



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

# Mein Körper gehört mir!

Unterrichtsmaterialien  
für Primarlehrerinnen und  
Primarlehrer



**Eine interaktive Ausstellung von  
Kinderschutz Schweiz zur Prävention  
von sexueller Gewalt gegen Kinder**

### Herausgeber:

Kinderschutz Schweiz  
Mit freundlicher Genehmigung des  
Präventionsbüros PETZE

### Redaktionelle Überarbeitung:

Limita, Fachstelle zur Prävention  
sexueller Ausbeutung von Mädchen und  
Jungen, Zürich, [www.limita-zh.ch](http://www.limita-zh.ch)

### Mein Körper gehört mir!

Unterrichtsmaterialien für Primar-  
lehrerinnen und Primarlehrer.  
Ein interaktives Präventionsprojekt  
von Kinderschutz Schweiz.

### Schweizer Ausgabe

2. leicht veränderte Auflage 2015  
© 2006 Kinderschutz Schweiz, Bern,  
[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)  
[www.facebook.com/kinderschutzschweiz](https://www.facebook.com/kinderschutzschweiz)  
[www.twitter.com/kinderschutz\\_ch](https://www.twitter.com/kinderschutz_ch)  
Alle Rechte vorbehalten

### Gestaltung und Produktion

raschle&partner GmbH, Bern  
[www.raschlepartner.ch](http://www.raschlepartner.ch)

### Deutsche Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 3-9809659-0-2  
© 2004 Präventionsbüro PETZE  
Feldstrasse 76, 24105 Kiel  
[www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)

Kinder schützen,  
Kinder stärken!  
Wir schützen Kinder  
vor Gewalt.  
Und stärken ihre  
Rechte.

Ihre Spende unterstützt  
Kinderschutz Schweiz dabei.  
PC-Konto 30-12478-8  
Herzlichen Dank!

### Wir bedanken uns

beim Präventionsbüro PETZE für die  
freundliche Unterstützung und die Urhe-  
berrechte, bei den Autorinnen und Auto-  
ren sowie den Verlagen, die durch ihre  
Erlaubnis zur Verwendung von Materiali-  
en, Texten oder Liedern ihren Beitrag zu  
dieser Unterrichtsmappe geleistet haben:

- Aktive Musik Verlagsgesellschaft,  
Dortmund
- Solveig Braecker, Bonn
- Bildungswerk der ev. Kirche  
(vormals IKD), Berlin
- Verlag mebes & noack in der  
WISSEN+HANDELN  
Vertriebs gmbh, Köln
- ELK-Verlag, Winterthur
- Ursula Enders und Dorothee Wolters,  
Zartbitter e.V., Köln
- Ernst Klett Grundschulbuchverlag  
GmbH, Leipzig
- Frauen- und Mädchenberatung bei  
sexueller Gewalt e.V., Braunschweig
- Volker Ludwig und Birger Heymann,  
GRIPS Theater GmbH, Berlin
- Angela May und Norbert Remus,  
Berlin
- Marion Mebes, Köln
- Ökotopia Verlag, Münster
- IQSH Institut für Qualitätsent-  
wicklung an Schulen, Kronshagen
- Strohalm e.V., Berlin
- Wilma Wirtz-Weinrich, Bonn
- Verlag an der Ruhr, Mühlheim  
an der Ruhr
- Sabe Verlag, Zürich
- Haupt Verlag, Bern
- Autorinnen: Dorothee Kramer,  
Ursula Schele, Bärbel Stolzenburg,  
Pia Zeiher.

### Besonders bedanken wir uns des Weiteren

bei der Fachstelle Limita, welche die Ad-  
aption der deutschen Originalausgabe  
für die Schweiz fachkundig umgesetzt  
hat, sowie beim Bundesamt für Sozialver-  
sicherung (BSV) und der AVINA Stiftung  
Schweiz.

### Quellenangaben

Die Quellenangaben wurden den Kopier-  
vorlagen zugeordnet. Es ist nicht unsere  
Absicht, Quellen ohne die Anerkennung  
der Urheberschaft zu nutzen. Wir haben  
uns deshalb bemüht, die Urheberschaft  
für alle Texte ausfindig zu machen. Man-  
che Texte, Spiele und Erkenntnisse sind  
in der praktischen Präventionsarbeit an  
unterschiedlichen Orten wiederholt «er-  
funden» worden und/oder ähneln sich im  
Ergebnis so sehr, dass eine eindeutige Ur-  
heberschaft nicht ermittelbar ist. Sollten  
wir trotz intensiver Recherche eine Quel-  
le übersehen haben, bitten wir Sie freund-  
lich, mit uns Kontakt aufzunehmen. Vie-  
len Dank.

### Verwendung von Kopiervorlagen

Die Kopiervorlagen in diesem Buch dür-  
fen ausschliesslich von den Käuferinnen  
und Käufern für eigene Unterrichtszwe-  
cke verwendet werden. Dieses ihnen ge-  
währte Recht ist nicht übertragbar. Dabei  
darf der Copyrightvermerk nicht entfernt  
werden. Jede andere Verwendung und/  
oder Verbreitung, Wiedergabe auf Mikro-  
film, Verwendung auf Internetseiten oder  
jegliche weitere Form der Vervielfälti-  
gung für andere als die direkte Verwen-  
dung in der eigenen pädagogischen Ar-  
beit verstösst gegen das Urheberrecht  
und bedarf der gesonderten Zustimmung  
der Urheberinnen/Urheber oder deren  
Vertreterinnen/Vertreter. Alle Vervielfäl-  
tigungsrechte ausserhalb der durch die  
Gesetzgebung eng gesteckten Grenzen  
(z.B. das Fotokopieren) liegen beim Her-  
ausgeber. Dieser untersagt ausdrücklich  
das Speichern und Zur-Verfügung-Stellen  
dieses Buches oder einzelner Teile davon  
im Intranet, Internet oder in sonstigen  
elektronischen Medien.

## Inhaltsübersicht

<b>Mein Körper gehört mir! 8</b>	Arbeitsbogen 12a	40	Arbeitsbogen 23	70	
Körpermalen	9	Arbeitsbogen 12b	41	Arbeitsbogen 24	71
Körperteile benennen	9	Arbeitsbogen 13	42	Arbeitsbogen 25	72
Anziehungskids	9	Arbeitsbogen 14	43		
Standfestigkeit	10	Arbeitsbogen 15	44	<b>Stärkung des Selbstbewusstseins</b>	
Schätze sammeln	10			<b>und Vermittlung von Kinderrechten 76</b>	
Zoo	11	<b>Ich darf Nein sagen! 45</b>		Ich bin so, wie ich bin	77
Marktplatz	11	Steine sammeln	46	Baum der Stärken	77
Meine beiden Augen	12	Laute Post	46	Wer bin ich?	77
Arbeitsbogen 1a	13	Ohne Worte	46	«Was ich an dir mag!»	78
Arbeitsbogen 1b	14	Nähe und Distanz	47	Zuhause	78
Arbeitsbogen 2	15	Wenn ich nicht will, dann will ich nicht!	47	Das löwenmähnige Wildschwein	79
<b>Ich vertraue meinem Gefühl! 16</b>		Das grosse und das kleine Nein	47	Ich habe Rechte	79
Schöne und blöde Gefühle	17	Nein-Hand	48	Kinderrechte (UNO-Konvention)	80
Die Gefühle-Uhr (Dinouhr)	17	Körpersprache	48	Arbeitsbogen 26a	81
Was denkt der Dino?	17	Lass das!	49	Arbeitsbogen 26b	82
Wenn ich fröhlich bin ...	18	Arbeitsbogen 16	50	Arbeitsbogen 26c	83
Gefühlspantomime	18	Arbeitsbogen 17	51	Arbeitsbogen 26d	84
Gefühle-Würfel	18			Arbeitsbogen 26e	85
Anna und der Löwe	19	<b>Ich unterscheide zwischen guten und schlechten Geheimnissen 52</b>		Arbeitsbogen 26f	86
Der Zwerg Kapaster	21	Was ist ein gutes, was ist ein schlechtes Geheimnis?	53	Arbeitsbogen 26g	87
Angst	22	Karin und Marco	53	Arbeitsbogen 27	88
Das Lied von den Gefühlen	22	Geheimnisse sind verschieden	53	Arbeitsbogen 28	89
Arbeitsbogen 3	23	Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen	53	Arbeitsbogen 29	90
Arbeitsbogen 4a	24	Ein Tag voller Geheimnisse	54	<b>Geschlechtsspezifische Sozialisation 91</b>	
Arbeitsbogen 4b	25	Eine geheimnisvolle Geschichte	54	Ja oder Nein	92
Arbeitsbogen 4c	26	Geheimnisse, die Bauchweh machen	55	Mädchenkram und Jungenzeugs	92
Arbeitsbogen 4d	27	Arbeitsbogen 18	57	Gebrauchsgegenstände für Männer oder Frauen	93
Arbeitsbogen 5	28	Arbeitsbogen 19	58	Auf dem Pausenhof	93
Arbeitsbogen 6	29	Arbeitsbogen 20	59	Das nervt!	93
Arbeitsbogen 7	30	Arbeitsbogen 21 (1)	60	Typisch weibliche/typisch männliche Tätigkeiten?	94
Arbeitsbogen 8	31	Arbeitsbogen 21 (2)	61	Zum Nachdenken	94
Arbeitsbogen 9	32	Arbeitsbogen 21 (3)	62	Arbeitsbogen 30	96
Arbeitsbogen 10	33	Arbeitsbogen 22a	63	Arbeitsbogen 31a	97
<b>Ich kenne gute und komische Berührungen 34</b>		Arbeitsbogen 22b	65	Arbeitsbogen 31b	98
Eisscholle	35	<b>Ich bin schlau, ich hole mir Hilfe! 66</b>		Arbeitsbogen 32	99
Burg	35	Geschichten vom Hilfeholen	67		
Berührungen	36	Wie kann ich mir helfen?	67	Quellenverzeichnis	100
Wie fühlt sich das an?	36	Sprich darüber und suche Hilfe	67	Weiterführende Literatur	101
Oma kommt zu Besuch	36	Spinnennetz	68	Liste Arbeitsbögen	102
Wer darf dich wo berühren?	37	Das Sorgentelefon	68		
Kein Anfassen auf Kommando	37	Die Geburtstagsfeier	68		
BilderWörterPuzzle	37	Katrins Geheimnis	69		
In diesem Haus ist was los	38				
Arbeitsbogen 11	39				

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Sexuelle Ausbeutung von Kindern ist kein Thema, an das Lehrerinnen und Lehrer mit Freude heranzugehen geneigt sind. Es weckt keine positiven Emotionen, es zündet keinen Ideen-Motor wie so manch anderes Thema in naturwissenschaftlichen oder auch anderen Fächern – im Gegenteil: Die Realität zeigt, dass diesem wichtigen Thema im Sexualkundeunterricht der Mittelstufe allenfalls ein bescheidener Platz eingeräumt wird, dass aber auch dort – wenn überhaupt – lieber an anderer Stelle verweilt und vertiefend gearbeitet wird. Dass wir mit diesem didaktischen Leitfaden einen anderen Trend setzen wollen, liegt in der Tatsache begründet, dass die sexuelle Gewalt gegen Kinder nach wie vor ein verbreitetes Verbrechen in unserer Gesellschaft darstellt, welches mit allen Mitteln und auf allen Ebenen bekämpft werden muss, auch in der Arbeit mit den Kindern selbst.

Anhand von zahlreichen Untersuchungen in Amerika und Europa gehen Fachleute heute davon aus, dass jedes dritte bis vierte Mädchen und jeder siebte bis achte Knabe zwischen dem 1. und dem 16. Lebensjahr Opfer von sexueller Gewalt werden. Für die Schweiz liegen keine umfangreichen Zahlen vor. Eine 1997 von Dr. D. Halpérin vorgelegte Studie, die auf den Angaben von 1130 Genfer Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren beruht, kommt allerdings zum Schluss, dass knapp 34 Prozent der Mädchen und 11 Prozent der Jungen vor ihrem 16. Lebensjahr sexuell ausgebeutet werden. Diese Zahlen lassen aufhorchen! Die Folgen für die Opfer sind schwerwiegend: Sexuelle Gewalt kann zu massiven psychischen und physischen Gesundheitsproblemen für die Betroffenen führen und schafft unendliches Leid.

Die vorliegende Arbeitsmappe mit didaktischen Materialien für die Unterrichtsarbeit und die Wanderausstellung «Mein Körper gehört mir!» von Kinderschutz Schweiz sollen einen Beitrag dazu leisten, gegen dieses Phänomen anzukämpfen. Beide sind Bestandteile der von Kinderschutz Schweiz im Februar 2006 lancierten dreijährigen Kampagne «Keine sexuelle Gewalt an Kindern». Sie will mit gezielten Projekten aktive Präventionsarbeit leisten und sorgt darüber hinaus für die Vernetzung zahlreicher kompetenter Opferberatungsstellen und Hilfsangebote. Sowohl der Parcours wie auch die vorliegende Unterrichtsmappe basieren auf dem Konzept des «Empowerment» – mit dem Ziel, die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und in ihren Abwehrstrategien zu stärken und dadurch ihren

Schutz vor sexueller Gewalt zu erhöhen. Ein gutes Körperbewusstsein und eine altersgemässe Sexualaufklärung sind die Grundlagen für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und wichtige Aspekte der Prävention. Wenn Kinder ein ganzheitliches Wissen über ihren Körper besitzen, wenn sie eine Sprache für ihre Gefühle haben, wenn sie lernen, Gefühle, Berührungen oder auch Geheimnisse richtig einzuordnen, die guten von den schlechten oder unangenehmen zu unterscheiden, gelingt es ihnen leichter, sexuelle Übergriffe und Gewalt zu erkennen und darüber zu reden.

