmen und bei denen die Gefahr besteht, dass sie bei selbst gestalteten Gruppenbildungsprozessen außen vor bleiben, müssen andere Möglichkeiten gefunden werden.

Eine Variante, die sich vor allem bei der Findung von Zweiergruppen eignet, ist die Methode des „Kugellagers“: Die Gruppe wird in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt, die jeweils einen Kreis bilden soll. Der eine Kreis steht innen, der andere außen und zwar so, dass sich immer zwei Leute aus dem jeweils anderen Kreis gegenüber stehen. So hat man automatisch Zweiergruppen. Nach einer Spielrunde, wird der innere Kreis gebeten, um eine Person weiter nach links zu gehen, sodass neue Gruppen entstehen.

#### 3.1 Beispiel für eine Gruppenstunde zum Thema Gefühle (Quelle: PSG 2006)

In dieser Gruppenstunde geht es darum, sensibel für die eigenen Gefühle zu werden, ihnen auf die Spur kommen, sie ausdrücken und erkennen können, eventuell auch die eigenen Grenzen wahrnehmen.

**Altersgruppe:** 10 bis 13 Jahre

**Zeitraumen:** 1 bis 1,5 Stunden

**Material:** Große Zettel, auf die unterschiedliche Gefühle (z.B. Liebe, Freude, Überraschung, Wut, Angst usw. ...) geschrieben werden

- Beginn der Gruppenstunde mit einem Bewegungsspiel
- Übung 1: **Im Mittelpunkt: Mein Gefühl!**

Die Übungsanleitung legt ein Plakat in die Mitte, auf dem ein Gefühl steht. Die TN stellen, setzen, hocken,... sich so nah oder weit zu dem Begriff, wie sie ihn bisher erlebt haben, bzw. wie betroffen sie davon waren oder sind. Nach jedem Begriff kann jede\*r freiwillig erklären, warum sie\*er diese Entfernung und Körperhaltung gewählt hat. Am Ende der Übung kann mit allen reflektiert werden. Hilfreiche Fragen dafür können sein:

- Was ist mir aufgefallen?
- Was ist mir leicht/schwer gefallen?
- Was möchte ich noch loswerden?

- Übung 2: **Gefühlsschlange**

Alle stellen sich in eine Reihe. Die erste Person dreht sich um und sagt einen Satz zur zweiten Person in der Reihe in einer bestimmten Gefühlslage

(fröhlich, traurig, zornig, lustig...). Die zweite Person gibt den Satz mit der Gefühlslage an die dritte weiter, diese wiederum an die vierte und so weiter. Die letzte Person in der Reihe geht an die Spitze der Schlange und gibt einen neuen Satz mit einer neuen Gefühlslage vor.

Die Gruppe kann auch bewusst ausprobieren, inwieweit der Inhalt des Satzes und die Gefühlslage übereinstimmen müssen. Dafür könnt Ihr probieren, einen Satz wie: „Ich habe morgen Geburtstag“ traurig oder „Ich habe ein wunderschönes Geschenk bekommen“ wütend zu sagen. Wenn Ihr diese Variante mit den Kindern durchspielt, könnt ihr im Anschluss etwa mit diesen Fragen reflektieren:

- Wie fühlt sich das an, wenn Aussage und Gefühlslage nicht übereinstimmen?
  - Welche Gefühlsausdrücke sind Dir leicht gefallen und welche schwer?
- Abschluss der Gruppenstunde wieder mit einem Bewegungsspiel

### 3.2 Beispiel für eine Gruppenstunde zum Thema Selbstwahrnehmung und Grenzen

(Quelle: PSG 2006)

**Ziel der Gruppenstunde ist es, zu lernen der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.**

**Altersgruppe:** 7 bis 10 Jahre

**Zeitraumen:** 1 bis 1,5 Stunden

**Material:** große Papierbögen, Stifte

- Beginn der Gruppenstunde mit einem Bewegungsspiel
- Übung 1: **Das bin ich**

Alle malen gegenseitig ihre Körperumrisse nach. Nun können in den Grundumriss Symbole gemalt werden oder Teile verschieden angemalt werden unter Berücksichtigung folgender Fragen:

- Was mag ich an meinem Körper besonders gern?
- Was mag ich nicht?
- Was gefällt mir an mir als gesamter Mensch?

- Übung 2: **Wer darf was?**

Manche Körperteile von mir kann ich gar nicht sehen. Oder ich komme nicht hin.

Zum Beispiel cremt mich die Mama\*der Papa am Rücken mit Sonnencreme ein. Aber ob sowas jeder dürfte? Mich am Rücken eincremen?

Nun bekommt jedes Kind einen Arbeitsbogen ausgeteilt, auf dem verschiedenen Dinge stehen. Jedes Kind soll für sich überlegen, wer was bei ihm machen darf (Mama, Papa, Geschwisterkind, ...)

- Mich trösten
- Mich kämmen
- Mir ein Pflaster aufkleben
- Mir einen Kuss geben
- Mir bei den Aufgaben helfen
- Mich verhauen
- Mich knuddeln
- Mich baden und abtrocknen
- Mich ausschimpfen
- Mich bei der Hand nehmen
- Mir einen Weg zeigen
- Mir was Hübsches schenken
- Mir was Schönes zeigen
- Mich im Auto mitnehmen
- Mich kitzeln

Anschließend überlegen die Kinder gemeinsam mit der Gruppenleitung: Welche Berührungen sind für sie angenehm? Welche sind unangenehm? Gibt es auch komische Berührungen? Und was kann ich dann machen?

Im Laufe dieses gemeinsamen Gespräches muss die Gruppenleitung deutlich machen, dass Kinder „Nein“ sagen dürfen, wann immer sie es wollen und sie sich nicht alles gefallen lassen müssen.

- Abschluss der Gruppenstunde wieder mit einem Bewegungsspiel

### 3.3 Weitere Methoden, Übungen und Praxisideen – Kategorie A: Grenzen

**Das Monsterduell** (Quelle: DRK/AJS 2015)

Die Übung ermöglicht, durch den Einsatz der Stimme eine verbale Grenzsetzung auszuprobieren. Sie findet in einem spielerischen Kontext statt und ist somit ein idealer Einstieg ins Thema „Meine Grenzen“.

**Altersgruppe:** Ab 5 Jahren

**Zeitraumen:** 20 Minuten

**TN-Zahl:** Mindestens 12 TN

Die TN stellen sich zu einem Kreis angeordnet auf. Die Übungsanleitung erklärt, dass es heute darum geht, die eigene Stimme zu nutzen. Dazu werden alle zu friedlichen Monstern, die zu Boden gucken. Auf ein Signal der Übungsanleitung schaut jedes Monster zu einem anderen Monster seiner Wahl. Haben sich zwei Monster zufällig gegenseitig ausgesucht, treffen sich ihre Blicke. Das ist ein Signal, dass beide möglichst laut ihren Monsterschrei ausstoßen. Monster mögen es nämlich nicht, wenn sie jemand direkt anschaut. Alle anderen Monster ohne Blickkontakt bleiben ruhig. Die Monster, die

geschrien haben, verlassen den Kreis. Die Gruppe wird also von Runde zu Runde kleiner, bis nur noch ein oder kein Monster übrig bleibt.

Im Anschluss wird Folgendes besprochen:

- Ist es komisch, auf ein Kommando hin laut zu schreien?
- Habt ihr richtig laut geschrien?
- Hat es Spaß gemacht, laut zu sein?
- In welchen Situationen habt ihr Lust, laut zu schreien?
- In welchen Situationen ist man besser leise?
- In welchen Situationen kann es helfen, laut zu schreien?

#### Hinweise für die Anleitung:

- Nicht alle Kinder mögen es, laut zu schreien. In diesem Fall kann die Anleitung so abgeändert werden, dass die zwei TN, deren Blicke sich treffen, sich ganz groß machen müssen und eine stumme Drohbärde austauschen. Die Fragen der Auswertung müssen dann dementsprechend abgeändert werden.
- Es kann durchaus passieren, dass alle anderen Kinder auch anfangen zu schreien, sobald das erste damit beginnt. Gerade bei jüngeren Kindern kann dieser Effekt oftmals beobachtet werden. In diesem Fall dient die Übung zum Abbau von überschüssiger Energie.

**Die Berührungssampel** (Quelle: DRK/AJS 2015)

Die Übung thematisiert das unterschiedliche Empfinden über angenehme und unangenehme Berührungen und Umgangsweisen mit seinem Körper.

**Altersgruppe:** ab 7 Jahren

**Zeitrahmen:** 80 Minuten

**TN-Zahl:** Mindestens 12 TN

**Material:** Ampelkarten für die Kleingruppe, Aussagen in mehrfacher Ausführung

Die TN werden in Kleingruppen zu je 4 bis 6 Personen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt einen identischen Satz mit Aussagekärtchen. Aufgabe der Kleingruppe ist es, die Aussagen in die drei Bereiche einer Ampel einzusortieren. Dabei stehen die Farben für folgende Inhalte:

„**Rot**“: Das sind Berührungen oder Umgangsweisen mit meinem Körper, die ich nicht mag. Dabei spielt es keine Rolle, wer diese Berührungen ausführt.

„**Gelb**“: Das sind Berührungen oder Umgangsweisen mit meinem Körper, die ich nicht immer mag und/oder die davon abhängig sind, wer diese ausführt.

„**Grün**“: Das sind Berührungsweisen oder Umgangsweisen mit meinem Körper, die ich mag. Dabei ist mir egal, wer diese ausführt.

Nach einer vereinbarten Zeit stellen die Gruppen ihre Ergebnisse vor. Danach schließt sich eine ausführliche gemeinsame Reflektion an.

#### Beispielfragen für die Reflexion:

- Konntet ihr euch gut über die Einschätzung in eurer Kleingruppe einigen?
- Wie sehr hängen Eure Einschätzungen davon ab, wer die Berührungen ausführt?
- Was könnt Ihr aus dieser Übung für Euch mitnehmen?

#### Aussagenbeispiele für die Berührungssampel:

- Küsschen auf die Wange
- Hand auf meiner Schulter
- Über den Kopf streicheln
- Klaps auf den Po
- Meine Wange streicheln
- Hand auf meinem Knie

#### Variation:

- Die Übung kann auch in Einzelarbeit erfolgen oder direkt in der Gesamtgruppe
- In einem zweiten Schritt werden die Personen notiert, welche die Berührungen ausführen dürfen
- Ein anderer thematischer Schwerpunkt für die Arbeit mit Jugendlichen wäre die Einsortierung diverser Begriffe für Körperstellen. Ein Beispiel wäre der „Po“.

Es geht darum zu definieren, welche Begriffe man für sich als angemessen bzw. weniger angemessen bewertet. Hierbei kann geschlechtsspezifisch gearbeitet werden.

**Grenzen setzen** (Quelle: DRK/AJS 2015)

Die Übung ermöglicht es, unterschiedliche körperliche Ausdrucksmöglichkeiten für Grenzssetzungen kennenzulernen und auszuprobieren.

**Altersgruppe:** Ab 8 Jahren

**Zeitrahmen:** 60 Minuten

**TN-Zahl:** 6-20 TN

Die TN stellen sich zu einem Kreis angeordnet auf. Die Übungsanleitung erklärt, dass es heute darum geht, verschiedene Möglichkeiten von Grenzssetzungen zu erleben. Diese sollen spontan erfolgen. Ein besonderes Augenmerk liegt in der Auswertung der Übung. Hier geht es darum, herauszufinden,

mit welchen Grenzsetzungen man sich gut gefühlt hat und welche eine besondere Herausforderung waren. Wenn alle bereit sind, gibt die Übungsanleitung einen ersten Impuls, z.B. „Kopf schütteln“. Die Teilnehmenden führen die Grenzsetzung aus und verharren eine Zeit lang in dieser Position. (Spätestens) auf ein Signal der Übungsanleitung schütteln die TN ihre Grenzsetzung symbolhaft ab und gehen in eine neutrale Ausgangslage. Der nächste Impuls wird angesagt.

#### **Mögliche Grenzsetzungen sind:**

- Kopf schütteln
- Laut schreien
- Sich klein machen
- Mit der Hand ein Stopp-Signal setzen
- Sich groß machen

#### **Fragen zur Auswertung:**

- Welche Grenzsetzung ist euch leicht gefallen?
- Welche Grenzsetzung ist euch schwer gefallen?
- Woran könnte das liegen?
- Welche Grenzsetzungen werden wohl am ehesten akzeptiert?
- In welchen Situationen würdet ihr welche Grenzsetzungen nutzen?
- Habt ihr noch anderen Ideen für Grenzsetzungen?

#### **Hinweise für die Anleitung:**

Bei dieser Übung kann die Anleitung gut mitmachen. So kann sie außerdem sicherstellen, dass vor jeder Grenzsetzung eine neutrale Haltung eingenommen wird und nach der Grenzsetzung die Haltung und das Gefühl wieder abgeschüttelt werden.

**Mein eigener Bereich** (Quelle: SoFiA e.V. / Inshuti e.V. / KSJ Trier 2015)

In der Übung geht es darum, am eigenen Leib zu erfahren, wie es sich anfühlt, wenn persönliche Grenzen von anderen Menschen (wortwörtlich) überschritten werden.

**Altersgruppe:** Ab 13 Jahren

**Zeitraumen:** etwa 30 Minuten

**TN-Zahl:** Mindestens 6 TN

**Material:** Klebeband (idealerweise farbiges, das gut sichtbar ist)

Die TN bilden Zweierpaare. Wenn die Gruppe aus einer ungeraden Zahl von TN besteht und nur ein\*e Leiter\*in in die Gruppe betreut, kann etwa eine Dreiergruppe gebildet werden, bei der eine Person eine externe Beobachter\*innenrolle einnimmt. Es

ist nicht sinnvoll, dass sich die Gruppenleitung an der Methode beteiligt, da sie sich auf die Moderation konzentrieren muss. Wenn mehrere Leiter\*innen die Gruppe leiten und es für die TN in Ordnung ist, kann sich ein\*e Leiter\*in für eine Zweiergruppe zu Verfügung stellen.

Jede Zweiergruppe bekommt nun Klebeband ausgeteilt. Eine Person aus der Zweiergruppe klebt damit um sich herum einen Bereich ab, der von Anderen nicht betreten werden darf. Es ist ihr eigener Bereich. Danach schließen alle TN, die ihren persönlichen Bereich markiert haben auf Anweisung der Moderation die Augen. Nun wird das jeweils zweite Gruppenmitglied von der Moderation durch Gesten, Blicke oder andere lautlose Zeichen auf, einen Schritt in den abgeklebten Bereich zu tun und still und regungslos vor der Person mit den geschlossenen Augen stehen zu bleiben und sie anzuschauen (all das sollte so geschehen, dass die\*der TN mit den geschlossenen Augen nichts davon mitbekommt). Wenn dies in allen Zweierteams geschehen ist, fordert die Moderation die TN mit den geschlossenen Augen auf, die Augen wieder zu öffnen.

Im Plenum muss anschließend reflektiert werden, was die TN in ihrem eigenen Bereich empfunden haben, als sie die Augen wieder geöffnet haben. Waren sie eingeschüchtert, erschrocken, überrascht etc.? Ebenso muss gefragt werden, wie sich die TN gefühlt haben, die den eigenen Bereich der anderen betreten haben. Kamen sie sich aufdringlich vor und hatten sie vielleicht selbst ein Problem damit, den eigenen Bereich ihres Gegenübers zu betreten oder war das für sie kein Problem?

**Standbilder** (Quelle: DRK/AJS 2015)

Die Übung fördert den Abgleich der Eigenwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung. Sie schafft ein Bewusstsein für individuelle Grenzen. Dadurch, dass man Signale von Anderen interpretiert, wird das Empathievermögen gefördert.

**Altersgruppe:** Ab 14 Jahren

**Zeitraumen:** 60 Minuten

**TN-Zahl:** 6-25 TN

**Material:** Zettel, Stifte

Die Übungsanleitung erklärt, dass es bei dieser Übung darum geht, Gestik und Mimik von Anderen zu interpretieren. Dazu reagiert ein\*e Teilnehmer\*in auf eine Situationsbeschreibung, und die anderen Teilnehmenden reflektieren, wie die Signale des\*der Teilnehmers\*in auf sie wirken und was er\*sie ausdrücken. Eine freiwillige Person sucht

sich dazu einen Platz im Raum aus, der ihr gefällt. Die übrigen TN sitzen oder stehen in ausreichend großem Abstand zu ihr und verhalten sich still. Die Übungsanleitung liest eine Situationsbeschreibung vor. Die freiwillige Person nimmt eine Körperhaltung ein, die ihre Reaktion auf die Situation ausdrückt. Wenn möglich, sollen keine Geräusche verwendet werden. Die freiwillige Person verharrt in ihrer Position. Je nach gewünschter Intensität kann die Übungsanleitung die Situation weiter spinnen, die freiwillige Person reagiert dann auf die veränderte Situation, indem sie ihre Position abändert. Die Anderen notieren sich ihre Assoziationen zu dem Standbild/den Standbildern. Danach löst die freiwillige Person ihre Position auf, schüttelt die Situation von sich ab und gesellt sich wieder zu den Anderen. Die TN geben ihre Eindrücke von dem Standbild wieder und die freiwillige Person erklärt, ob die Fremdwahrnehmung mit dem übereinstimmt, was sie empfunden hat und ausdrücken wollte.