Und somit wären wir wieder unmittelbar beim Unterricht bzw. bei dessen Vorbereitung. Wer das Konzept des «Empowerment» und im Besonderen den Präventionsparcours «Mein Körper gehört mir!» kennen lernt, stellt fest, dass auch dieses Thema durchaus motivieren kann, dass man auch hierzu mit Freude mit den Kindern arbeiten kann – gerade auf der Unterstufe. Jüngere Kinder haben oft noch ein unverkrampfteres Verhältnis zu ihrem Körper als Jungen und Mädchen, die mitten in der Pubertät stecken. Dies macht sie einerseits zu einfacheren Opfern für ausbeuterische Machenschaften, es schafft andererseits aber ideale Voraussetzungen für diese Form der Prävention.

Die Erfahrungen in Deutschland, wo Ausstellung wie didaktisches Material seit Jahren unter dem Namen «Echt Klasse!» im schulischen Umfeld eingesetzt werden, machen Mut. Auch wenn das Gelingen des Unterrichts offensichtlicher ist als der langfristige Erfolg für das Kind – der Erfolg von Prävention ist nun einmal schwer messbar –, sicher ist: Starke Kinder sind nicht nur vor sexueller Gewalt besser geschützt, sondern vor allen Formen erzieherischer und ausserfamiliärer Willkür und Gewalt. Die Eltern und Akteure im Umfeld des Kindes können Entscheidendes dazu beitragen, damit aus Kindern keine Opfer werden.

Dieser Parcours und die begleitende Unterrichtsarbeit sind ein Schritt auf diesem Weg. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen – für alle Beteiligten – befruchtenden, stärkenden und freudvollen Unterricht. Die Kinder werden es Ihnen danken.

## Grundsätzliches zur Prävention

Die Zielsetzungen der Prävention lassen sich nach Caplan (1974) in drei zeitbezogene Kategorien unterteilen: In der primären Prävention soll das Vorkommen sexueller Gewalt an Kindern gesamtgesellschaftlich reduziert beziehungsweise verhindert werden. Die sekundäre Prävention hat zum Ziel, Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen und zu stoppen. In der tertiären Prävention geht es schliesslich um die Traumaverarbeitung bei den Opfern sowie um die Rückfallvermeidung bei den Tätern. Die bevorzugte Strategie zur Prävention sexueller Gewalt an Kindern setzt bei der Aufklärung und Erziehung an, zumal sich solche Kampagnen und Programme einfacher organisieren und umsetzen lassen als tiefer greifende strukturelle und kulturelle Veränderungen.

Lange Zeit beschränkten sich die Präventionsmassnahmen im Bereich der Aufklärung und Erziehung auf die Warnung von Kindern vor so genannten Fremdtätern. Ermahnungen wie «geh nicht allein durch den Park» oder «nimm keine Süssigkeiten von Fremden an» erzeugen eine trügerische Sicherheit, verschweigen sie doch, dass die Mehrheit der Täter den Kindern bekannt ist, und benennen nicht, was konkret passieren kann. Sie lösen bei Kindern diffuse Ängste aus und schränken sie in ihrer Bewegungsfreiheit ein. Angepasste, unselbständige und ängstliche Kinder sind jedoch «ideale» Opfer für sexuelle Gewalttäter.

Wirksame Prävention berücksichtigt, dass die meisten sexuellen Übergriffe in der Familie oder im nahen sozialen Umfeld geschehen. Sie stärkt Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und fördert ihre Eigenständigkeit. Darüber hinaus informiert sie Mädchen und Jungen, was bei sexueller Ausbeutung passieren kann, und vermittelt ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten. Aufgeklärte Kinder, die sich sicher und stark fühlen, können sexuelle Übergriffe eher erkennen und sich besser dagegen wehren. Die Verantwortung für den Schutz vor sexueller Gewalt darf aber keinesfalls einseitig an die Kinder delegiert werden, sondern liegt in erster Linie bei den Erwachsenen. Nachhaltige Prävention setzt eine Erziehungshaltung voraus, die kontinuierlich wirkt und Kinder in ihren Ressourcen und Rechten stärkt. Erziehungspersonen sind gefordert, sich selbst mit der Problematik sexueller Gewalt auseinanderzusetzen, ihren eigenen Umgang mit Sexualität, Macht und Grenzen zu reflektieren und die Präventionsinhalte den Kindern im Erziehungsalltag vorzuleben.

In der schulischen Prävention sexueller Ausbeutung gibt es in verschiedenen Ländern bereits langjährige Praxiserfahrungen. Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um schulische Präventionsprogramme, denen eine emanzipatorische Erziehungshaltung zugrunde liegt und die vor allem die Stärkung der Kinder in ihrem Selbstbestimmungsrecht und ihren Abwehrstrategien zum Ziel haben. Eines der ersten und bekanntesten ist das «Child Assault Prevention Programm» (CAPP), das in den siebziger Jahren in den USA entwickelt worden ist. Dieses Präventionsmodell wurde von Fachleuten in Deutschland und der Schweiz übernommen und adaptiert. Verschiedene Präventionsprojekte wie der Kinderparcours «Mein Körper gehört mir!» basieren auf diesem Konzept des «Empowerment».

**Die Wirkung von präventiven Massnahmen in der Schule wird durch den Einbezug der Eltern signifikant verbessert.**

Die Wirksamkeit solcher operferzentrierter Präventionsprogramme wurde in verschiedenen Evaluationsstudien untersucht. Bei Kindern, die an einem Präventionsprogramm teilgenommen hatten, konnte ein Wissenszuwachs bezüglich der Problematik nachgewiesen werden. Allerdings wurde festgestellt, dass das Wissen mit der Zeit wieder abnimmt, wenn es nicht aufgefrischt wird. Prävention sollte daher möglichst kontinuierlich in den pädagogischen Alltag integriert werden. Kinder setzen das Gelernte zudem am ehesten praktisch ein, wenn verschiedene Personen mit ihnen über die Programmt Themen sprechen. Das heisst, die Wirkung von präventiven Massnahmen in der Schule wird durch den Einbezug der Eltern signifikant verbessert. Entgegen der unter Lehrpersonen weit verbreiteten Furcht, mit dem Thema Prävention sexueller Gewalt an Kindern auf die Ablehnung vieler Eltern zu stossen, begrüssen die meisten von ihnen diesbezügliche schulische Aktivitäten. Ein Grossteil der Eltern fühlt sich selber überfordert mit der Thematik und ist froh, wenn die Schule hier Unterstützung bietet.

Zu den wichtigsten Erkenntnissen gehört, dass schulische Prävention eine aufdeckende Wirkung haben kann. Wird das Thema in der Schule aufgegriffen, werden Kinder ermutigt, über konkrete Vorfälle zu reden und berichten im Anschluss an solche Programme häufiger über eigene Missbrauchserfahrungen. Dadurch kann sexuelle Gewalt an Kindern früher erkannt und eher gestoppt werden (sekundärpräventive Wirkung). Dies setzt jedoch voraus, dass die Lehrpersonen über Grundkenntnisse im Umgang mit der Problematik verfügen und Hilfsangebote kennen, die sie betroffenen Kindern zugänglich machen können. Letztlich ungewiss bleibt, ob sexuelle Gewalt mit solchen opferzentrierten Präventionsprogrammen tatsächlich verhindert werden kann (primärpräventive Wirkung). Soll Prävention nachhaltig wirksam sein, braucht es nicht nur engagierte Lehrpersonen und motivierte Eltern, sondern auch strukturelle Massnahmen, die eine langfristige Verankerung von Prävention sexueller Gewalt in der Schule zum Ziel haben.

Die Unterrichtsvorschläge und -materialien in dieser Mappe gliedern sich im Wesentlichen nach den zentralen Präventionsgrundsätzen, die auch im Kinderparcours «Mein Körper gehört mir!» Thema sind, und werden durch weitere Aspekte ergänzt.

### **Mein Körper gehört mir!**

Durch die Förderung eines positiven Körperbewusstseins wird es Mädchen und Jungen ermöglicht, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und stolz auf ihn zu sein. In dem Masse, wie sie sich als einzigartige und wertvolle Persönlichkeiten anerkannt fühlen, wächst auch ihr Selbstwertgefühl. Ein selbstbewusstes Kind kann sich eher gegen sexuelle Übergriffe wehren.

### **Ich vertraue meinem Gefühl!**

Es ist wichtig, Kinder mit der Vielfalt ihrer Gefühle vertraut zu machen und sie darin zu bestärken, ihre Gefühle ernst zu nehmen und auszudrücken. Ein Kind, das gelernt hat, auf die eigenen Gefühle zu achten, kann eher darauf beharren, dass sich etwas komisch, eklig oder unangenehm anfühlt.

### **Ich kenne gute, schlechte und komische Berührungen**

Das Selbstbestimmungsrecht über den eigenen Körper ist zentral in der Prävention sexueller Gewalt. Mädchen und Jungen sollen darin unterstützt werden, unterschiedliche Berührungen bewusst wahrzunehmen und zu überlegen, welche für sie in Ordnung sind und welche nicht. Wichtig ist, ihnen ausdrücklich die Erlaubnis zu geben, unangenehme Berührungen zurückzuweisen.

### **Ich darf Nein sagen!**

Sexuelle Übergriffe sind Grenzüberschreitungen, die die physische und psychische Integrität von Kindern verletzen. Es ist daher wichtig, dass Kinder lernen, in bestimmten Situationen Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Ein wesentlicher Aspekt in der Präventionsarbeit ist, Mädchen und Jungen zu vermitteln, dass auch Erwachsene ihre Grenzen respektieren müssen und sie das Recht haben, sich gegen Übergriffe zur Wehr zu setzen.

### **Ich unterscheide zwischen guten und schlechten Geheimnissen**

Der Geheimhaltungsdruk ist ein zentraler traumatisierender Faktor bei sexueller Ausbeutung und erschwert es betroffenen Kindern, über den Missbrauch zu reden und Hilfe zu holen. Kinder müssen daher zwischen guten und schlechten Geheimnissen unterscheiden können. Vor allem aber sollen sie aufgefordert werden, schlechte Geheimnisse unbedingt weiterzuerzählen.

### **Ich bin schlau, ich hole mir Hilfe!**

Auch gut informierte und selbstbewusste Kinder können in eine Situation geraten, in der sie Hilfe brauchen. Der Aspekt des Hilfeholens ist denn auch der wesentlichste Bestandteil einer präventiven Erziehung. Mädchen und Jungen sollen darin bestärkt werden, bei Schwierigkeiten Hilfe zu suchen und mit einer Person ihrer Wahl über Probleme zu reden. Dabei sollen Kinder erfahren, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, wenn sie sich Hilfe holen. Der deutliche Hinweis auf mögliche Vertrauenspersonen und Hilfsangebote vor Ort sollte möglichst regelmässig wiederholt werden.

### **Stärkung des Selbstbewusstseins und Vermittlung von Kinderrechten**

Eine emanzipatorische Erziehungshaltung fördert die Entwicklung von Persönlichkeitskompetenzen und Autonomie und wirkt generell präventiv. Die Stärkung des Selbstbewusstseins hat zum Ziel, die Widerstandskraft von Kindern gegen sexuelle Übergriffe zu erhöhen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, Kinder über ihre Rechte zu informieren und sich dafür einzusetzen, dass die Interessen der Kinder angemessen berücksichtigt werden.

### **Geschlechtsspezifische Sozialisation**

Sexuelle Gewalt ist eng mit der Kategorie «Geschlecht» verbunden. Tradierte Rollenbilder, Einstellungen und Verhaltensmuster tragen dazu bei, dass Mädchen häufiger Opfer von sexueller Gewalt werden und Jungen eher Gefahr laufen, selber sexuelle Gewalt auszuüben. Prävention von sexueller Gewalt erfordert daher die Aufhebung geschlechtsspezifischer Diskriminierungen, eine kritische Auseinandersetzung mit den Geschlechterstereotypen und die Förderung einer selbstbestimmten Entwicklung und Lebensgestaltung von Mädchen und Jungen.

Die Befürchtung, dass Kinder durch das Thematisieren sexueller Gewalt eine negative Einstellung zur Sexualität entwickeln, lässt sich entkräften, wenn Prävention auf der Basis einer umfassenden und altersadäquaten Sexualerziehung stattfindet. Das offene Gespräch über den eigenen Körper und über Sexualität ist eine wichtige Voraussetzung, um über sexuelle Übergriffe reden zu können. Zur Förderung einer positiven Sexualentwicklung ist es wichtig, Kinder in einer bejahenden und lustvollen Einstellung zum eigenen Körper zu bestärken. Mädchen und Jungen muss vermittelt werden, dass sie ein Selbstbestimmungsrecht über den eigenen Körper haben und einen sorgsamen Umgang mit den eigenen und fremden Grenzen pflegen sollen.

## Didaktische Materialien

Die didaktischen Materialien gliedern sich nach den wichtigsten Grundsätzen, auf denen die Prävention sexueller Gewalt an Kindern basiert. Zu jedem der Themenblöcke wurde eine Auswahl von Übungen zusammengestellt, die zur Bearbeitung der einzelnen Lernthemen im Rahmen des Unterrichts geeignet sind. Die Übungen richten sich an Kinder von etwa 8 bis 10 Jahren und zeigen verschiedene methodisch-didaktische Möglichkeiten auf, wie die präventive Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern spielerisch umgesetzt werden kann. Die vorliegende Mappe ist nicht als Arbeitsanleitung gedacht, die Seite für Seite durchgearbeitet werden muss. Vielmehr handelt es sich um Anregungen und Vorschläge, die je nach Bedarf als Bausteine eingesetzt und zusammengestellt werden können. Eine wirksame Prävention setzt jedoch eine kontinuierliche Integration im pädagogischen Alltag voraus. Es empfiehlt sich daher, die Schülerinnen und Schüler einen Ordner anlegen zu lassen, in dem alle Arbeitsblätter und Notizen aufbewahrt werden. So kann im Lauf der Schulzeit ein persönlicher Ordner entstehen, in dem die Themen immer wieder aufgegriffen und vertieft werden.

# Mein Körper gehört mir!

**Nur wenn Kinder über ihren Körper Bescheid wissen, können sie ihr Recht auf körperliche Selbstbestimmung wahrnehmen. Wenn sie in der Lage sind, Körperteile einschliesslich der äusseren Geschlechtsmerkmale/Genitalien zu benennen, können sie Übergriffe eher verbalisieren. Dieser Themenblock enthält Übungen, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, ihren Körper kennen und schätzen zu lernen und mit Selbstverständlichkeit Begriffe für Körperteile und Genitalien auszusprechen.**

## **Körpermalen**

### **Zeit**

60–120 Minuten

### **Form**

Basteln, Malen, Zweierarbeit

### **Lerninhalt**

Den eigenen Körper abbilden und wahrnehmen.

### **Material**

Packpapierbahnen/Tapetenrollen, Scheren, Malsachen

### **Vorbereitung**

Papierbahnen in Kindesgrösse zuschneiden, geeigneten Raum zur Verfügung stellen.

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler zeichnen in Zweiergruppen ihre Umrisse auf den Papierbahnen nach. Nun können sie den Umrissen Gesichtszüge, Haare und Kleidung hinzumalen. Danach werden die Figuren ausgeschnitten.

### **Abschluss**

Im Klassengespräch stellen die Kinder ihre Bilder vor. Es wird darüber gesprochen, wie sich die Figuren voneinander unterscheiden, und betont, wie einzigartig jeder Mensch ist.

## **Körperteile benennen**

### **Zeit**

45–90 Minuten

### **Form**

Gespräch, Tafelarbeit

### **Lerninhalt**

Körperteile und Genitalien benennen, Geschlechtsunterschiede erkennen.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 1a und 1b «Anziehkids»

### **Vorbereitung**

Arbeitsbogen beliebig vergrössern.

### **Durchführung**

Arbeitsbogen an die Tafel hängen. Gemeinsam werden Begriffe für die einzelnen Körperteile einschliesslich der Genitalien gesammelt und zu den Illustrationen geschrieben. Bezeichnungen, die beiden Geschlechtern zuzuordnen sind, werden zwischen die Abbildungen geschrieben, die geschlechtstypischen Bezeichnungen werden aussen angeordnet. Anschliessend übertragen die Kinder das Schema mit den Begriffen in ihren Sammelhefter.

### **Abschluss**

Im Gespräch sammeln die Schülerinnen und Schüler alle Begriffe, die ihnen für männliche und weibliche Geschlechtsorgane einfallen. Diese werden an der Tafel notiert und gemeinsam überprüft. (Sind grenzverletzende Begriffe darunter?) Es wird eine Vereinbarung darüber getroffen, welche Begriffe die Klasse im Unterricht benutzen möchte.

## **Anziehkids**

### **Zeit**

45 Minuten

### **Form**

Basteln, Einzelarbeit, Gespräch in der Gruppe

### **Lerninhalt**

Spielerischer Umgang mit Bezeichnungen von Körperteilen.

### **Material**

Schere, Malsachen, Arbeitsbogen Nr. 1a und 1b «Anziehkids»

### **Durchführung**

Die Kinder malen die Figuren und die Kleider an und schneiden sie aus. Nun können sie die Figuren anziehen, indem sie die Kleidungsstücke auflegen.

### **Abschluss**

In der Klasse wird besprochen, welche Körperteile von den Kleidern verdeckt werden und welche sichtbar bleiben. Es kann über den Umgang mit Schamgefühlen gesprochen werden. Anregungen dazu: Wie verhalten wir uns im Sommer am Strand/in der Badeanstalt? Wer badet lieber nackt, wer lieber mit Badekleidung? Wie empfinden wir es, wenn sich andere auf der Wiese umziehen?

## Standfestigkeit

### Zeit

10 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Körpererfahrung, spielerische Auseinandersetzung mit dem Thema Aggression.

### Material

Ggf. weiche Unterlagen

### Durchführung

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

### Variation

Es finden sich Paare zusammen, die einander gegenüber stehen. Sie stellen jeweils den rechten Fuss versetzt nebeneinander, d.h. rechtes Bein an rechtes Bein (Aussenseiten), sodass die PartnerInnen eher nebeneinander als einander gegenüber stehen. Die rechten Hände werden gehoben und mit den Handflächen aneinander gelegt, wobei die Ellenbogen angewinkelt werden. Es geht darum, mit der Handfläche den Gegenspieler oder die Gegenspielerin wegzudrücken. Körpereinsatz und Laute sind erlaubt, solange die Füsse auf ihrem Platz stehen bleiben.

### Abschluss

In der Gruppe wird darüber ausgetauscht, wie es den Schülerinnen und Schüler bei der Übung ergangen ist und was es bedeutet, stärker oder schwächer zu sein.

Nach: Ulrich Baer u. a.: «Remscheider Spielkartei», Ökotopia Verlag, Münster 1995

## Schätze sammeln

### Zeit

120 Minuten und Vorbereitung

### Form

Basteln, Collage, anschliessendes Spiel

### Lerninhalt

Was dem Körper gut tut und was nicht.

### Material

Zeitschriften, Scheren, Klebstoff, Karteikarten o.Ä. in Postkartengrösse

### Vorbereitung

Zwei Kartons zu «Schatzkiste» und «Mülltonne» umfunktionieren.

### Durchführung

Unter dem Leitthema «Was dem Körper gut tut und was nicht» bekleben die Kinder vor dem Spiel die Karten mit Abbildungen, die sie in Zeitschriften und Katalogen gefunden haben. Alle Kinder setzen sich anschliessend in einen Kreis, in dessen Mitte die «Mülltonne» und die «Schatzkiste» stehen. Die Lehrperson zeigt die erste Karte und erzählt, was darauf abgebildet ist. Diese Aufgabe kann auch von den Schülerinnen und Schüler übernommen werden. Das Kind, das zuerst sagt, ob das Abgebildete dem Körper gut tut oder nicht, darf das Kärtchen in die «Schatzkiste» oder in die «Mülltonne» werfen. Allerdings muss es mit Hilfe der anderen seine Wahl auch erklären. Beispiel: Küssen ist gut, wenn Menschen sich dabei wohl fühlen. Schnaps ist schlecht, weil er die Wahrnehmung verändert und abhängig macht. Danach kommt die nächste Karte an die Reihe. Im weiteren Spielverlauf können die Kinder auch allein oder zu zweit Kärtchen der «Mülltonne» oder der «Schatzkiste» zuordnen. Ein Kind kann ausserdem für ein anderes Kind Kärtchen zum Zuordnen aussuchen.

### Abschluss

Die Lehrperson bespricht mit den Kindern die Ergebnisse der Übung. Es kann betont werden, dass jedes Kind das Recht hat, sich Gutes zu tun. Die Kartons bleiben im Klassenraum. Die Kinder können nun selbstständig immer

wieder Karten einwerfen. In regelmässigen Abständen werden die Karten angeschaut, und gemeinsam wird überlegt, warum sie in die «Mülltonne» bzw. «Schatzkiste» geworfen wurden.

In Anlehnung an: Heike Baum: Starke Kinder haben's leichter;  
Freiburg im Breisgau 1998

---

## Zoo

### Zeit

30 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Beobachten und Nachahmen von Körperhaltungen und Bewegungen.

### Material

Keines

### Durchführung

Zu zweit erhalten alle die Aufgabe, sich ein Tier auszudenken und es darzustellen. Die Zuschauenden versuchen die Tiere zu erraten. Es kann ein kurzes Gespräch anschliessen:

- Woran haben wir das Tier erkannt?
- Welche Bewegungen sind für das gewählte Tier typisch?

### Variationen

Die Kinder studieren typische Bewegungen von Tieren. Ein Zoobesuch wäre dazu ideal. Nützlich sind aber auch Filme und Tierbücher. Zu zweit wählen alle ein Tier aus und studieren und erproben typische Bewegungen und Stellungen. Anschliessend wird das Vorspielen und Erraten wiederholt.

Kleine Improvisation: Drei Tiere (gleichartige oder verschiedene) treffen sich und reagieren aufeinander. Die Szene kann kurz beraten werden, damit sie nicht zu schnell in Klamauk ausartet.

Nach: Martin Deubelbeiss & Heinz Schmid: 10x10 Theaterkicks.  
Erle Verlag, Zofingen 2004

---

## Marktplatz

### Zeit

20 Minuten

### Form

Bewegungsspiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Körperhaltungen und Bewegungen bewusst wahrnehmen, Gefühle nonverbal ausdrücken.

### Material

Keines

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Klassenzimmer. Sie bewegen sich im Raum als wären sie auf einem Marktplatz. Die Lehrperson gibt nun verschiedene Anweisungen, zum Beispiel:

- Geht in gemütlichem Spaziertempo über den Platz. Geht euren eigenen Weg und nehmt euch vor, jeden Teil des Platzes zu betreten ohne andere Kinder zu berühren. Geht auf dem Platz herum, als sei gutes Wetter.
- Begrüsst euch, als hättet ihr einander lange nicht gesehen.
- Geht, wie wenn ihr stolz seid, fröhlich seid, wütend seid, Angst habt, usw.
- Geht, als ob ihr zu einer starken Gruppe gehörtet.
- Schaut auf die Uhr und realisiert, dass ihr zu spät in die Schule kommt. Lauft schneller, noch etwas schneller (ohne in die anderen Kinder hineinzurennen). Atemlos kommt ihr auf dem Schulhof an und seht die anderen Kinder noch auf dem Pausenplatz spielen. Ihr werdet wieder langsamer und schlendert gemütlich über den Platz.

### Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler berichten, ob und wie sich Bewegungen, Gestik und Mimik bei den einzelnen Aufgaben verändert haben. Sie erzählen auch, wie sie sich selbst dabei gefühlt haben.

## Meine beiden Augen

### Zeit

15–20 Minuten

### Form

Lied in der Gruppe

### Lerninhalt

Körperteile bewusst wahrnehmen und mit Bewegungen einsetzen.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 2 «Meine beiden Augen»

### Durchführung

Das Lied wird gemeinsam in der Gruppe gesungen. Die Kinder machen mit den genannten Körperteilen entsprechende Bewegungen.

Nach: Ursula Staudinger: Ich gehör nur mir. Sexuelle Übergriffe erkennen und abwehren lernen. Ein Praxishandbuch für Kindergarten und Primarschule. sabe Verlag, Zürich 1999

## Literatur und Materialien

### Kinderbücher:

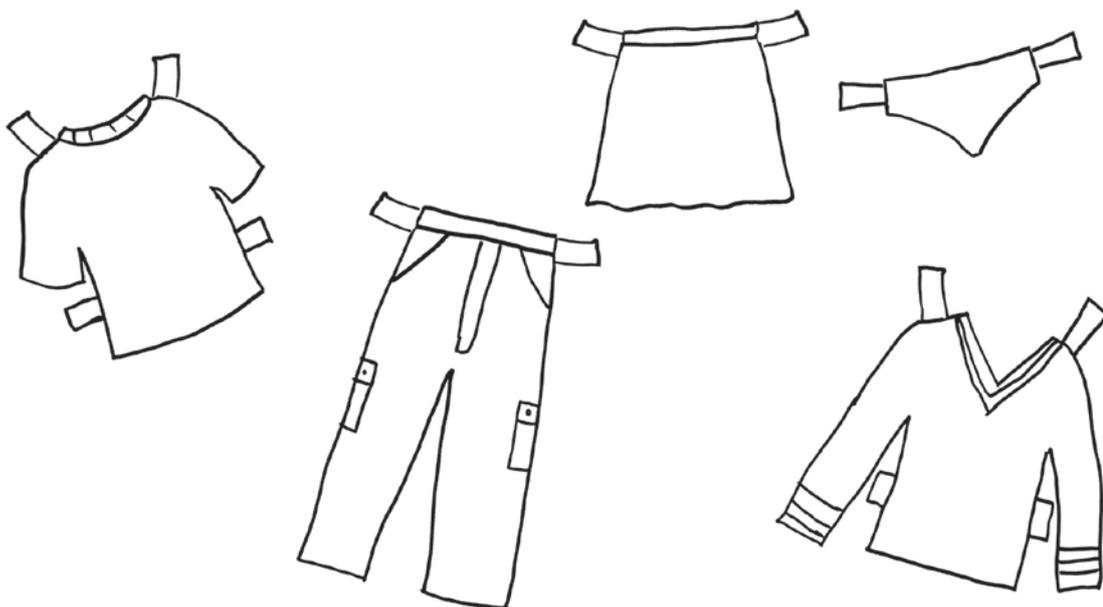
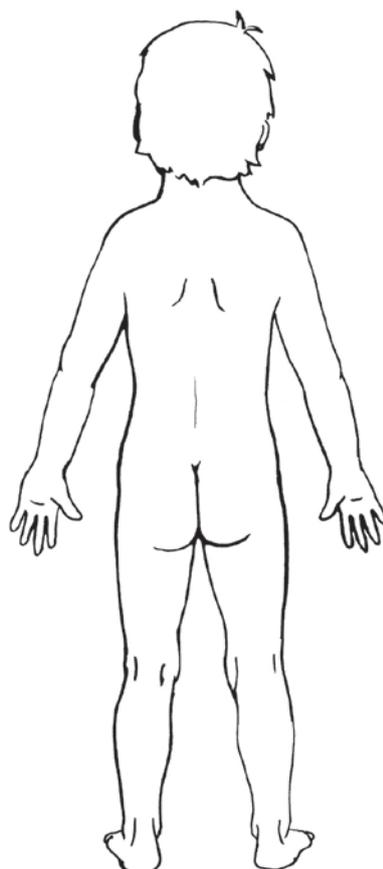
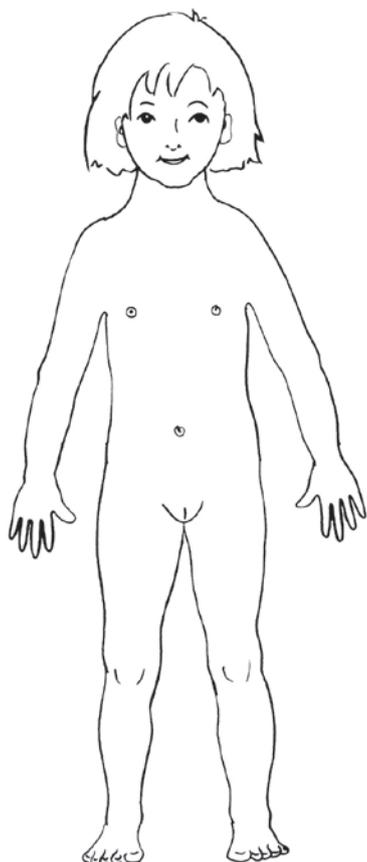
- Pro Familia: Mein Körper gehört mir! Loewe, Bindlach 1998
- Enders, Ursula & Wolters, Dorothee: Wir können was, was ihr nicht könnt! Anrich, Weinheim 1996
- van der Doef, Sanderijn; Latour, Marian: Vom Liebhaben und Kinderkriegen. Mein erstes Aufklärungsbuch. Annette Betz, Wien, 1998