#### **Hilfreiche Fragen für die Übungsanleitung:**

- Welche Gefühle hat das Standbild bei euch verursacht?
- Was drückte die Körperhaltung für euch aus?
- Hast du dich gut/ treffend von den anderen beschrieben gefühlt?
- Worin bestanden Unterschiede in der Selbst- und Fremdwahrnehmung?
- Hättet ihr euch in der Situation ähnlich gefühlt?

#### **Anregungen für die Situationsbeschreibungen:**

- Im Kino sitzt jemand auf deinem reservierten Platz.
- Im Sportunterricht wird immer wieder mit einem Ball auf dich geworfen.
- Du unterhältst dich mit deiner\*m besten Freund\*in, als ein anderes\*r Mädchen\*Junge kommt und deine\*n Freund\*in in ein anderes Gespräch verwickelt.
- Auf einer Familienparty kommt deine angetrunken Tante\*Onkel auf dich zu, umarmt dich und will dich auf die Tanzfläche ziehen.

#### **Hinweise für die Anleitung:**

Die Übung ist auch mit jüngeren TN machbar. Dann müssen die Situationsbeschreibungen an das Alter angepasst werden.

#### **Meine Grenzen** (Quelle: SoFiA e.V./

Inshuti e.V./ KSJ Trier 2015)

**Die Übung kann den TN deutlich machen, dass verschiedene Menschen die gleiche Situation unterschiedlich wahrnehmen (etwa als grenzverletzend oder nicht grenzverletzend). Gleichzeitig sensibilisiert sie dafür, dass nicht nur das offensichtliche Verhalten einer Person ausschlaggebend dafür ist, ob es sich um eine Grenzverletzung handelt oder nicht, sondern auch der Kontext, in dem das Verhalten gezeigt wird.**

**Altersgruppe:** ab 14 Jahren

**Zeitraum:** je nach Anzahl der Fragen 30 bis 60 Minuten

**TN-Zahl:** mindestens 10 TN

**Material:** Papier und Stifte für die Erstellung der Karten

Die Übungsanleitung legt im Raum drei Karten entlang einer (sichtbaren oder unsichtbaren) Linie aus. Auf der ersten Karte steht „Ich fühle mich wohl!“, auf der zweiten Karte steht „Ich bin mir unsicher!“ und auf der dritten Karte steht „Meine Grenze wird hier verletzt!“. Alle TN verteilen sich im Raum und sollen sich nach dem Vorlesen einer Beispielsituation bei einer der drei auf dem Boden stehenden Aussagen zuordnen. Nach jeder Frage fragt die Moderation exemplarisch ein bis zwei Personen pro Standpunkt nach den Gründen für ihre Entscheidung. Die anderen hören dann jeweils zu und können während dieser Phase ihre Positionen im Raum wechseln, falls sie ein Argument hören, durch das sie sich anders entscheiden möchten.

#### **Mögliche Beispielsituationen:**

- Ein fremder Mensch packt dir auf der Straße von hinten an die Schulter, weil er nach dem Weg fragen möchte.
- Nach dem Schwimmbadbesuch mit einer Gruppe von Kindern (8 bis 12 Jahre) ist es normal, dass die Leiter (nicht die Leiterinnen!) sich mit den Kindern zusammen in der Umkleidekabine umziehen.
- Während einer Fortbildung wirst du ungefragt einem Zimmer zugeteilt. Du kennst keine\*n der anderen Leute auf deinem Zimmer.
- Während eines Teamtreffens packt dir ungefragt ein\*e Leiter\*in an den Po.
- Du hast Dienst am Getränkestand des Gemeindefests. Ein Gast sagt dir immer wieder, dass du einen schönen „Body“ hast.
- Bei einer Veranstaltung mit Kindern von 8 bis 12 Jahren dürfen die Kinder jederzeit auf dem Schoß der Leiter\*innen sitzen.

### Hinweise für die Anleitung:

- Ihr könnt natürlich auch eigene Beispielsituationen erfinden oder nach tatsächlich erlebten Situationen bei den TN fragen.
- Wenn ihr altersgerechte Beispiele findet, könnt ihr die Übung auch mit jüngeren Kindern durchführen. Die Altersangabe oben bezieht sich konkret auf die vorgeschlagenen Beispielsituationen.

### Soziogramm zum Thema Grenzverletzungen (Quelle: KSJ Trier 2010)

Diese Übung dient dazu ins Gespräch darüber kommen, wo die Übergänge zwischen Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt liegen und ob sich das Eine in der Praxis überhaupt vom Andern trennen lässt.

**Altersgruppe:** Wir empfehlen, die Aussagen im Anhang mit Jugendlichen ab 16 Jahren zu diskutieren. Bei Jüngeren müssen passende Aussagen gefunden werden.

**Zeitraumen:** je nach Anzahl der bearbeiteten Situationen 20 bis 45 Minuten

**TN-Zahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Material:** große Blätter mit den Beschriftungen „Stimme nicht zu“, „Bin mir unsicher“ und „Stimme zu“, Situationen, die diskutiert werden sollen (siehe Anhang)

Die Blätter werden in verschiedenen Ecken des Raumes verteilt, sodass eine Skala entsteht. Anschließend wird eine Situation genannt. Die TN sollen sich nun im Raum bei den Blättern verteilen, je nachdem, welcher Bewertung sie hinsichtlich der Situationen zustimmen. Es ist auch möglich, sich zwischen den einzelnen Bewertungen aufzustellen. Anschließend wird diskutiert, warum man welcher Meinung ist.

### Hinweise für die Anleitung:

Bei der Übung kann es zu einer Situation unterschiedliche Bewertungen geben, die sich teilweise alle plausibel begründen lassen. Diese Mehr- und Uneindeutigkeit zu erfahren und für sie sensibel zu werden, ist Ziel der Methode.

Beispiele für Situationen:

- Die Leiter\*innen schlafen in den Zelten, zusammen mit den Kindern.
- Die Leiter\*innen sprechen am Mittagstisch über Geschlechtsverkehr.

- Ein Leiter kommt eine Erektion, als sich ein Kind auf seinen Schoß setzt.
- Die Leiter\*innen benutzen das Wort „Schwuchtel“ als Schimpfwort.
- Ein Kind tätschelt den Po eines anderen Kindes.
- Alle Kinder waschen sich in einem Waschraum. Es gibt keine Trennung nach Geschlechtern.
- Im Schwimmbad helfen die Leiter\*innen den Kindern beim Duschen und Umziehen in der Umkleidekabine.
- Ein Kind hat nachts Angst im Zelt zu schlafen und darf nun ausnahmsweise im Zimmer eines\*r Leiters\*in schlafen.
- Ein Kind hat eine Zecke im Genitalbereich. Die Leiter\*innen entscheiden sich mit dem Kind zum nächsten Arzt zu fahren und die Zecke nicht selbst zu entfernen.
- Die Leiter\*innen bekommen mit, dass sich ein Kind abends immer vor den anderen Kindern umzieht und dabei nackt zu sehen ist. Manche Kinder aus diesem Zelt beschwerten sich darüber. Die Leiter\*innen stufen die Situation so ein, dass nichts zu unternehmen wäre.
- Zwei Leiter\*innen aus der Leitungsrunde sind ein Paar und zeigen dies offen vor allen (Küssen, Umarmen und Händchen halten).
- Eine TN (16 Jahre alt) verliebt sich in einen Leiter (17 Jahre alt). Die Leiter\*innen sagen, dass der 17-jährige Leiter diese Situation unterbinden soll.
- Ein Kind (9 Jahre) spricht offen vor allen anderen über Pornographie. Die Leiter\*innen stufen dieses Verhalten als „Kinderei“ ein und unternehmen nichts.
- Ein Kind will sich das ganze Lager über nicht waschen. Die Leiter\*innen drohen, es müsse mit einer\*inem der Leiter\*innen duschen gehen, wenn es sich nicht wäscht.
- Die Mädchen einer 6. Klasse ärgern einen Mitschüler, indem sie ihn vor den anderen als „schwul“ bezeichnen.

### Mein Raum (Fachstelle Kinder- und Jugendschutz/ Arbeitsbereich Jugend/ BDKJ 2015)

Hierbei handelt es sich um eine Gruppenübung zu Nähe und Distanz, mit dem Ziel, eigene und andere persönliche (unsichtbare Grenzen) wahrzunehmen und anzuerkennen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung nicht gesprochen werden soll.