### Arbeitsmaterialien:

- Sander, Pete & Swinden, Liz: Lieben, Lernen, Lachen. Sexualerziehung für 6- bis 12-Jährige. Verlag an der Ruhr, Mühlheim 1992
- Lehrmittelverlag des Kantons Aargau: Hautnah. Körperwahrnehmung – Beziehung – Sexualität. Aus der Reihe: Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe, Heft 4p. Autorin: Doris Tschofen. Buchs AG 1998
- Ackermann, Liselotte; Urfer, Renate; Müller, Bernhard: Sinn-Salabim. Tasten-Hören-Sehen: Spiele und Theaterprojekte für Kinder. sabe, Zürich 1993

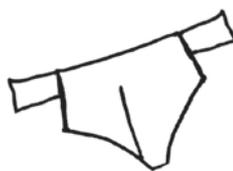
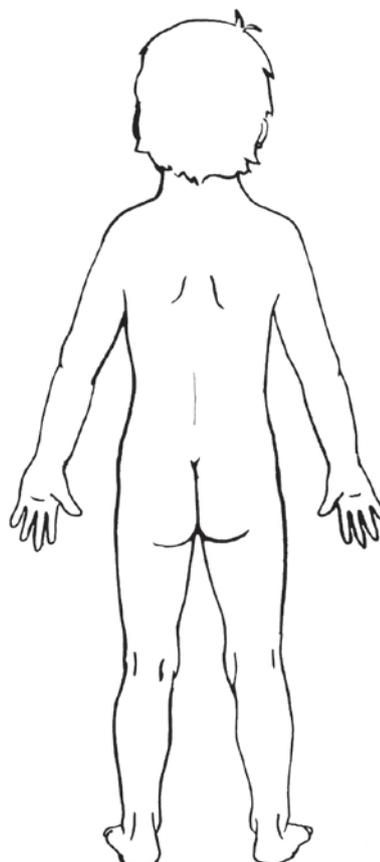
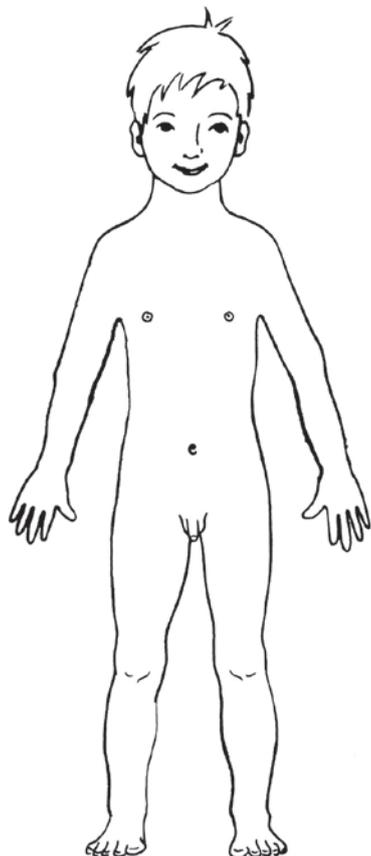
## Arbeitsbogen 1 a

# «Anziehkids» Mädchen



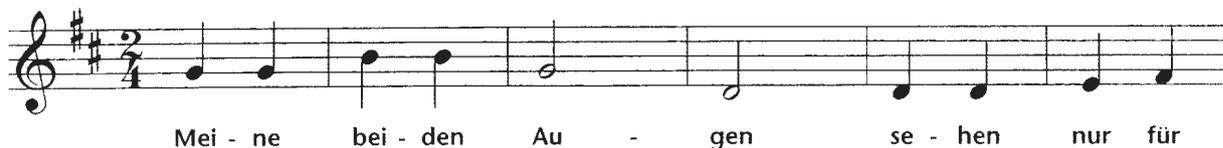
## Arbeitsbogen 1 b

# «Anziehkids» Junge



## Arbeitsbogen 2

# «Meine beiden Augen»



Meine beiden Augen sehen nur für mich.  
Meine beiden Ohren hören nur für mich.  
Sie sehen und sehen und hören nur für mich,  
sie sehen und sehen und hören nur für mich.

(Mit beiden Händen die Augen wie eine Brille umfassen  
und an den Ohren wie eine Muschel anlegen)

Meine beiden Beine hüpfen nur für mich.  
Meine beiden Füße stampfen nur für mich.  
Sie hüpfen und hüpfen und stampfen nur für mich,  
sie hüpfen und hüpfen und stampfen nur für mich.

(Auf beiden Beinen hüpfen, mit den Füßen stampfen)

Alle meine Finger winken nur für mich.  
Meine beiden Hände klatschen nur für mich.  
Sie winken und winken und klatschen nur für mich,  
sie winken und winken und klatschen nur für mich.

(Finger winken, in die Hände klatschen)

Nach: Ursula Staudinger: Ich gehör nur mir. Sexuelle Übergriffe erkennen und abwehren lernen.  
Ein Praxishandbuch für Kindergarten und Primarschule. saba Verlag, Zürich 1999

## **Ich vertraue meinem Gefühl!**

**In diesem Themenblock geht es darum, Kinder mit der Vielzahl von Gefühlen vertraut zu machen und sie darin zu bestärken, ihre Gefühle ernst zu nehmen und auszudrücken. Wenn ein Kind gelernt hat, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen, wird es besser in der Lage sein, einzuschätzen, wann sexuelle Übergriffe beginnen.**

---

## Schöne und blöde Gefühle

### Zeit

30 Minuten

### Form

Gespräch

### Lerninhalt

Unterscheiden zwischen schönen und «blöden» Gefühlen.

### Material

Keines

### Durchführung

Diese Übung eignet sich als Einstieg in die Thematik. Die Kinder sitzen im Kreis. Die Lehrperson berichtet von der Vielzahl an Gefühlen, die Kinder in unterschiedlichen Situationen haben können. Auf dem Fussboden markiert sie zwei Kreise. Einen Kreis für schöne, einen Kreis für «blöde», unangenehme Gefühle. Sie fordert die Kinder auf, sich in einen der zwei Kreise zu stellen und von einer Situation zu berichten, in der sie ein entsprechendes Gefühl hatten.

---

## Die Gefühle-Uhr (Dinouhr)

### Zeit

10–30 Minuten und Vorbereitung

### Form

Gespräch

### Lerninhalt

Gefühle an Mimik und Körperhaltung erkennen und benennen.

### Material

Arbeitsbogen 3: «Gefühle-Uhr», Malsachen, Schere(n), Karton, Klebstoff, Flachkopfklemmer(n), Wäscheklammern

### Vorbereitung

Die Uhr von Arbeitsbogen 3 vergrössern, auf Pappe kleben und ausschneiden. Zeiger vorbereiten und in der Mitte anbringen. Ersatzweise können mehrere Zeiger aus Pappe auf Klammern geklebt und dann am Rand der Uhr angeklammert werden. Vorteil: Es gibt Situationen, denen

mehr als ein Gefühl zugeordnet werden kann. Diese Fähigkeit wird von Kindern ab etwa sechs Jahren ausgebildet.

### Durchführung

Die Lehrperson nennt verschiedene Gefühle, die die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe des Zeigers den Dinofiguren auf der Uhr zuordnen. Sie kann auch erst mit dem Zeiger auf die Dinofiguren zeigen und deren Gefühlszustände dann von den Schülerinnen und Schülern benennen lassen. Eine andere Möglichkeit ist, dass die Kinder anhand der Uhr zeigen, wie es ihnen geht.

### Abschluss

Die Uhr kann im Klassenraum aufgehängt und immer wieder im Unterricht genutzt werden.

### Variation

Jedes Kind bastelt eine eigene Gefühle-Uhr (Kopie der Vorlage ausmalen, auf Karton kleben, Zeiger mit Flachkopfklemmer befestigen oder Zeigerklammern – wie erwähnt – basteln).

---

## Was denkt der Dino?

### Zeit

15–30 Minuten

### Form

Einzelarbeit, Gespräch

### Lerninhalt

Verknüpfung von Gefühlen mit Denken und Handeln.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 4 a bis 4 d «Gefühle lesen» in Kopie für jedes Kind

### Durchführung

Die Kinder füllen den Arbeitsbogen nach Anweisung aus.

### Abschluss

Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen. Die verschiedenen Möglichkeiten sollten in ihrer Vielseitigkeit deutlich werden.

## Wenn ich fröhlich bin ...

### Zeit

10 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Gefühle mit Handlungsmöglichkeiten verbinden.

### Material

Ein Ball

### Durchführung

Die Lehrperson spricht einen vorbereiteten Satzanfang und wirft den Ball einem Kind zu. Das Kind vervollständigt den Satz nach eigener Idee und wirft den Ball zur Lehrperson zurück. Diese wirft ihn mit einem neuen Satzanfang zum nächsten Kind. Das Spiel setzt sich so fort, bis jedes Kind einmal einen Satz vervollständigt hat. Mögliche Anfänge sind:

Wenn ich fröhlich bin, ...

Wenn ich glücklich bin, ...

Wenn ich schlecht gelaunt bin, ...

Wenn ich Angst habe, ...

Wenn ich mich ekle, ...

Wenn ich aufgeregt bin, ...

Wenn ich traurig bin, ...

Wenn ich lustig bin, ...

Wenn ich wütend bin, ...

Wenn ich mich schäme, ...

Wenn ich enttäuscht bin, ...

Wenn ich stolz auf mich bin, ...

### Variation

Der Ball kehrt nicht jedes Mal zur Lehrperson zurück, sondern wandert weiter von Kind zu Kind. Die Kinder erfinden dabei selbst ähnliche Satzanfänge und lassen sie vom nächsten Mitspieler fortsetzen.

### Abschluss

Es kann über Unterschiede und Gemeinsamkeiten beim Ausdrücken von Gefühlen gesprochen werden. Die Kinder sollten in ihrer Art, Gefühle auszudrücken, bestätigt und ermutigt werden.

## Gefühlspantomime

### Zeit

30 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Gefühle in ihrer Vielfalt und Verschiedenheit wahrnehmen und pantomimisch ausdrücken.

### Material

Kärtchen und Filzstifte

### Durchführung

Verschiedene Gefühle werden auf Kärtchen geschrieben, zum Beispiel «fröhlich», «verärgert», «zufrieden», «beleidigt», «wütend», «gestresst». Drei Kinder ziehen zusammen eine Karte und stellen das entsprechende Gefühl pantomimisch vor. Jenes Kind, welches das Gefühl erraten hat, wählt zwei neue MitspielerInnen aus, um ein weiteres Gefühl vorzuspielen.

### Abschluss

Die Kinder können berichten, welche Gefühle sie besonders häufig spüren in ihrem Alltag und welche nicht. Es kann auch darüber ausgetauscht werden, in welchen Situationen bestimmte Gefühle auftreten und wie die Kinder damit umgehen.

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

## Gefühle-Würfel

### Zeit

60 Minuten

### Form

Basteln in Einzelarbeit, anschliessendes Spiel

### Lerninhalt

Situationen benennen, in denen bestimmte Gefühle erlebbar sind.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 5 «Gefühle-Würfel» in vergrößerter Kopie für alle Schülerinnen und Schüler, Scheren, Klebstoff und Karton.

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler basteln die Würfel. Es wird in vier Gruppen gespielt. Ein Kind würfelt verdeckt und stellt das gewürfelte Gefühl pantomimisch dar. Die anderen erraten und benennen das Gefühl.

### **Abschluss**

Gemeinsam werden noch einmal die einzelnen Gefühle benannt und die unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten dargestellt. Welcher Ausdruck gibt das Gefühl am deutlichsten wieder?

---

## **Anna und der Löwe**

### **Zeit**

60–120 Minuten

### **Form**

Geschichte vorlesen, malen zum Text in Einzelarbeit

### **Lerninhalt**

Gefühle dem Kontext entnehmen und bildlich darstellen.

### **Material**

Mal- und Zeichensachen

### **Durchführung**

Die Lehrperson liest den Schülerinnen und Schüler diese Geschichte vor und macht nach jeder Zahl eine Pause. Die Kinder sollen nun versuchen, das momentane Gefühl in einem Gesichtsausdruck zu zeichnen. So entstehen fünf Gefühlsgesichter. Parallel dazu malen die Schülerinnen und Schüler Gesichter, die den verschiedenen, in der Geschichte vorkommenden Gefühlen entsprechen.