**Altersgruppe:** Ab 16 Jahren

**Zeitraumen:** etwa 30 Minuten

## - Kategorie B: Gefühle und Werte

**TN-Zahl:** nicht mehr als 10 TN

**Ort:** Der Raum muss groß genug sein, sodass in der Ausgangsposition 4 bis 5 Meter Abstand zwischen den Partner\*innen ist

Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich jeweils in 4 bis 5 Metern Abstand mit den Gesichtern zueinander aufstellen. Die Moderation erklärt: „Ihr habt jetzt die Gelegenheit, euch eure Grenzen bewusster zu werden und die Grenzen eurer\*eres Partner\*in zu erspüren. Ihr steht euch jetzt mit Abstand gegenüber. Macht euch diesen Abstand bewusst und spürt nach, wie ihr ihn empfindet.“

Die Übung erfolgt dann in drei Schritten, die jeweils anmoderiert werden:

**1. Schritt:** „Die TN auf der linken Seite geht langsam auf die\*den Partner\*in zu. Nur über Blickkontakt verständigt Ihr euch, wie weit du herankommen darfst. Probiere den Abstand aus und gehe evtl. einen Schritt vor oder zurück. Wenn du den richtigen Abstand gefunden hast, bleib stehen und spürt beide der Situation nach.“

**2. Schritt:** „Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt wird gewechselt und die\*der andere TN ist in der Rolle, auf sein Gegenüber zuzugehen.“

**3. Schritt:** „Geht wieder zurück in die Ausgangsposition. Jetzt geht beide aufeinander zu und versucht, euch ohne sprechen, ohne Geräusche und ohne Gestik zu verständigen, wie nah ihr einander kommen wollt. Wenn ihr den Abstand gefunden habt, bleibt einen Moment in dieser Position.“

Anschließend kann eine Reflexion im Plenum erfolgen. Mögliche Leitfragen können sein:

- Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?
- Gab es eine Situation, die mir angenehmen war?
- Gab es eine Situation, die mir unangenehm war?
- Wie habe ich Signale ausgesendet?
- Welche Signale hat mein Gegenüber ausgesendet?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?

In einer gemischten Gruppe kann es aufschlussreich sein, nachzufragen, ob es Unterschiede im Verhalten und bei den persönlichen Grenzen von Mädchen und Jungen gab.

**Die Stimmungskurve** (Quelle: DRK/ AJS 2015)  
Die „Stimmungskurve“ ist eine gute Übung zum Einstieg ins Thema „Meine Gefühle“. Neben kreativen Elementen regt sie den Austausch untereinander an. Ebenfalls stellt sie einen simplen Weg von Partizipation dar, indem die Übungsanleitung auf die Gefühle der Teilnehmer\*innen eingeht und ihr Programm an diese anpasst.  
Die Übung kann gut als Einstieg genutzt werden, auch als dauerhaftes Ritual.

**Altersgruppe:** ab 5 Jahren

**Zeitraum:** 90 Min. (inkl. Herstellung der Schilder)

**TN-Zahl:** beliebig

**Material:** Pappkarton, Stifte, Wäscheklammern, Zeitschriften, 1 Foto von jeder\*jedem TN, Kleber, Kreativmaterialien wie Moosgummi, Glitzerglue, Pailetten, Wachsmaler

Alle TN gestalten ein individuelles Namensschild. Dafür können Portraitfotos, Collagen aus Zeitschriften und/oder diverses Kreativmaterial genutzt werden (Es empfiehlt sich, eine einheitliche Pappunterlage in der Größe 20 x 30 cm für jedes Namensschild zu nutzen). An einer Wand im Gruppenraum wird ein ca. 3 Meter langes buntes Band gespannt. Dafür können z.B. 2 kleine Nägel oder Heftzwecken genutzt werden. An dem linken Ende des Seils wird eine mit einem „+“ beschriftete grüne Karte aufgehängt. An dem rechten Ende des Seils wird eine mit einem „-“ beschriftete rote Karte befestigt. So entsteht eine Stimmungskurve von einem sehr positiven bis zu einem sehr negativen Gefühl. Die TN werden aufgefordert, ihr Namensschild an der Stelle des Seils zu befestigen, wo sie sich aktuell stimmungstechnisch befinden. Wer mag, erzählt, warum ihr\*sein Schild an welcher Stelle hängt.

**Hinweise für die Anleitung:**

- Bei jungen TN, die noch nicht schreiben können, bietet es sich an, ein großes Foto in die Namensschilder einzubauen, sodass auf den geschriebenen Namen verzichtet werden kann.
- Anstatt eines „+“-Zeichens kann ein großes Gruppenfoto genutzt werden, auf welchem alle zufrieden gucken. Das „-“ Schild würde auch durch ein Gruppenfoto ersetzt, auf dem alle unglücklich schauen.
- Die Stimmungskurve kann auch eine dauerhafte Methode des Beschwerdemanagements einer Institution darstellen. Mit den TN wird dann vorher besprochen, wie mit ihrer Unzufriedenheitsbekundung umgegangen wird.

### Geheimnistest: „Gute und schlechte Geheimnisse“ (Quelle: BZgA 2013)

Diese Übung hat das Ziel, Kindern zu helfen zu erkennen, welche Sachen (Geheimnisse) man für sich behält und welche man, auch wenn anderes verlangt wird, jemand anderem erzählen darf.

**Alter:** ab 10 Jahren

**Zeit:** je nach Gruppengröße mindestens 45 Minuten

**TN-Zahl:** beliebig

**Material:** Geheimnistest für Mädchen und Jungen

Den TN wird ein Geheimnis vorgelesen. Dann wird zusammen überlegt, ob es sich dabei um etwas handelt, das man besser geheim hält oder ob man besser mit jemand darüber sprechen sollte.

#### Hinweis für die Anleitung:

Je nach Altersstufe müssen die Geheimnisse angepasst werden.

#### Beispiele für Geheimnisse:

##### GEHEIMNISTEST JUNGEN

- Max und sein bester Freund Moritz schließen Blutsbrüderschaft. In ihrem Geheimversteck stechen sie sich mit einer Nadel in den Daumen, bis ein Tropfen Blut kommt. Sie halten die Daumen aneinander und schwören, nichts zu verraten.
- Beim letzten Training beobachtet Max seinen Trainer zufällig dabei, wie er anderen Jungen bewusst beim Duschen auf den Penis glotzt. Der Trainer entdeckt Max, legt ihm die Hand auf die Schulter und sagt: „Das behältst du für dich, sonst gibt es Ärger!“.
- Max erzählt Moritz, dass er Maria aus der sechsten Klasse total süß findet. Er bittet Moritz, nichts weiterzuerzählen.
- Max sieht, wie auf der Schultoilette ein Mädchen und zwei Jungs einen Jungen festhalten, ihn mit Sexwörtern beschimpfen, seinen Kopf in die Toilette stecken und ihn mit ihren Handys fotografieren.
- Max hat per Zufall ein altes Verlies entdeckt. Er verrät es seinem Freund Moritz.
- Michael ist 18 Jahre alt. Moritz, sein jüngerer Bruder ist 12 Jahre alt. Michael zeigt Moritz Pornos. Er sagt, solche Filme sind nur etwas für richtige Männer. Moritz findet diese Filme eklig. Michael droht Moritz Schläge an, wenn er etwas verrät.

##### GEHEIMNISTEST MÄDCHEN

- Bibi schenkt Tina ein Freundschaftsbändchen. Beide machen aus, dass sie niemandem davon erzählen. Es ist ihr Geheimnis.
- Beim letzten Klavierunterricht hat der Klavierlehrer Bibi ins Ohr geflüstert, dass sie für ihr Alter schon sehr erwachsen aussieht und er sie gerne einmal fotografieren würde. Der Mama müsste sie davon ja nichts erzählen.
- Bibi erzählt Tina, dass sie sich in Max der sechsten Klasse verliebt hat und bittet Tina, nichts weiterzuerzählen.
- Bibi sieht, wie auf der Schultoilette zwei ältere Mädchen ein jüngeres Mädchen festhalten, es mit Sexwörtern beschimpfen und es mit ihren Handys fotografieren.
- Bibi erfährt von ihrer Mutter beim Frühstück, dass sie bald noch ein Geschwisterkind bekommt. Die Mutter bittet Bibi, das Geheimnis noch eine Weile für sich zu behalten.

#### Zettelpost (Quelle: DRK/ AJS 2015)

Die Übung dient der Verdeutlichung der persönlichen Werte. Sie macht diese bewusst und fördert den Abgleich mit anderen.