### **Abschluss**

Die Kinder schauen die Bilder der anderen an, vergleichen die Gefühlsgesichter und benennen die dargestellte Stimmung. Sie können von Situationen berichten, in denen sie ähnliche Gefühle empfunden haben.

## **Anna und der Löwe – Eine Gefühlsgeschichte**

Es war einmal ein Mädchen, das hiess Anna. Sie wohnte mit ihren Eltern in einem schönen, grossen Haus auf einem Hügel. Das Haus war von einem wunderschönen Garten umgeben. Anna war das einzige Kind und spielte oft allein in diesem Garten. Annas Eltern hatten ihr verboten, den Garten, der von einer hohen Hecke umgeben war, zu verlassen. Jeden Tag freute sie sich an den schönen Blumen, die in allen Farben blühten, und war zufrieden. (1) Am liebsten spielte sie mit ihrem blauen Ball, den sie zu ihrem sechsten Geburtstag bekommen hatte. «Ach, könnte ich doch mit einem anderen Kind Ball spielen!», dachte sie und spielte weiter. Jeden Tag spielte sie stundenlang mit ihrem Ball, sprach mit ihm, doch er antwortete nie. Es wurde ihr langweilig. Die Eltern waren sehr beschäftigt und hatten keine Zeit, um mit Anna zu spielen. Anna fühlte sich immer einsamer. Sie sehnte sich nach Spielgefährtinnen und -gefährten und wurde immer trauriger, dass sie alleine spielen musste. (2) Eines Tages wollte sie ausprobieren, wie hoch sie den Ball werfen könnte. Höher als die alte Eiche? Bis zu den Wolken? Sie warf den Ball immer höher und spürte ihre Kraft. Plötzlich hatte sie wieder Freude am Spiel, als sie merkte, wie hoch sie den Ball werfen konnte. Übermütig schleuderte sie den Ball in die Luft, und er flog und flog – hoch über die hohe Gartenhecke – und war plötzlich weg. Anna erschrak. Ihr liebster Spielzeug war weg. Kurz entschlossen entschied sie sich, über die Hecke zu klettern und ihren Ball zu suchen. Sie wollte dann gleich wieder zurückkommen. Die Eltern würden gar nichts merken. Anna war überrascht, wie leicht es war, über die hohe Hecke zu klettern. Sie sah gerade noch, wie der verlorene Ball am Fuss des Hügels in den Wald rollte. Ohne viel Zeit zu verlieren, rannte sie den Hügel hinunter. Doch der Ball war verschwunden. Da schaute sie um sich und merkte auf einmal, wie gross und weit die Welt war. Sie bewunderte die Blumenwiese zu ihren Füßen und erfreute sich an den Schmetterlingen, Käfern und Bienen. Es war wunderbar. Anna fühlte sich lebendig und frei. Voller Neugier lief sie auf den Wald zu. «Mein Ball muss doch irgendwo zwischen den Bäumen liegen!», dachte sie und fing an zu suchen. Sie merkte gar nicht, dass sie immer tiefer in den Wald geriet. Inzwischen war es Abend geworden, es wurde langsam dunkel. Plötzlich

hörte sie verschiedene Geräusche, die sie gar nicht kannte. Anna bekam grosse Angst. Sie wusste nicht mehr, wo sie war. Sie fühlte sich verloren und begann zu frieren. Da – plötzlich stand sie einem Löwen gegenüber. Sie bekam einen Schreck, und ihre Angst war riesengross. (3) In diesem Augenblick erinnerte sie sich an die Stimme ihrer Mutter: «Wenn du grosse Angst hast, so atme dreimal tief durch und schreie ganz laut NEIN!» (Ihr dürft das jetzt gleich ausprobieren, um Anna zu helfen!) Der Löwe war so beeindruckt, dass er dreimal schluckte und sich setzte. Anna schaute ihm mutig geradewegs in die Augen. Ihre Angst war verschwunden, und sie merkte, dass ihr Wille jetzt so stark war, dass der Löwe auf sie hören würde. Also sprach sie: «Löwe, du musst mir helfen, meinen Ball wiederzufinden!» – «Aber gern», sprach der Löwe, «einem so mutigen und starken Mädchen bin ich noch nie begegnet. Ich will dich begleiten.» So machte sich Anna mit ihrem Freund auf den Weg. Bald darauf zog ein Gewitter auf. Es fing an zu regnen, zu blitzen und zu donnern. Bei jedem Donnererschlag zuckte der Löwe zusammen. Er war froh, nicht allein sein zu müssen. Anna blieb ganz nah bei ihrem Freund und sprach ihm Mut zu. Sie fanden in einer Höhle Unterschlupf und Anna konnte sich am Fell des Löwen wärmen. Sie fühlte sich geborgen und schlief ein. Anna wurde von Stimmen geweckt, die ihren Namen riefen. Sie merkte, dass der Tag bereits angebrochen war. Die Stimmen kamen näher und weckten auch den Löwen. Anna sprach: «Hörst du, das sind sicher meine Eltern, die mich suchen! Jag ihnen bitte keine Angst ein! Bleib hier und warte auf mich!» Anna lief den Stimmen entgegen und sah ihre Mutter und ihren Vater inmitten von vielen anderen Menschen. Freudig flog sie ihren Eltern in die Arme. Sie weinten vor Freude. Überglücklich erzählte Anna, was passiert war. (4) Sie fragte, ob sie ihren neuen Freund mit nach Hause nehmen dürfe. Die Eltern wehrten entsetzt ab und meinten, so ein wildes Tier sei doch gefährlich. Da wurde Anna richtig wütend: «Ihr kennt den Löwen ja gar nicht, wie könnt ihr so etwas behaupten?» (5) Annas Eltern sahen ein, dass Anna vielleicht Recht hatte. Also wollten sie diesen Freund kennen lernen und liessen sich von Anna bis vor die Höhle führen. Sie waren etwas unsicher und fürchteten sich. «Ihr müsst keine Angst haben, er sieht gefährlich aus, ist aber sehr nett!», sagte Anna. Die Eltern waren

starr vor Staunen, als sie sahen, dass der Löwe zahm vor den Füßen ihrer Tochter lag. Annas Mut und Stärke machten auf sie grossen Eindruck. Alle vier (denn der Löwe durfte schliesslich auch mitkommen) machten sich auf den Heimweg. Von nun an durfte Anna mit ihrem Freund nicht nur im Garten spielen, sie durfte sogar mit ihm Spaziergänge machen. Anna verstand aber, dass die Eltern wissen wollten, wann die beiden den Garten verliessen. Und die Eltern sahen ein, dass Anna nicht immer zu Hause bleiben wollte.

Aus: Joelle Huser-Studer, Romana Leuzinger: Grenzen. Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK-Verlag, Winterthur 1992

## Der Zwerg Kapauster

### Zeit

45–60 Minuten

### Form

Geschichte vorlesen, Textvertiefung in Einzelarbeit

### Lerninhalt

Erkennen, dass auch traurige Gefühle und Schwäche gezeigt werden dürfen und in Ordnung sind.

### Material

Arbeitsbogen Nr.6 «Der Zwerg Kapauster», Schere, Klebstoff und Papier für jedes Kind

### Durchführung

Die Geschichte wird vorgelesen. Anschliessend erhalten die Schülerinnen und Schüler Kopien des Arbeitsbogens Nr. 6. Sie schneiden die Bilder aus, ordnen sie und erfinden passende Texte dazu.

### Für die Lehrperson

Es ist weithin verbreitet, dass Menschen ihre guten Gefühle mitteilen und ihre traurigen Gefühle für sich behalten. Ein gewisser Leistungsdruck, dass es einem gut gehen müsse, gehört mit zu unserer modernen Gesellschaft. Besonders in der männlichen Sozialisation ist das Verbergen von Gefühlen wie z. B. Trauer, Einsamkeit, Hilflosigkeit oft selbstverständlich. Aber auch viele Mädchen werden zu dieser falsch verstandenen Tapferkeit erzogen. Zu den Überlebensstrategien bei Missbrauch und Misshandlung gehört häufig diese Betonung der starken und vitalen Seite. Es ist tatsächlich eine sehr hilfreiche und wichtige Strategie, sich so darzustellen, als stünde man auf der Sonnenseite des Lebens. Aber ähnlich wie diesem Zwerg Kapauster geht es auch den Kindern, die sich so verhalten. Sie glauben, dass sie niemand mehr mag, wenn sie einmal traurig oder schwach sind. Dieses Missverständnis führt in die Isolation. Das Sortieren der einzelnen Bilder auf dem Arbeitsbogen Nr.6 ermöglicht der Klasse das Rekapitulieren der Geschichte. Die Figur des Zwerges lädt zur Identifikation ein. Es kann darüber gesprochen werden, warum sich der Zwerg so traurig fühlt und was Kapauster machen könnte, um sich nicht weiterhin allein im Wald verkriechen zu müssen.

### Abschluss

Bei der Besprechung der Arbeitsergebnisse sollte vertieft werden, dass alle Gefühle «in Ordnung» sind, auch die von Traurigkeit und Schwäche: Gefühle muss man nicht verbergen und man braucht sich nicht für sie zu schämen. Gemeinsam überlegen die Kinder, wie sie damit umgehen, wenn sie traurig sind oder sich verletzt fühlen. Wie geht es den Jungen, wie den Mädchen damit, wenn sie vor anderen Kindern weinen? Was fühlen die Kinder, wenn sie einen Jungen, ein Mädchen weinen sehen?

## Der Zwerg Kapauster

Mit dicken Stiefeln und mächtig stark stapft der Zwerg Kapauster durch den Wald. Er fühlt sich grossartig und freut sich über seine Erfolge in der Zwergenschule und bei den Zwergenwettkämpfen. Er war der Beste im Tannenzapfenwerfen und der Zweite im Waldbachumleiten. Er freut sich über das Mittagessen aus Pilzen und Kartoffeln und ist riesig nett zu den Tieren. Er spricht mit ihnen über das gute Wetter, über den Vollmond und darüber, wie schön die Amsel singt. Mit dicken Stiefeln und hängenden Schultern schleicht der Zwerg Kapauster allein durch den Wald. Er hofft, dass er keine Tiere und keine anderen Zwerge trifft. Er würde sich am liebsten im Waldboden eingraben und verstecken. Aus dem rechten Zwergenaug tropft eine dicke Träne. Hoffentlich sieht mich keiner, denkt er. Er geht noch weiter in den Wald hinein, dahin, wo die anderen meist nicht hingehen. Alle denken, dass Kapauster ein ganz lustiger und fröhlicher Zwerg ist. Mit dicken Stiefeln stapft Kapauster allein durch den Wald und wünscht sich, dass die anderen auch mal etwas anderes von ihm denken würden.

Aus: A. Böhmer, M. Eggert, A. Krüger: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Klett-Verlag, Leipzig 1995

## Angst

### Zeit

120 Minuten

### Form

Einzelarbeit an Texten und Textaufgaben

### Lerninhalt

Ängste einschätzen und mit ihnen umgehen können.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 7 «Schlag auf Schlag»  
Arbeitsbogen Nr. 8 «Wir alle haben manchmal Angst»  
Arbeitsbogen Nr. 9 «Angst ist ein wichtiger Ratgeber»  
Schreib- und Malsachen

### Durchführung

Die Kinder bearbeiten die Textblätter in Stillarbeit.

### Abschluss

Jeder Arbeitsbogen sollte in der Gruppe ausführlich besprochen werden. Die Schülerinnen und Schüler können sich auch darüber austauschen, wie sie Angst erleben und mit ihr umgehen.

## Das Lied von den Gefühlen

### Zeit

10–15 Minuten

### Form

Lied in der Gruppe

### Lerninhalt

Gefühle ausdrücken.

### Material

Arbeitsbogen 10 «Das Lied von den Gefühlen»

### Durchführung

Gemeinsames Singen. Die Schülerinnen und Schüler spielen die im Lied beschriebenen Handlungen während des Singens nach. Anschliessend folgen sie dem Spielvorschlag auf dem Arbeitsbogen.

### Abschluss

Die Kinder können berichten, wie sie ihre Gefühle ausdrücken und zeigen.