**Altersgruppe:** Ab 12 Jahren

**Zeitraumen:** 40 Minuten

**TN-Zahl:** Mindestens 10 TN

**Material:** 3 Zettel, pro TN 1 Kugelschreiber

Alle TN bekommen einen Kugelschreiber und sitzen in einem Stuhlkreis. Es werden drei Zettel mit verschiedenen Oberthemen – startend an drei Stellen im Stuhlkreis – losgeschickt. Ein Zettel ist beschrieben mit dem Thema „Das tut mir gut!“ der zweite Zettel mit dem Satz „Das ist mir wichtig!“ und der dritte mit der Aussage „Darauf könnte ich nicht verzichten!“ Jede Person soll zu dem Zettel, die sie erreicht, ein kurzes Statement aufschreiben. Danach klappt man den Zettel so um, dass der eigene Satz nicht mehr zu lesen ist. Dann wird der Zettel an die Nachbarperson weitergegeben. Dadurch, dass jede\*r nur für sich schreibt, wird ein Zerreden von Beiträgen, wie es manchmal in offenen Diskussionsrunden geschieht, verhindert. Zum Ende werden die Zettel geöffnet und laut vorgelesen. Im Anschluss werden die Antworten miteinander besprochen.

Mögliche Fragen:

- Gab es überraschende Beiträge auf den Zetteln?
- Gab es viele Überschneidungen?

- Ist es euch leicht oder schwer gefallen, die Fragen zu beantworten?

#### **Variation:**

Alternativ kann jede\*r TN auf einem Zettel alle drei Fragen beantworten. Im Anschluss werden die Zettel gefaltet, bunt gemixt und nacheinander vorgestellt. Dabei wird erraten, von wem welcher Zettel stammt. Die Variation ist allerdings nur geeignet, wenn die Gruppe ein sehr gutes Verhältnis untereinander hat.

**Alphabet der Vorurteile** (Quelle: PSG 2006)

**Die Übung hat das Ziel, traditionelle Rollenbilder und geschlechtliche Stereotypen aufzubrechen.**

**Alter:** ab 15/16 Jahre

**Zeitraumen:** 40 Minuten

**TN-Zahl:** beliebig

**Material:** je Gruppe 1 oder 2 Blätter Flipchartpapier (ggf. mit A-Z beschriftet), Stifte

Die TN sammeln in Kleingruppen oder im Plenum möglichst viele Vorurteile, die ihnen zu Männern und Frauen einfallen, schreiben sie alphabetisch sortiert auf das Papier. In der Großgruppe werden die gefundenen Begriffe kreativ vorgestellt (z.B. Pantomime).

#### **Aspekte für die Auswertung:**

Beim Zusammentragen der Ergebnisse wird bewusst, welche Klischees wir oft in den Köpfen haben. Man glaubt, zu wissen, wie Männer und Frauen denken und handeln. Indem durch die bewusste Suche nach Vorurteilen angeblich typische Verhaltensmuster aufgedeckt und pantomimisch dargestellt werden, wird in besonderer Weise deutlich, dass unser Denken über Mann und Frau besonders durch Klischeevorstellungen geprägt ist.

Gleichzeitig regt es zum Nachdenken über Sinn und Unsinn dieser Festschreibungen an.

#### **Hinweise für die Anleitung:**

Im Anschluss an diese Übung kann es zu einer angeregten Diskussion kommen, bei der es darum geht, aufzuzeigen, dass die zusammen getragenen Klischees und Vorurteile nicht unbedingt im Einklang mit der Realität stehen.

**Sensis** (Quelle: KLJB Regensburg 2007)

Diese Übung dient dazu, sich über die eigenen Ansichten klar zu werden und die der Anderen kennen zu lernen und einen Austausch über die unterschiedlichen Argumente zu betreiben.

**Altersgruppe:** Wir empfehlen, die Aussagen im Anhang mit Jugendlichen ab 16 Jahren zu diskutieren. Bei Jüngeren müssen passende Aussagen gefunden werden.

**Zeitraumen:** je nach Gruppengröße und Anzahl der verwendeten Statements 30 bis 60 Minuten

**TN-Zahl:** keine Begrenzung

**Material:** genügend Zettel und Stifte

Jede\*r TN schreibt auf einen Zettel ein großes „JA“ und auf einen anderen Zettel ein großes „NEIN“. Die Moderation liest das erste Statement vor. Nun müssen sich alle entscheiden, dem Statement zuzustimmen oder nicht. Je nach Entscheidung legt jeder entweder das JA- oder das NEIN- Kärtchen verdeckt vor sich. Wenn sich alle entschieden haben, drehen alle gleichzeitig das eigene Kärtchen um. Erst mal in die Runde schauen. Wie viele JAs und NEINs sind zu sehen? Was sind die Argumente der JAs und NEINs? Die Argumente werden ausgetauscht und diskutiert.

#### **Hinweise für die Anleitung:**

Wichtig: Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“. Es gibt aber sehr wohl „ok“ oder „nicht ok“.

Jede/darf alles sagen, aber nicht jede\*r hat Recht. Bei den unten aufgelisteten Beispielen sind schlimme oder verbotene Dinge dabei, also falsche! Durch die unterschiedlichen Stellungnahmen der TN wird auch klar, dass es unterschiedliche Sichtweisen zu den Themen gibt. Neben der inhaltlichen Diskussion ist auch das ein Ziel der Methode.

#### **Variation:**

Es besteht auch die Möglichkeit, eigene Statements mit den Jugendlichen selbst zu erarbeiten. Diese Erweiterung der Methode schafft Raum für eigene Erfahrungen sowie mögliche Unsicherheiten. So können Situationen diskutiert werden, in denen sich die Jugendlichen selbst unwohl oder unsicher fühlten. Darüber hinaus erhöht das den Lebensweltbezug.

#### **Beispiele für Statements:**

- Jede\*r ist selber dafür verantwortlich, es zu sagen, wenn ihr\*ihm etwas nicht passt.
- Es ist wichtig, sich einzumischen, wenn jemand in der Gruppe bedrängt/belästigt wird.
- Wenn jemand „Nein“ zu etwas sagt, muss das akzeptiert werden.
- Regelmäßig Gewaltfilme anzuschauen ist ganz normal.
- „Schwule Sau“ ist doch kein Schimpfwort.

- Wenn die Gruppe was gemeinsam macht, muss sich die\*der Einzelne fügen und mitmachen.
- Die Mehrheit entscheidet!
- Ein Mädchen, das viele Jungs kennt, ist automatisch leicht zu haben.
- Ein Junge, der viele Mädchen kennt, ist automatisch leicht zu haben.
- Ein „Nein“ ist ab und zu auch anders gemeint.
- Wer in Diskussionen nichts sagt, hat wohl einfach nichts beizutragen.
- Begrapschen oder anzügliche Bemerkungen sind doch meistens nur Spaß. Wie langweilig, wenn jetzt gar nichts mehr erlaubt ist.
- Jemand, der mir von einem Übergriff oder einer Belästigung erzählt, will damit vielleicht einfach jemandem eins auswischen. Also erst mal nicht alles glauben.
- Es ist ganz normal, dass wir mal auf dem Schoss des anderen sitzen oder uns in den Arm nehmen.
- Wenn jemand in Ruhe gelassen werden will, ist das ernst zu nehmen.
- Mal rumzuschreien ist einfach ab und zu nötig. Da kann`s schon mal sein, dass es jemanden trifft, die\*der nichts dafür kann.

### Das kleine und das große Nein

(Quelle: PSG 2006 und Braun 2009)

Diese Übung hat das Ziel, zu erkennen, dass es verschiedene Arten gibt, „Nein“ zu sagen. Jedes Kind hat das Recht, Nein zu sagen, wenn ihm etwas nicht gefällt (siehe auch die Materialien zu Kinderrechten auf der Homepage von Zartbitter oder den Freizeitenordner der Fachstelle Kinder- und Jugendschutz im Bistum Trier „Schutz vor sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit“ von Juli 2015).

**Altersgruppe:** keine Altersbeschränkung

**Zeitraumen:** ca. 30-40 Minuten

**TN-Zahl:** keine Beschränkung

Zunächst wird die folgende Geschichte vorgelesen. Die Geschichte kann auch als kleines Theaterstück gut gespielt werden.

Im Anschluss daran wird mit den Kindern und Jugendlichen über das Gehörte oder Gesehene diskutiert. Um das Ziel zu erreichen, können Reflexionsfragen helfen.

Den Kindern und Jugendlichen soll klar werden, dass auch ein leises und ein zaghaftes „Nein“, das sie äußern, von anderen beachtet werden muss. Das „Nein“ markiert die persönliche Grenze der\*des Betroffenen. Auch ein deutliches geäußertes „Nein“

ist keine Garantie dafür, dass die persönlichen Grenzen geachtet werden. Dann ist die Grenzüberschreitung niemals die Schuld der\*des Betroffenen.

### Geschichte vom kleinen und vom großen Nein:

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

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

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

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

Nun verliert das kleine NEIN aber endgültig die Geduld. Es steht auf, reckt sich in die Höhe und schreit aus vollem Hals: „NEIIN! Und nochmal: NEIN, NEIN, NEIN! Ich will allein auf meiner Bank sitzen.... Ich will meine Schokolade selbst essen... und ich will nicht geküsst werden. LASST MICH SOFORT IN RUHE!“

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

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

So ist aus dem kleinen NEIN ein großes NEIN geworden. (Autorin: Gisela Braun)

### Mögliche Reflexionsfragen:

- Was haltet ihr von der Geschichte
- Was ist eure Art, „Nein“ zu sagen
- Was erwartet ihr, wenn ihr zu etwas „Nein“ sagt

### Hinweise für die Anleitung:

- Methoden zum Üben des „Nein“-Sagens sind in der Prävention sexualisierter Gewalt umstritten: Es besteht die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche, die solche Trainings durchlaufen haben und dann trotzdem die Erfahrung ma-

chen, dass auch ein klares „Nein“ Täter\*innen nicht abschreckt, sich selbst die Schuld für den Übergriff geben und sich vorwerfen, dass ihr „Nein“ nicht eindeutig genug war. Wir haben die Methode dennoch eingebaut, weil wir der Meinung sind, dass es trotzdem wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche ihre Bedürfnisse auch gegen Widerstände aussprechen lernen. Aufgrund der Ambivalenz der Methoden solcher Art ist die Reflexion umso wichtiger.

- Je nach Alter müssen die Reflexionsfragen angepasst werden.
- Je nach Größe der Gruppe ist es sinnvoll, für die Reflektion Kleingruppen zu bilden, damit möglichst alle zu Wort kommen. Im Anschluss dann Aussprache im Plenum.

## – Kategorie C: Kultur der Achtung vor Anderen

### Der Hühnerstall (Quelle: DRK/ AJS 2015)

Diese Übung ist eine spielerische Möglichkeit, gemeinsam eine Aufgabe zu erfüllen. So erleben die TN, dass sie mit der Hilfe anderer etwas erreichen können.

**Altersgruppe:** Ab 5 Jahren

**Zeitraumen:** 30 Minuten

**TN-Zahl:** Mindestens 14 TN

Die TN werden in Zweier-Teams eingeteilt. In jedem Team gibt es eine Henne und ein Küken. Ein\*e TN wird zum Fuchs. Der Fuchs möchte natürlich an die Küken. Die Mutterhühner werden alles versuchen, das zu verhindern. Der Spielablauf sieht so aus:

Jedes Zweier-Team sucht sich innerhalb einer abgesteckten großen Fläche einen Standpunkt. Dort hockt sich das Küken hin. Da das Küken noch sehr klein ist, kann es sich nicht weg bewegen. Es kann aber kläglich piepsen. Die Hennen dürfen sich frei um ihr Küken herum bewegen, sie können aber nicht weiter weg als eine große Schrittlänge. Ganz wie es die Art von Hühnern ist, verteidigen sie ihr Küken mit wildem Flügelschlagen und drohendem Gackern. Der Fuchs kann sich frei innerhalb des Feldes bewegen. Seine Aufgabe ist es, die Küken alle zu fangen, indem er sie berührt. Die Hennen versuchen, dies zu verhindern. Wenn der Fuchs ein Küken abgeschlagen hat, muss sich die Henne mit auf den Boden zu ihrem Küken setzen. Das Spiel ist beendet, wenn der Fuchs alle Küken berührt hat oder nicht an einer oder mehreren Hennen vorbeikommt.

### Mögliche Fragen zur Auswertung:

- Wer war in diesem Spiel stärker? Die Hühner oder der Fuchs?
- Wie fühlt es sich an, wenn man beschützt wurde?
- Habt ihr schon einmal in anderen Situationen Hilfe gebraucht und bekommen?

### Hinweise für die Anleitung:

- Die Übung lebt stark von der schauspielerischen Leistung der „Hühner“. Möglicherweise haben einzelne TN Hemmungen, aus sich heraus zu gehen. Jugendliche haben möglicherweise Hemmungen oder finden es albern, aus sich heraus zu gehen. Insofern kann die Übung ungeeignet für diese Altersgruppe sein.
- Da es sich um eine sehr körperbetone Übung handelt, ist auf ausreichende Sicherheitsvorkehrungen zu achten.

### Das Überschreispiel (Quelle: KSJ Trier 2010)

Bei dieser Übung geht es darum, möglichst laut zu sein und etwas auch gegen Widerstände auszusprechen.

**Altersgruppe:** Ab 6 Jahren

**Zeitraumen:** 10 bis 30 Minuten

**TN-Zahl:** Mindestens 10 TN

Zwei TN der Gruppe stellen sich an zwei unterschiedlichen Ecken in einem Raum auf. Der Rest der Gruppe steht als großer Haufen zwischen den Beiden. Die Übungsanleitung flüstert einer der außen stehenden Personen ein Wort zu (später kann es auch ein kurzer Satz sein, das macht es schwieriger). Die Person hat die Aufgabe, dieses Wort der Person zuzurufen, die auf der anderen Seite des Raumes steht. Die Gruppe in der Mitte muss versuchen, so laut zu sein (nur durch rufen, grölen oder schreien, nicht durch Stampfen oder Ähnliches), dass das Wort nicht bei der anderen Person ankommt.

### Das Spinnennetzspiel

Diese Übung dient der Förderung von Zusammenhalt und Zusammenarbeit und dem Erkennen, dass Problemlösungen nur gemeinsam zu erreichen sind.

**Altersgruppe:** ab 7 Jahren

**Zeitraumen:** 20-30 Minuten je nach Schwierigkeitsgrad inkl. Reflexion

**TN-Zahl:** mindestens 6

**Material:** ein langes Seil, Wäscheklammern, 2 beieinander stehende Bäume/Masten

Mit einem Seil zwischen zwei Bäumen wird ein Netz mit unterschiedlich großen und auch unterschiedlich hohen Löchern gespannt. Die Anzahl der Löcher muss die der TN um 2-3 übersteigen. Natürlich sollten alle Löcher von den Kindern (auch mit Tricks) zu erreichen sein, ohne dass Verletzungsgefahr besteht. Ziel der Gruppe ist, auf die andere Seite des Netzes zu kommen, wobei das Netz nicht berührt werden darf und jedes Loch nur einmal benutzt werden darf. Die benutzten Löcher werden mit den Wäscheklammern symbolisch geschlossen. Nun gilt es für die Kinder und Jugendlichen zusammenzuarbeiten. Mit den älteren Gruppenkindern kann anschließend eine Reflexion erfolgen (ab ca. 10 Jahren). Die grundsätzliche Frage, die die Reflexion als roten Faden durchzieht ist die, wie die Kinder und Jugendlichen es gemeinsam geschafft haben, alle auf die andere Seite des Netzes zu bewegen und welche Strategien dafür nötig waren. Wichtig herauszuarbeiten ist dabei der Aspekt, dass die Kinder und Jugendlichen zusammen (und nicht gegeneinander) arbeiten mussten, um die Herausforderung zu bewältigen.

#### Hinweise für die Anleitung:

- In der Methode geht es nicht direkt um das Thema Prävention, sondern sie ist eher ein Beitrag zu einer Kultur der Achtung vor Anderen.
- *Bei dieser Methode ist Körperkontakt unumgänglich und es werden möglicherweise auch Stellen am Körper der anderen berührt, die im Alltag normalerweise tabu sind. Man führt sie deshalb nur in einer Gruppe durch, die sich schon gut kennt und gut versteht. Hier ist es wichtig, sensibel dafür zu sein, ob es sinnvoll ist, die Methode durchzuführen oder ob es nicht einzelne Kinder und Jugendliche gibt, denen der Körperkontakt unangenehm ist. Am Ende der Methode wird mit der Gruppe reflektiert, wie die TN den Körperkontakt empfunden haben: War es unangenehm, die Kontrolle ein Stück weit abzugeben und sich von den anderen heben und schieben zu lassen? War es ein gutes Gefühl, von den anderen getragen und gehalten zu werden? Gab es Stellen am eigenen Körper, bei denen man gemerkt hat, dass man dort lieber nicht berührt werden möchte?*

**Blinde\*r Passagier\*in** (Quelle: DRK/ AJS 2015)

Die Übung legt den Schwerpunkt auf das Erleben einer Grenzsituation, in der man auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Sie spricht das Vertrauen untereinander an.