## Literatur und Materialien

### Kinderbücher:

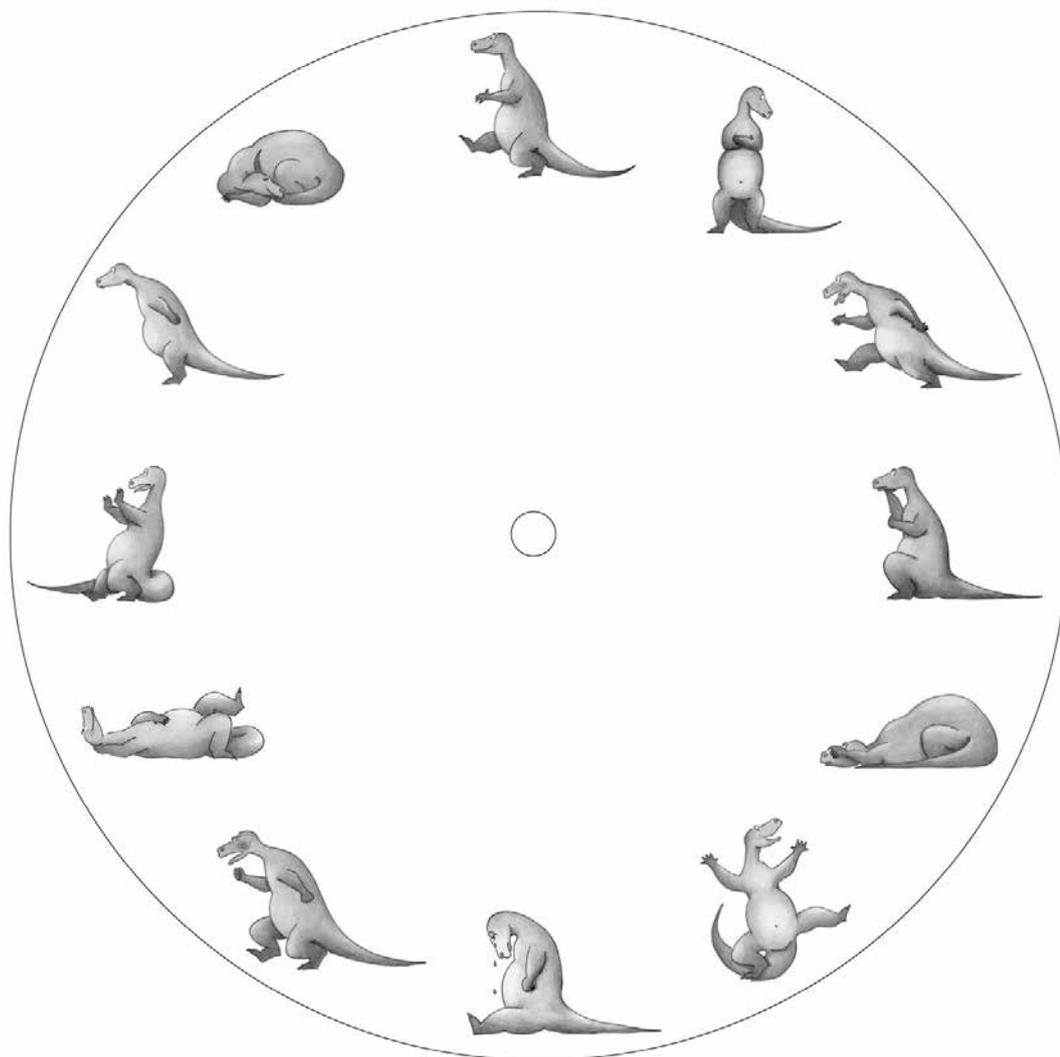
- Kreul, Holde: Ich und mein Gefühl. Illustration von Dagmar Geisler. Loewe, Bindlach 1996
- Löffel, Heike & Manske, Christa: Ein Dino zeigt Gefühle. Verlag mebes & noack, Köln 1996
- Enders, Ursula & Wolters, Dorothee: Schön & blöd. Kölner Volksblatt Verlag, Köln 1991

### Arbeitsmaterialien:

- Lichtenegger, Barbara: Ge(h)fühle! Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppe. Veritas, Linz 1997
- Böhmer, Annegret; Eggert, Marianne; Krüger, Angela: Fühlen, Wahrnehmen, Handeln. Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Klett, Stuttgart 1995
- Enders, Ursula & Wolters, Dorothee: Gefühle-Quartett. Pädagogisch-therapeutisches Spielmaterial. Verlag mebes & noack, Köln 1999

## Arbeitsbogen 3

# «Gefühle-Uhr»



## Arbeitsbogen 4 a

# Gefühle lesen



Was denkt der Dino?

---

---

---

---

Was könnte er erlebt haben?

---

---

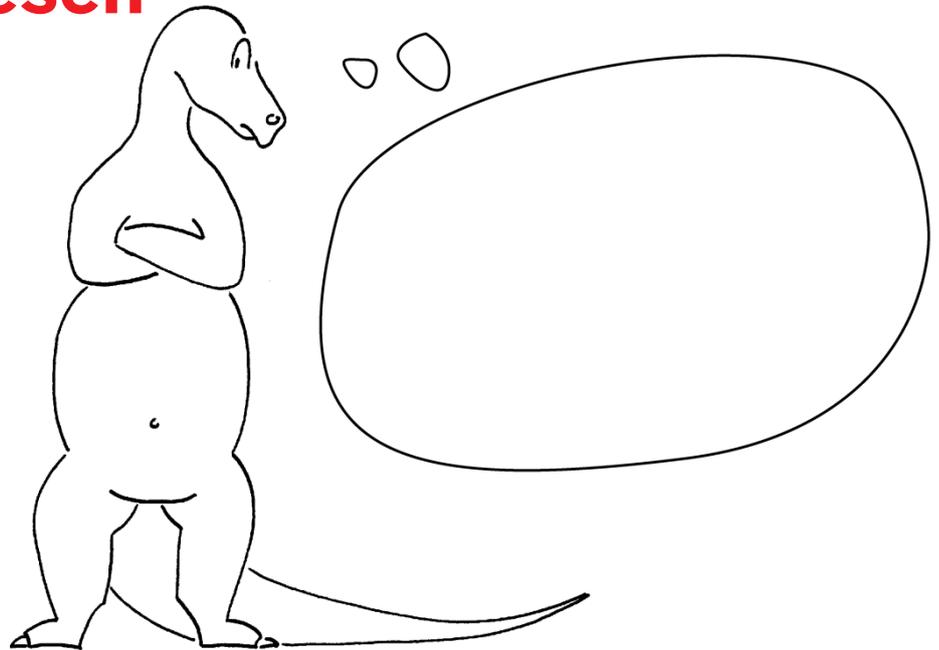
---

---

Male den Dino an.

## Arbeitsbogen 4 b

# Gefühle lesen



Was denkt der Dino?

---

---

---

Was könnte er erlebt haben?

---

---

---

Wie fühlt sich der Dino?

---

---

---

Was tust du, wenn du dich so fühlst?

---

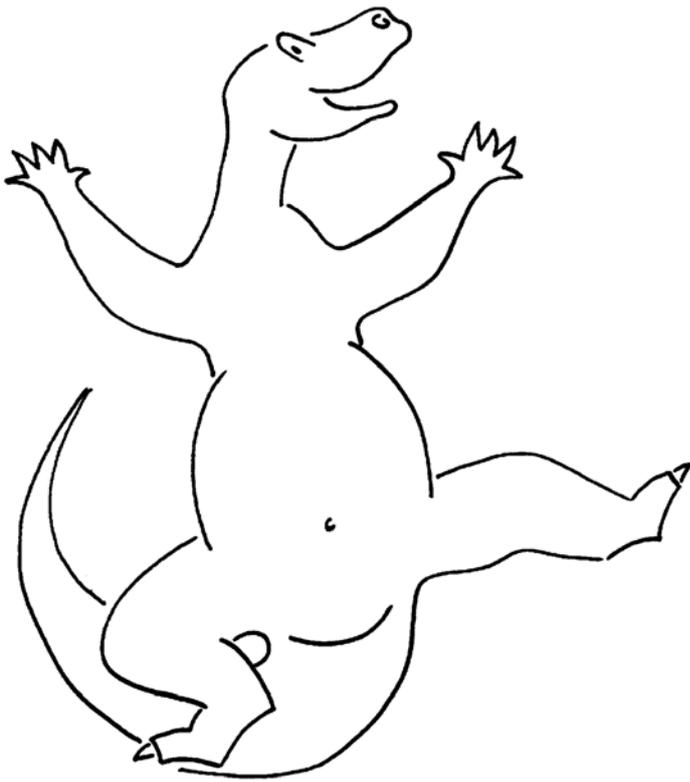
---

---

Male den Dino an.

## Arbeitsbogen 4c

# Gefühle lesen



Wie fühlt sich der Dino?

---

---

---

---

Was tust du, wenn du dich so fühlst?

---

---

---

---

Male den Dino an.

## Arbeitsbogen 4 d

# Gefühle lesen

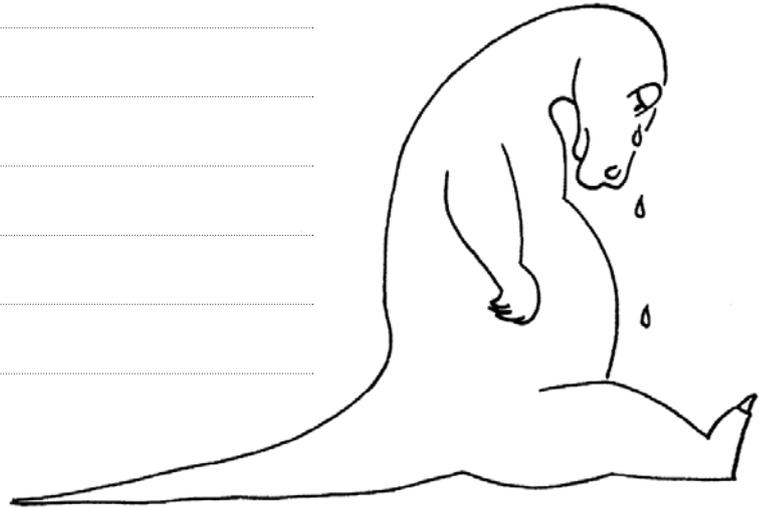
Wie fühlt sich der Dino?

.....  
.....  
.....

Was tust du, wenn du dich so fühlst?

.....  
.....  
.....

Male den Dino an.



Wie fühlt sich der Dino?

.....  
.....  
.....

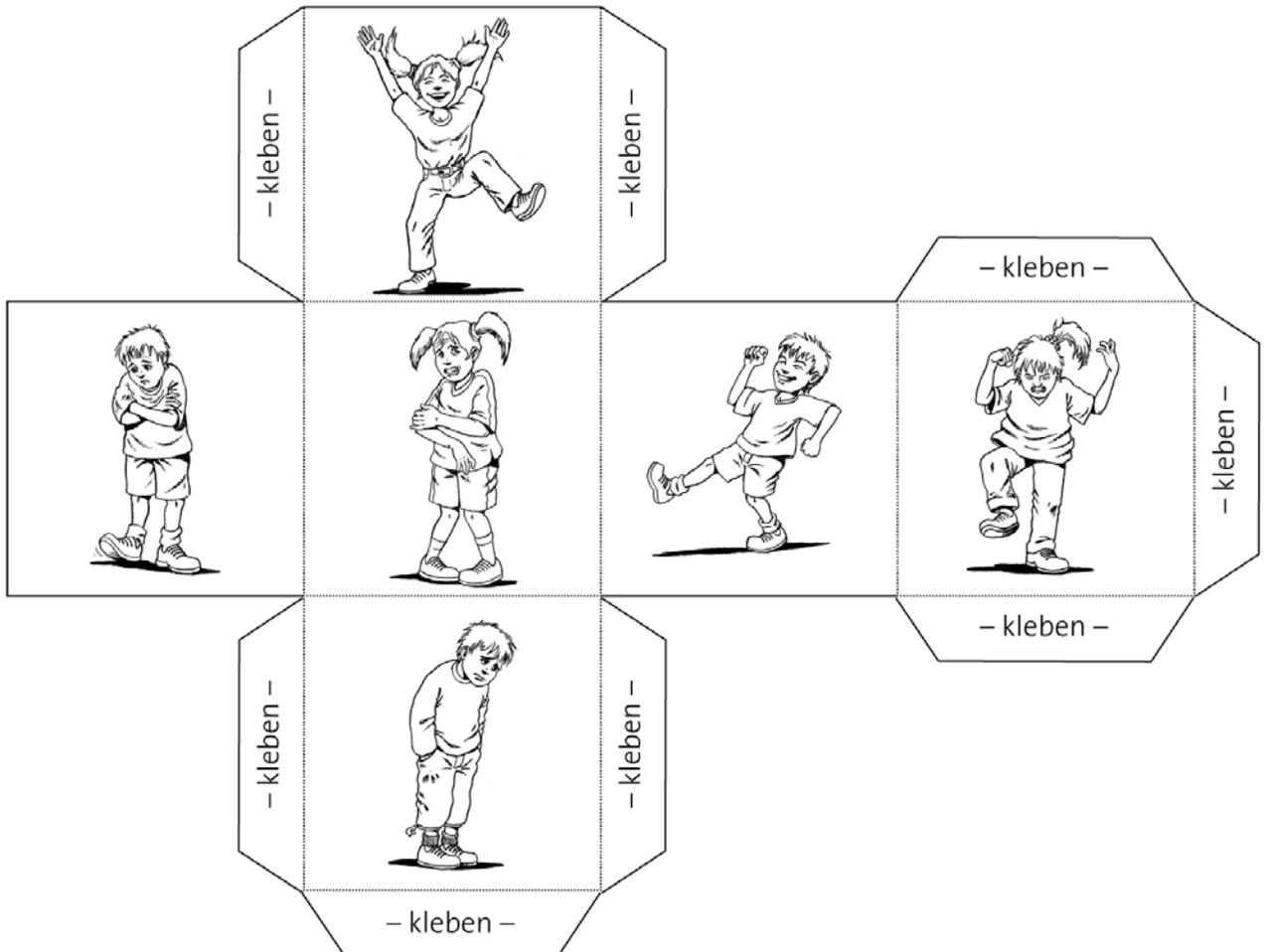
Was tust du, wenn du dich so fühlst?

.....  
.....  
.....

Male den Dino an.

## Arbeitsbogen 5

# «Gefühle-Würfel»



### Faltanleitung:

Entlang den durchgezogenen Linien ausschneiden.