**Altersgruppe:** ab 8 Jahren

**Zeitraumen:** 60 Minuten

**TN-Zahl:** 12 bis 24 TN

**Material:** Gegenstände für einen kleinen Parcours z.B. Seile, Hula-Hoop-Reifen, Kisten

Die Gesamtgruppe wird in Kleingruppen zu je 4 bis 6 TN eingeteilt. In jeder Kleingruppe bekommen alle, bis auf eine Person die Augen verbunden. Die Sehenden haben nun die Aufgabe, die anderen TN sicher durch einen vorbereiteten Parcours zu führen. Jede Kleingruppe überlegt, wie sie diese Aufgabe am besten lösen kann. Ziel ist es, einen Weg zu finden, mit dem alle Gruppenmitglieder zufrieden sind und sich damit wohlfühlen. Während der Übung sollten die Lösungswege auch verändert werden, wenn sich einzelne TN nicht wohlfühlen. Dann wird ein vorher vereinbartes Stopp-Signal genutzt und es wird nach einem neuen Lösungsweg gesucht.

Mögliche Fragen zur Auswertung:

- Wie habt ihr euch als Sehende gefühlt?
- Wie habt ihr euch als Blinde gefühlt?
- Worin lagen die Schwierigkeiten der Übung?
- Was hat euch gut gefallen?
- Wofür ist die Übung in euren Augen gut?

#### Die Komplimente-Gasse

(Quelle: DRK/AJS 2015)

Diese Übung stellt einen Beitrag zu einer Kultur der Achtung und der Anerkennung Anderen dar.

**Altersgruppe:** ab 8 Jahren

**Zeitraumen:** 90 Minuten bei 12 TN

**TN-Zahl:** 5-25 TN

**Material:** Papier, Stifte

Die TN überlegen zusammen mit der Übungsanleitung, welche Aussagen ihnen ein gutes Gefühl machen. Dazu liegen weiße Zettel auf dem Tisch, die jede\*r TN\*in mit je einer Aussage beschriftet. Mögliche Aussagen wären etwa: „Das hast du gut gemacht!“; „Du bist ein toller Mensch“; „Du hörst gut zu!“; „Du bringst andere Menschen zum Lachen!“... Nachdem so einige Aussagen zusammengekommen sind, werden diese in mehrfacher Form auf DIN A3 große Zettel notiert. Diese Zettel werden gut sichtbar auf den Boden gelegt. Alle TN bis auf eine\*n, bilden im Anschluss eine große Gasse. Dazu stellen sich jeweils zwei TN einander gegenüber auf und lassen einen ausreichend großen Abstand zwischen sich. Die\*der TN, die\*der als erstes den Gang durch seine Komplimente-Gasse antreten möchte, schaut nun, ob sich bei den Aussagenzetteln auf dem Boden

Aussagen befinden, die ihr\*ihm persönlich ein gutes Gefühl machen. Diese sortiert sie\*er heraus. Dann verlässt sie\*er den Raum. Die TN der Komplimente-Gasse suchen sich nun jeweils eine Aussage aus den Zetteln aus. Es dürfen auch Aussagen mehrfach genannt werden. Wenn jeder Teil der Gasse bereit ist, wird die\*der TN von draußen hereingebeten. Sie\*er geht dann langsam durch ihre\*seine persönliche Komplimente-Gasse. Bei jedem Zweier-Team bekommt sie\*er zwei Komplimente zu hören. Nach dem letzten Kompliment bedankt sich die\*der TN mit einem lauten „Danke“ und die Gasse löst sich auf. Die\*der nächste TN ist an der Reihe, sich die persönlichen Aussagen zusammenzusuchen.

#### Variation:

- Bei einer sehr großen Gruppe können auch Kleingruppen gebildet werden.
- Die\*der TN kann sich für jedes Kompliment an der entsprechenden Stelle in der Gasse bedanken.

#### Hinweise für die Anleitung:

- Diese Übung kann nur erfolgen, wenn ein grundsätzliches Vertrauen und ein wertschätzender Umgang miteinander gegeben sind.
- Die Auswahl der Komplimente trifft allein die\*der TN für sich. Es geht nicht darum, dass die Anderen „passende“ Komplimente für die\*denjenigen finden.

#### Die Aufgabenmauer (Quelle: DRK/ AJS 2015)

Die Übung ist eine spielerische Möglichkeit, zu erkennen und sich bewusst zu machen, dass jede\*r unterschiedliche Fähigkeiten hat. So wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass einer\*einem die Fähigkeiten Anderer in schwierigen Situationen helfen können.

Altersgruppe: Ab 10 Jahren

Zeitraum: 60 Minuten

TN-Zahl: Mindestens 8 TN

Material: Zettel, Stifte, Klebeband

Jede\*r TN bekommt einen DIN A4 Zettel und einen Stift. Auf den Zettel notiert sie\*er eine Sache, die sie\*er persönlich nicht gut oder gar nicht kann (z.B. einen Handstand machen, pfeifen, mit den Ohren wackeln, jemanden durch den Raum tragen, gut im Kopf rechnen, schön singen...). Die einzelnen Zettel werden an einer großen Wand nebeneinander zu einer Mauer angeordnet. Die TN schauen sich gemeinsam mit der Übungsleitung die so entstandene Mauer an. Wenn ein\*e TN einen Zettel entdeckt, auf dem etwas steht, was sie\*er persönlich kann, sagt sie\*er dies und

führt die Aufgabe aus. Manche Herausforderungen können auch sehr gut zu zweit bewältigt werden (z.B. bei einem Handstand Hilfestellung geben). Ziel ist es, Wege zu finden, alle Aufgaben gemeinsam zu bewältigen und somit die Aufgabenmauer abzubauen. Dabei ist darauf zu achten, dass jede\*r in der Gruppe an der Bewältigung einer Aufgabe mitwirken kann.

#### Die Wertepyramide (Quelle: DRK/ AJS 2015)

Die Übung dient der Verdeutlichung der persönlichen Werte. Sie macht diese bewusst und fördert den Abgleich mit Anderen.

Altersgruppe: ab 12 Jahren

Zeitraum: 45 Minuten

TN-Zahl: Mindestens 6 TN

Material: Wertekarten, DIN A3 Plakate, Stifte

Die Übungsanleitung legt eine Vielzahl von Zetteln in die Raummitte. Auf den Zetteln steht jeweils ein Wert z.B. „Humor“, „Ehrlichkeit“, „Pünktlichkeit“, „Freundlichkeit“.

Die TN erhalten jeweils ein DIN A3-Plakat, auf dem 10 Kästchen in einer Pyramidenform angeordnet sind. Diese Kästchen soll nun jeder TN für sich mit den Werten füllen, die ihm persönlich wichtig sind. Der wichtigste Wert wird dabei unten links im Fundament angeordnet, der von den 10 ausgesuchten am wenigsten bedeutsame Punkt bildet die Pyramidenspitze. Im Anschluss stellen Freiwillige ihre Pyramide vor.

#### Mögliche Fragen für die Auswertung:

- Worin unterscheiden sich die einzelnen Pyramiden?
- Was kommt sehr häufig vor?
- Woran könnte das liegen?
- Wie kann man sicherstellen, dass einem diese Werte nicht „abhanden“ kommen?
- Was könnt ihr aus der Übung für euch mitnehmen?

#### Variation:

Statt einer Pyramide, bei der eine Beschränkung auf 10 Werte notwendig ist, können auch „Wertebüchlein“ angefertigt werden. Dazu werden einzelne Blütenblätter aus Tonkarton hergestellt und mit den Werten beschriftet. Diese werden um einen Blumenstengel herum geklebt.

#### Hinweise für die Anleitung:

- Die einzelnen Werte müssen vorab besprochen werden. Die Auswahl der Wörter muss altersentsprechend vorgenommen werden.
- Statt großer Werte können auch Charaktereigenschaften eingefügt werden. Das fällt manchen TN leichter.