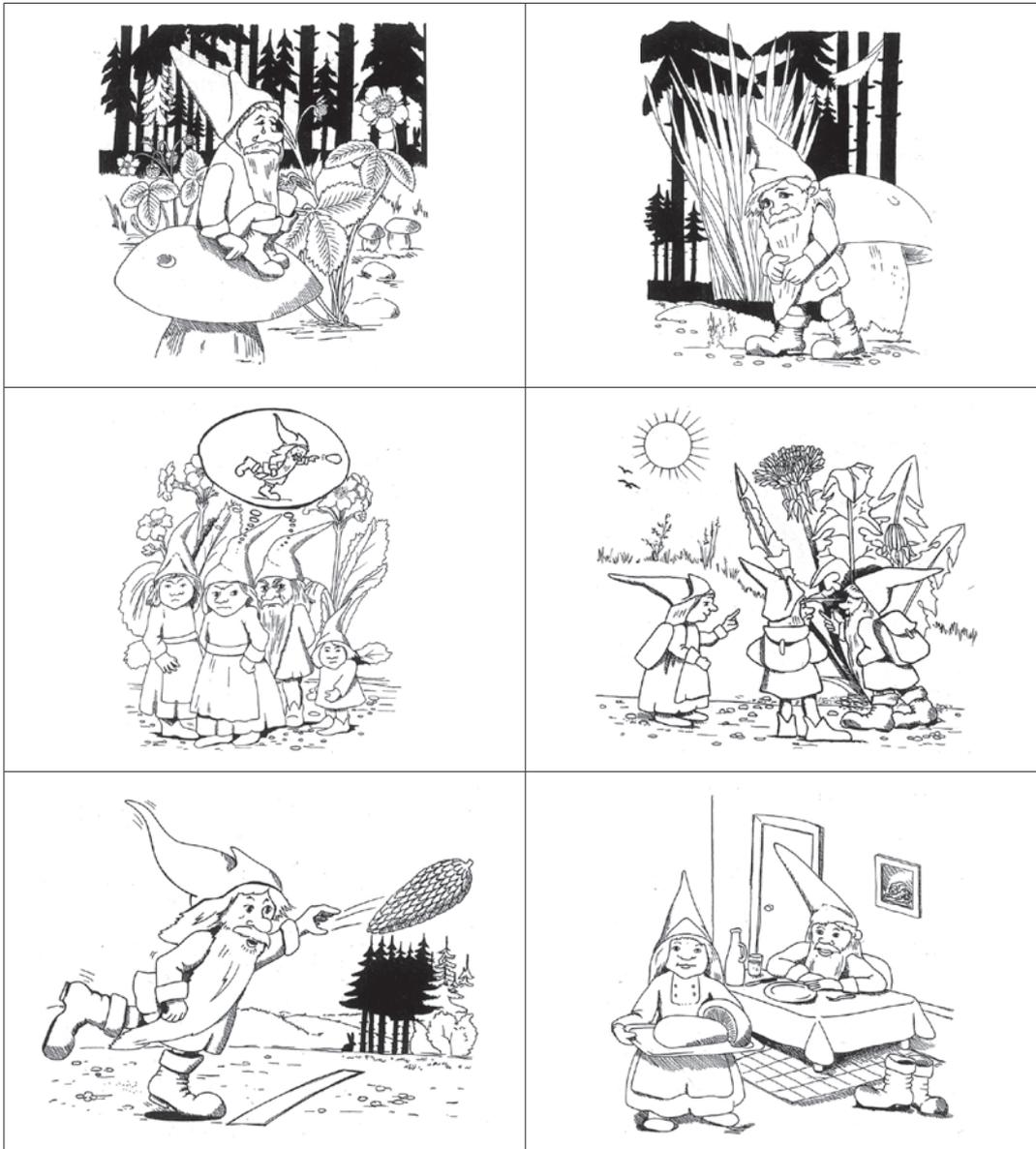
Gepunktete Linien falten. Laschen ankleben.

Nach einer Idee v. Marion Mebes in: PETZE: Parteiliche Prävention – Wege zur Veränderung; Kiel 1991.

Aus: Heike Löffel, Christa Manske: Ein Dino zeigt Gefühle; Verlag mebes & noack, Köln 2003, Illustration: Volker Sponholz.

## Arbeitsbogen 6

# Der Zwerg Kapauster



Die Bilder zu der Geschichte sind durcheinander geraten.

- 1. Schneide die sechs Bilder aus und klebe sie in richtiger Reihenfolge auf ein anderes Blatt.**
- 2. Vielleicht fallen dir passende Texte zu den einzelnen Bildern ein?**

Eine Bildergeschichte vom Zwerg Kapauster | Aus: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch; Klett-Verlag, Leipzig 1995

## Arbeitsbogen 7

# Schlag auf Schlag

Der Wecker klingelt. Florian zieht sich das Kissen über den Kopf. Er hat keine Lust aufzustehen. Schön wäre es, wenn er jetzt krank wäre. Er horcht in sich hinein. Aber er hat weder Fieber noch Kopfschmerzen. Nur im Bauch rumort und kribbelt es.

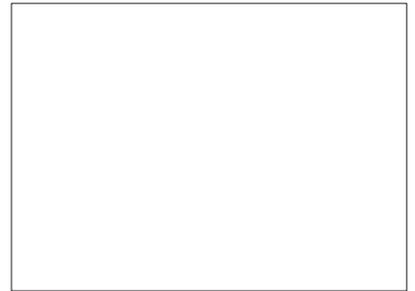
Florian will heute nicht in die Schule gehen. Wenn er nur daran denkt, wird ihm schon ganz schlecht. Heute will die Klassenlehrerin das Diktat zurückgeben. Er weiss, dass er sehr viele Fehler hat. Mama kommt ins Zimmer und sagt: «Florian, trödle nicht so. Du bist spät dran.» – «Wenn Mama nur wüsste...», denkt Florian. Auf dem Weg zur Schule sieht er schon von weitem Olli und Jan. «Ausgerechnet heute», denkt Florian. Er überlegt, wo er sich schnell verstecken kann. Aber es ist schon zu spät, Olli hat ihn bereits entdeckt. «Ah, da ist unser kleiner Feigling... Kickt unseren Fussball einfach weg, schiebst die Scheibe kaputt und verschwindet. Wer bekommt den Ärger? Wir!» Florian wird es ganz heiss. Sein Herz rast. «Was werden sie mit mir machen?», überlegt er. In diesem Moment kommt die Sportlehrerin vorbei. Sie sieht Florian und spricht ihn an: «Nanu, was machst du denn hier? Die Stunde fängt gerade an. Nun beeile dich einmal!» Florian erkennt seine Chance und rennt los. Keuchend betritt er seinen Klassenraum. Alle gucken ihn an. Er wird rot. Herr Seifert, der Mathe-Lehrer, sagt: «Florian setz dich schnell auf deinen Platz. Wir schreiben doch heute die Mathe-Arbeit.» Oh Schreck, die hatte Florian völlig vergessen. Er dreht sich um und rennt weinend zur Jungentoilette. Er ist sehr verzweifelt und ratlos. Wie soll es weitergehen?

- 1. Unterstreiche im Text die Stellen, die beschreiben, wie Florian seine Angst körperlich spürt.**
- 2. Besprich diese Geschichte mit anderen Kindern! Überlegt, wie Florian geholfen werden kann.**

Aus: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch; Klett-Verlag, Leipzig 1995

## Arbeitsbogen 8

# Wir alle haben manchmal Angst



**1. Wer hat davor Angst?**

**2. Wovor hast du Angst?**

**Zeichne oder schreibe es in die beiden Felder.**

**3. Wie kannst du dir helfen oder Hilfe holen?**

## Arbeitsbogen 9

# Angst ist ein wichtiger Ratgeber



**Meistens ist es klug, auf seine Angst zu hören!**

- 1. Kannst du diesen Satz anhand der beiden Beispiele erklären?**
- 2. Fällt dir ein Beispiel ein, wo dich deine Angst davor bewahrt hat, etwas wirklich Gefährliches zu tun?  
Zeichne oder schreibe es in das Kästchen.**

## Arbeitsbogen 10

# Das Lied von den Gefühlen

Wenn ich glück - lich bin, weißt du was?  
 Ja, dann hüpf ich wie ein Laub-frosch durch das Gras.  
 Sol - che Sa - chen kom - men mir so in den Sinn,  
 wenn ich glück - lich bin, glück - lich bin.

1. Wenn ich glücklich bin, weisst du was? Ja, dann hüpf ich wie ein Laubfrosch durch das Gras. Solche Sachen kommen mir in den Sinn, wenn ich glücklich bin, glücklich bin.
2. Wenn ich wütend bin, sag ich dir, ja, dann stampf und brüll ich wie ein wilder Stier. Solche Sachen kommen mir in den Sinn, wenn ich wütend bin, wütend bin.
3. Wenn ich albern bin, fällt mir ein, ja, dann quiek ich manchmal wie ein kleines Schwein. Solche Sachen kommen mir in den Sinn, wenn ich albern bin, albern bin.
4. Wenn ich traurig bin, stell dir vor, ja, dann heul ich wie ein Hofhund vor dem Tor. Solche Sachen kommen mir in den Sinn, wenn ich traurig bin, traurig bin.
5. Wenn ich fröhlich bin, hör mal zu, ja, dann pfeif ich wie ein bunter Kakadu. Solche Sachen kommen mir in den Sinn, wenn ich fröhlich bin, fröhlich bin.

### Spielidee:

Gefühle sollte man nicht immer verbergen. Jeder ist mal traurig, auch die Erwachsenen. Die Menschen verhalten sich ganz unterschiedlich, wenn sie – zum Beispiel – glücklich sind: Die einen machen lachend einen Luftsprung, die anderen klatschen begeistert in die Hände, und wieder andere sind still und strahlen über das ganze Gesicht oder weinen vor Glück. Wenn jemand traurig oder wütend ist, hat er wiederum eine ganz andere Mimik und Gestik. In diesem Lied erzählt ein Kind, wie es seine Gefühle zum Ausdruck bringt. Dabei geniert es sich auch nicht, wie ein Hofhund zu heulen.

**1. Unterstreiche im Text die Stellen, die beschreiben, wie Florian seine Angst körperlich spürt.**

**2. Besprich diese Geschichte mit anderen Kindern!  
 Überlegt, wie Florian geholfen werden kann.**

Aus: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch; Klett-Verlag, Leipzig 1995

## **Ich kenne gute und komische Berührungen**

**In diesem Themenblock sollen Mädchen und Jungen darin bestärkt werden, unterschiedliche Berührungen bewusst wahrzunehmen und zu überlegen, welche für sie in Ordnung sind und welche nicht. Die Kinder sollen erfahren, dass sie das Recht haben, unangenehme oder unerwünschte Berührungen zurückzuweisen. An dieser Stelle kann es sinnvoll sein, das Thema «Sexuelle Ausbeutung» konkret anzusprechen und die Kinder altersadäquat über mögliche sexuelle Übergriffe zu informieren, ohne ihnen jedoch Angst zu machen.**

## Eisscholle

### Zeit

20 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Körpererfahrung

### Material

Ein Seil

### Durchführung

Die Lehrperson erzählt die Geschichte von der Eisscholle. Die Kinder folgen den Spielanweisungen. Die Teilnahme sollte freiwillig sein und es sollte die Erlaubnis gegeben werden, sich auch während des Spiels zurückzuziehen.

### Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über die Erfahrungen während des Spiels aus. Es kann auch angeregt werden, gemeinsam eine Regel zu finden, wie die Kinder signalisieren können, dass eine Berührung unerwünscht ist und umgehend gestoppt werden muss.

## Eisscholle

Abenteuerlustige Eskimokinder machen sich mit dem Eisfloss auf den Weg in den Süden. Sie treiben über das Meer. Je weiter sie in den wärmeren Süden kommen, desto kleiner wird ihre Insel. Da alle Kinder das Festland erreichen wollen, müssen sie immer näher zusammenrücken. Die Eskimos stehen in einem Kreis, der durch ein Seil begrenzt ist. Die Lehrperson erzählt von den Reiseabenteuern und zieht den Kreis nach jedem Zusammenrücken der Kinder enger. Wenn die Kinder sich nicht mehr halten können, ist die Eisscholle unter ihnen geschmolzen, und sie haben das Festland erreicht.

In Anlehnung an: Ulrich Baer u. a.: Remscheider Spielekartei; Ökotopia Verlag, Münster 1995

## Burg

### Zeit

20 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Körpererfahrung

### Material

Keines

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Bis zu drei Kinder stehen ausserhalb des Kreises und müssen versuchen, hinein zu gelangen. Als Eintrittskarte gelten Berührungen, die den Kreiskindern angenehm sind. Sind die Berührungen unangenehm, bleibt der Kreis geschlossen. Bei Erfolg können die Aussenstehenden den Platz mit einem Kreiskind tauschen. Mögliche Berührungen sind:

- geküsst werden
- in den Arm genommen werden
- gehauen werden
- gestreichelt werden
- gekitzelt werden
- gezwickt werden
- gekrault werden

### Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über die Erfahrungen aus, wie sie sich beim Spiel gefühlt haben. Sie können auch berichten, bei welchen anderen Personen ihnen die gleichen Berührungen angenehm bzw. unangenehm wären.

In Anlehnung an: Ulrich Baer u. a.: Remscheider Spielekartei; Ökotopia Verlag, Münster 1995

## Berührungen

### Zeit

15 Minuten

### Form

Bewegungsübung zu zweit

### Lerninhalt

Die Kinder nehmen die Sprache ihres Körpers wahr und unterscheiden zwischen angenehmen und unangenehmen Berührungen.

### Material

Musik

### Durchführung

Die Kinder bewegen sich im Raum. Auf Aufforderung der Lehrperson berühren sich je zwei mit dem gleichen Körperteil und versuchen – so in Kontakt bleibend – weiter durch den Raum zu gehen. Nach einer Weile lösen sie sich wieder und werden zum PartnerInnenwechsel aufgefordert: «Schliesst Kontakt zu zweit mit euren Handflächen»/«...Rücken...»/«...Hüften...»/usw.

### Variation

Je zwei Kinder bilden Paare. Sie berühren sich an der Schulter (oder einem anderen Körperteil) und bewegen sich im Raum – immer in Kontakt bleibend. Je ein Kind übernimmt die Rolle des Fängers/der Fängerin und des Gejagten/der Gejagten. Das Kind, das gejagt wird, kann sich an ein Kind von einem der Paare anhängen und ist gerettet. Das Kind an dessen anderer Seite löst sich und kann nun gejagt werden. Wenn ein Kind gefangen – d.h. berührt werden kann – wird es selbst zum Fänger/zur Fängerin.

### Auswertung

Wie reagiert mein Körper auf verschiedene Berührungen? Welche Berührungen habe ich als angenehm bzw. unangenehm empfunden?