**Methode** (eigene): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Altersgruppe:** \_\_\_\_\_

**Zeitraumen:** \_\_\_\_\_

**TN-Zahl:** \_\_\_\_\_

**Material:** \_\_\_\_\_

**Beschreibung:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 4. Links und Ansprechstellen

- <http://www.ajs.nrw.de/sexualisierte-gewalt/>: Auf der Homepage der Arbeitsstelle Kinder- und Jugendschutz NRW (in Köln) findet ihr viel Material und Kontakte zu weiteren Anlaufstellen.
- <http://www.beauftragter-missbrauch.de/>: Unabhängiger Beauftragter der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Missbrauchs
- <http://www.bdkj-trier.de/praevention/zustaendige-ansprechpartnerinnen/>: Das ist der Link zu den Ansprechpartner\*innen der Verbände im BDKJ. Hier könnt ihr euch anonym beraten lassen, wenn ihr selbst Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt gemacht habt, sexualisierte Gewalt beobachtet habt oder auch, wenn ihr einfach eine Situation erlebt oder beobachtet habt, in der euch etwas nicht richtig vorkam und ihr davon jemandem erzählen möchtet. Wir haben Kontakte zu vielen anderen professionellen Stellen und können mit Euch zusammen überlegen, was euch in der jeweiligen Situation helfen würde und wie wir weiter vorgehen sollen, wenn Ihr das möchtet.
- <http://www.bistum-trier.de/jugend/rechtundversicherung/>: Auf dieser Seite der Abteilung Jugend im Bistum Trier findet Ihr weitere Arbeitshilfen und Broschüren zum Thema, etwa die Arbeitshilfe zum erweiterten Führungszeugnis oder das Schulungshandbuch zum Thema Kindeswohlgefährdung.
- <http://www.bzga.de/>: Auf der Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung findet ihr viele Informationen und Links.
- <http://www.innocenceindanger.de/>: Innocence in Danger setzt sich vor allem mit dem Themenfeld sexualisierter Gewalt in und durch neue Medien auseinander.
- <http://www.kinderschutzportal.de/>: Schulische Prävention gegen sexualisierte Gewalt.
- <http://www.lebensberatung.info/>: Die Lebensberatung ist eine Beratungsstelle zu Erziehungs-, Ehe- und Familienfragen. Es gibt verschiedene Beratungsstellen in Rheinland-Pfalz.
- <http://www.lebensberatung.info/beratung/>: Die Online-Beratung ist ein anonymes Beratungsangebot der Lebenshilfe im Bistum Trier.
- <http://www.praevention.bistum-trier.de/>: Bei der Fachstelle für Kinder- und Jugendschutz im Bistum Trier erhaltet ihr Material, Infos und Kontakte zu Ansprechpersonen.
- <http://www.multiplikatoren.trau-dich.de/>: Hier gibt es Informationen zur bundesweiten Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs sowie entsprechende Begleitmaterialien (auch für Erwachsene).
- <http://www.trau-dich.de/>: Hier findest Du Informationen zum Thema sexueller Missbrauch, Selbstbestimmung und Kinderrechte (für 8-12 jährige Kinder).
- <http://www.wildwasser-frankfurt.de/>: Wildwasser e.V. (in Frankfurt am Main) ist eine Fachberatungsstelle gegen sexuellen Missbrauch, viele Informationen und Beratung (vor allem für betroffene Mädchen und Frauen) anbieten.
- <http://www.zartbitter.de/>: Zartbitter e.V. (in Köln) ist eine gute Anlaufstelle, die viele Materialien und Beratungsangebote zur Verfügung stellt.

## 5. Quellen und hilfreiche Literatur

- Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz, Landesstelle NRW e.V. (Hg.): Gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen. Ein Ratgeber für Mütter und Väter, Köln, 2014.
- Braun, Gisela: Das kleine und das große Nein, Mühlheim an der Ruhr, überarbeitete Auflage, 2009.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Mutig fragen – besonnen handeln. Informationen für Mütter und Väter zur Thematik des sexuellen Missbrauchs an Mädchen und Jungen, Rostock, 2012.  
› kostenlos erhältlich, Artikelnummer 5BR56
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Die Rechte der Kinder. Von „logo!“ einfach erklärt, Rostock, 2014. › kostenlos erhältlich, Artikelnummer 5BR156
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Sexueller Missbrauch. FORUM. Sexualaufklärung und Familienplanung, Heft 3/2010, Köln. › Zeitschrift kostenlos erhältlich, Bestellnummer 13329216
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Trau dich! Du bist stark! (Für Mädchen), Köln, 2013. › kostenlos erhältlich, Bestellnummer 16100206

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Trau dich! Du bist stark! (Für Jungen), Köln, 2013. > kostenlos erhältlich, Bestellnummer 16100205
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Trau dich! Ein Ratgeber für Eltern, Köln, 2014. > kostenlos erhältlich, Bestellnummer 16100102
- Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Nordrhein e.V./Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz, Landesstelle NRW e.V. (Hg.): 100% ICH. Eine Methodentasche zur Prävention sexueller Gewalt, Düsseldorf, 2015.
- Enders, Ursula (Hg.): Grenzen achten. Schutz vor sexuellem Missbrauch in Institutionen. Ein Handbuch für die Praxis, Köln, 2012.
- Fachstelle Kinder- und Jugendschutz im Bistum Trier/ Arbeitsbereich Jugendeinrichtungen 1.6.2 im Bistum Trier/ Bund der Deutschen katholischen Jugend im Bistum Trier (Hg.): Schutz vor sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit. Informationen, Anregungen, Arbeitsmaterial, Trier, 2015. > auch verwendet unter dem Titel „Freizeitenordner“; kostenlos als Printfassung und PDF zum Download erhältlich, siehe Punkt 6. Weiteres Material
- Fegert, Jörg/ Hoffmann, Ulrike/ König, Elisa/ Niehues, Johanna/ Liebhardt, Hubert (Hg.): Sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen. Ein Handbuch zur Prävention und Intervention für Fachkräfte im medizinischen, psychotherapeutischen und pädagogischen Bereich, Berlin und Heidelberg, 2015.
- Inhetveen, Katharina: „Macht“, In: Baur, Nina et al. (Hrsg.), Handbuch für Soziologie, Opladen, 2008, 253-272.
- KLJB Regensburg (Hg.): Grenzen achten. Das Thema „Prävention sexueller Gewalt“ als Baustein in Gruppenstunde und GruppenleiterInnenkurs, Regensburg, 2007. > als Download erhältlich unter [http://www.kljb-muenchen.de/fileadmin/user\\_upload/Download/Praevention\\_sexualisierter\\_Gewalt/Arbeitshilfe\\_Praev\\_Rgb.pdf](http://www.kljb-muenchen.de/fileadmin/user_upload/Download/Praevention_sexualisierter_Gewalt/Arbeitshilfe_Praev_Rgb.pdf). (16.04.2018)
- KSJ Trier: Wer schreit, lebt noch. Kartagenmappe der KSJ Trier zu den Kartagen 2010.
- Lebenshilfe Bremen e.V. (Hg.): Kindes-Wohl, Kindes-Wohl-Gefährdung. Was ist das? Ein Heft in leichter Sprache, Bremen, 2014.
- Weber, Max (1972): Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriß der verstehenden Soziologie. In Online-Verwaltungslexikon olev.de: Macht, 2018. Verfügbar unter: <http://www.olev.de/m/macht.htm> (16.04.2018).
- PSG Bundesamt (Hg.): „Wenn ich Nein sag, mein ich´s auch!“. Prävention von sexueller Gewalt. Arbeitshilfe für Leiterinnen, Düsseldorf, 2006.
- SoFiA e.V./ Inshuti e.V./ KSJ Trier (Hg.): Kultur der Aufmerksamkeit gegenüber sexualisierter Gewalt. Dokumentation zur Internationalen Fachtagung vom 9. bis 13.9.2015 in Haus Wasserburg, Trier, 2015. Verfügbar unter: [http://www.rwa.rlp-ruanda.de/fileadmin/user\\_upload/Kultur\\_der\\_Aufmerksamkeit\\_gegenueber\\_sexualisierter\\_Gewalt\\_Dokumentation\\_151007\\_\\_1\\_.pdf](http://www.rwa.rlp-ruanda.de/fileadmin/user_upload/Kultur_der_Aufmerksamkeit_gegenueber_sexualisierter_Gewalt_Dokumentation_151007__1_.pdf) (16.04.2018).
- Zartbitter: Missbrauch in Institutionen, 2018. Verfügbar unter: [http://www.zartbitter.de/gegen\\_sexuellen\\_missbrauch/Fachinformationen/6000\\_schutz\\_vor\\_missbrauch\\_in\\_institutionen.php](http://www.zartbitter.de/gegen_sexuellen_missbrauch/Fachinformationen/6000_schutz_vor_missbrauch_in_institutionen.php) (16.04.2018).

## 6. Weiteres Material

- <http://praevention.drk-nordrhein.de/materialien.html>: Hier gibt es die Methodentasche „100% ich“ des DRK in Kooperation mit der AJS, aus der wir einige Methoden in unserem Praxisteil verwendet haben. Sie kostet zwar 24,20 € (inklusive Versandkosten, ohne Versand 19,80€), aber falls euch das zu teuer ist, macht es sicher auch Sinn, wenn ihr über Euren Jugendverband oder Eure Pfarrei ein Exemplar bestellt, dass ihr benutzen könnt. Inhaltlich lohnt es sich!
- <http://www.praevention.bistum-trier.de/basisinformation/fachinformationen-fuer/kinder-jugendarbeit/freizeitenordner.html>: Hier gibt es den Freizeitenordner der Fachstelle Kinder- und Jugendschutz im Bistum Trier zum Download. Ihr könnt ihn über euren jeweiligen Verband aber auch als gedruckte Fassung bekommen. Fragt dafür bei euren Bildungsreferent\*innen nach oder wendet euch direkt an den BDKJ. Der Ordner enthält viele Infos und Methoden zum Thema, die ihr auf Veranstaltungen benutzen könnt.