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

## Wie fühlt sich das an?

### Zeit

20–30 Minuten

### Form

Übung zu zweit

### Lerninhalt

Körpersprache wahrnehmen und unterscheiden zwischen angenehmen und unangenehmen Körperempfindungen.

### Material

Verschiedene Materialien, zum Beispiel Steine, Samt, Felle, Federn, Seide, Holz, Schwämme, Papier usw., eventuell weiche Unterlage, eventuell leise Musik

### Durchführung

Es werden Paare gebildet. Ein Kind setzt oder legt sich hin und schliesst die Augen. Das andere Kind sucht einige Materialien aus und streichelt die Partnerin/den Partner auf der Haut der Arme. Das Kind mit den geschlossenen Augen versucht zu erraten, mit welchem Material es gerade gestreichelt wird. Es nimmt dabei wahr, wie die Haut unterschiedlich reagiert und was es als angenehm bzw. unangenehm empfindet. Nach etwa fünf bis zehn Minuten werden die Rollen gewechselt.

### Abschluss

Die Erfahrungen werden zu zweit ausgetauscht und anschliessend gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

## Oma kommt zu Besuch

### Zeit

30 Minuten

### Form

Einzelarbeit am Text

### Lerninhalt

Unangenehme Berührungen dürfen zurückgewiesen werden.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 11 «Oma kommt zu Besuch» in Kopie für jedes Kind, Malsachen

### **Durchführung**

Der Text wird vorgelesen, oder die Schülerinnen und Schüler lesen ihn selbst. Dann füllen sie die Denkblasen der Illustration aus.

### **Abschluss**

In der Gruppe stellen die Kinder ihre Lösungsvorschläge vor. Sie berichten über eigene Erfahrungen in ähnlichen Situationen. Gemeinsam wird über hilfreiche Lösungsmöglichkeiten nachgedacht.

---

## **Wer darf dich wo berühren?**

### **Zeit**

60 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit

### **Lerninhalt**

Berührungen und durch sie ausgelöste Gefühle bestimmen, Wahrnehmung stärken und Antworten finden auf die Frage: Was tun, wenn Berührungen unangenehm sind?

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 12 a und 12 b «Wer darf mich wo berühren» jeweils in Kopie für jedes Kind, Mal- und Schreibsachen

### **Durchführung**

Die Fragen auf dem Bildbogen Nr. 12 a werden in Stillarbeit beantwortet und dann im Plenum besprochen. Ergänzend Schreibbogen Nr. 12 b: Die Schülerinnen und Schüler kreuzen in der Tabelle an, was für sie zutrifft.

### **Abschluss**

Die einzelnen Punkte des Arbeitsbogens sollten ausführlich mit den Schülerinnen und Schülern besprochen werden. Die Lehrperson sollte aufmerksam und sensibel das Gespräch leiten.

---

## **Kein Anfassen auf Kommando**

### **Zeit**

60–120 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit und Gespräch, Malen

### **Lerninhalt**

Unterscheiden zwischen angenehmen und unangenehmen Berührungen.

### **Material**

Arbeitsbogen 13 «Kein Anfassen auf Kommando», Malsachen

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler malen die Illustrationen bunt an und kennzeichnen die einzelnen Situationen als angenehm oder unangenehm.

### **Abschluss**

In der Gruppe werden die Ergebnisse der Einzelarbeit vorgestellt und besprochen. Dabei sollte deutlich werden, wie unterschiedlich Berührungen beurteilt werden. Die Kinder werden darin bestärkt, dass sie selbst entscheiden, ob sie eine Berührung als angenehm oder unangenehm einschätzen.

Nach: Mebes/Sandrock: Kein Anfassen auf Kommando. Verlag mebes & noack, Köln 2003

---

## **BilderWörterPuzzle**

### **Zeit**

15 Minuten

### **Form**

Basteln, Malen, Spiel

### **Lerninhalt**

Wahrnehmung von Gefühlen bei unterschiedlichen Berührungen

### **Material**

Kopien von Arbeitsbogen 14 «BilderWörterPuzzle» (Vorlagen beliebig vergrössern für jedes Kind), Karton, Klebstoff, Scheren, Mal- und Schreibzeug

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler kleben die Bildvorlage auf Karton und schneiden die Bilder zu Karten aus. Die Bilder können vorher angemalt werden. Die Schriftkarten werden ebenfalls auf Karton geklebt und ausgeschnitten. Sie können nun auf die Bilder gelegt werden, je nachdem, wie das Kind die Situation beurteilt.

### **Variation**

Es ist auch möglich, dass sich Zweiergruppen bilden, in denen die Kinder ihre Karten mischen, verdeckt vor sich hinlegen und mit ihnen Memory spielen.

### **Abschluss**

In der Gruppe wird besprochen, ob die Beurteilungen der Bildsituationen bei allen übereinstimmen oder sich unterscheiden. Die Spielvarianten können auch immer wieder als Unterrichtsergänzung herangezogen werden.

---

## **In diesem Haus ist was los**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Form**

Malen, Gespräch

### **Lerninhalt**

Bewertung von Berührungen nach gut und schlecht.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr.15 «In diesem Haus ist was los», Mal-sachen

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler malen die Vorlage an und kennzeichnen die Situationen in den Räumen mit Smileys als gut oder schlecht. Diese Smileys können mit grimmigem oder fröhlichem Gesichtsausdruck an die entsprechenden Stellen im Bild gemalt werden.

### **Abschluss**

In der Gruppe werden die verschiedenen Bewertungen der Kinder besprochen. Die Lehrperson überlegt mit den Kindern, wie es kommt, dass die gleiche Situation von den Schülerinnen und Schülern unterschiedlich eingeschätzt wird. Es sollte zum Schluss betont werden, dass jedes Kind das Recht auf seine eigene Bewertung hat und dass alle Bewertungen gleich richtig sind.

## Literatur und Materialien

### **Kinderbücher:**

- Frey, Jana & Gotzen-Beek, Betina: Jetzt ist Schluss, ich will keinen Kuss! Lotta lernt Nein sagen. Loewe, Bindlach 2003
- Braun, Gisela & Wolters, Dorothee: Melanie und Tante Knuddel. Verlag an der Ruhr, Mühlheim 1994
- Enders, Ursula; Böhme, Ulfert; Wolters, Dorothee: Lass das – Nimm die Finger weg! Ein Comic für Mädchen und Jungen. Anricht, Weinheim 1997

### **Arbeitsmaterialien:**

- Mebes, Marion: koPPischoPP, Kein Küsschen auf Kommando / Kein Anfassen auf Kommando. Pädagogischtherapeutisches Arbeitsmaterial. Verlag mebes & noack, Köln 2004

## Arbeitsbogen 11

# Oma kommt zu Besuch

Thomas und Anja freuen sich schon riesig auf Besuch von Oma Frieda. Sie wohnt in Berlin und kommt nur zweimal im Jahr zu Besuch. Sie ist schon sechsundsiebzig Jahre alt, aber noch sehr rüstig für ihr Alter, sagt Papa immer. Anja und Thomas suchen schon Bücher aus ihrem Regal, weil Oma so toll vorlesen kann. Sie sprechen gerade darüber, welche Süßigkeiten wohl diesmal in Omas Überraschungstüten stecken, als Thomas plötzlich sagt: «Hoffentlich will Oma nicht wieder zur Begrüssung knutschen.» Anja lacht und meint: «Das geht doch schnell vorüber, und danach gibt es ja was Süßes!» – «Mir ist das aber eklig», antwortet Thomas, «weil Oma so komisch nach Medizin riecht und so nass küsst». Jetzt ist Oma angekommen. Sie steht mit den beiden Kindern und der Mutter im Flur. Schon beugt sie sich zu Thomas herunter und will ihn mit einem Kuss begrüßen.

**Was passiert nun? Fülle die Gedankenblasen aus.**



Aus: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger:  
Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln:  
Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch;  
Klett-Verlag, Leipzig 1995

## Arbeitsbogen 12a

# «Wer darf mich wo berühren?»

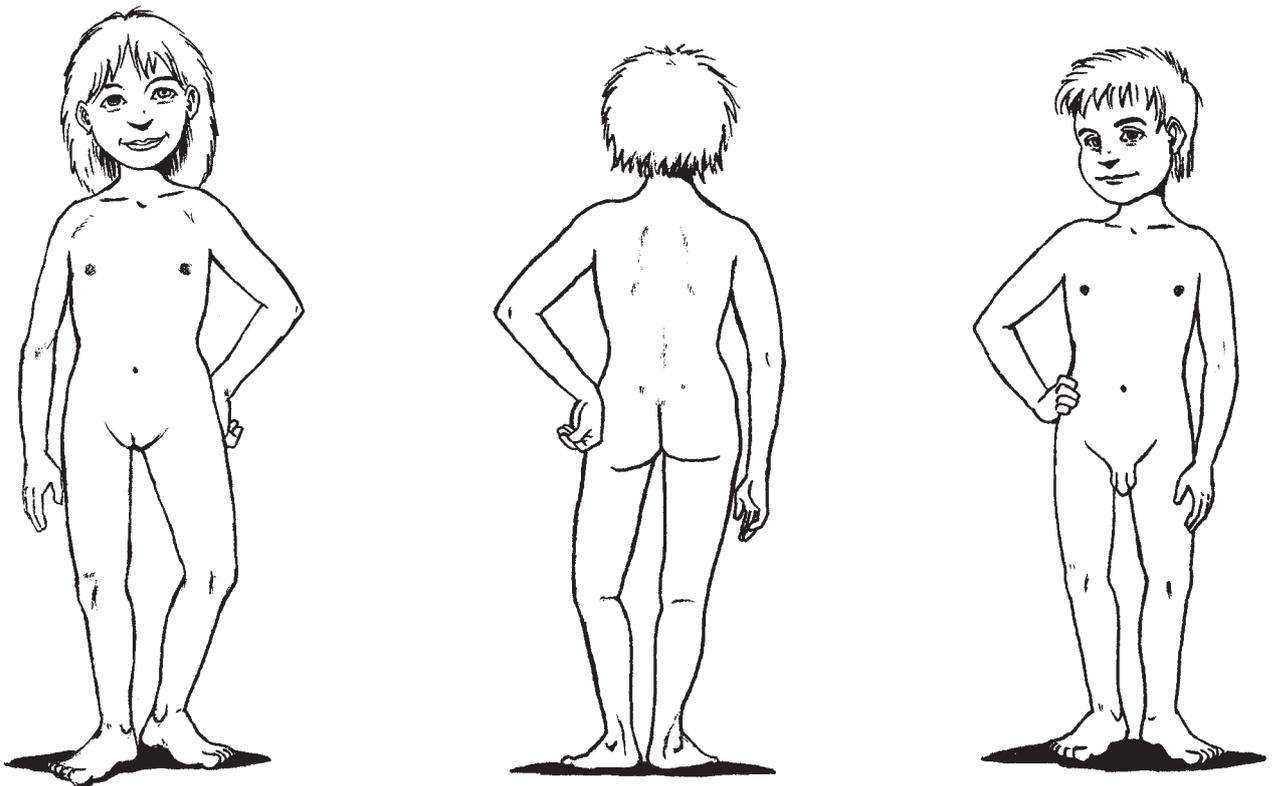
**Wie nennst du die einzelnen Körperteile?**

**Kennzeichne die Stellen rot, wo du nicht berührt werden magst.**

**Kennzeichne die Stellen grün, wo du berührt werden magst.**

**Gibt es auch Stellen, wo du von bestimmten Personen gerne, aber von anderen Personen nicht gern berührt werden magst?**

**Was kann ein Kind tun, wenn es sich bei einer Berührung unbehaglich fühlt?**



## Arbeitsbogen 12b

# «Wer darf mich wo berühren?»

<b>Form der Berührung: Wer darf...</b>	<b>Mutter</b>	<b>Vater</b>	<b>Oma/Opa</b>	<b>Tante/ Onkel</b>	<b>Freundin/ Freund</b>	<b>Lehrerin/ Lehrer</b>	<b>Ge- schwister</b>	
... mit dir Hand in Hand gehen?								
... dir die Hand auf die Schulter legen?								
... dich durchkitzeln?								
... dir einen Kuss auf die Wange geben?								
... dir den Rücken massieren?								
... dir auf den Hintern klatschen?								
... dir über das Gesicht streicheln?								
... dir die Haare waschen und bürsten?								
... dir über den Kopf streicheln?								
... sich bei dir anlehnen?								
... mit dir kuscheln?								
... mit im Raum sein, wenn du dich umziehst?								
... dich nackt sehen?								
... dich an intimen Stellen anfassen?								
... dich auf den Schoß nehmen?								

In Anlehnung an: Angela May, Norbert Remus: Sexuellen Missbrauch verhindern! Neue Ideen – Methoden – Medien, Verlag die Jonglerie, Berlin 1998

## Arbeitsboten 13

# Kein Anfassen auf Kommando!

Wie fühlen sich diese Berührungen an?

Kennzeichne sie mit einem grimmigen, lachenden oder gleichgültigen Smiley.

Du kannst eine Situation auch mit verschiedenen Smileys kennzeichnen, wenn sie nicht eindeutig ist für dich.



Bildmaterial aus: Marion Mebes: koPPischoPP, Kein Küsschen auf Kommando / Kein Anfassen auf Kommando; Pädagogisch-therapeutisches Arbeitsmaterial. Verlag mebes & noack, Köln 2004

## Arbeitsbogen 14

# BilderWörterPuzzle



<b>Igitt!</b>	<b>Gemein!</b>	<b>Angenehm!</b>
<b>Schööön!!!</b>	<b>Aua!!!</b>	<b>Mmmh!!!</b>
<b>Hihih!</b>	<b>Unangenehm!!!</b>	<b>Hilfe!!!</b>

Bildmaterial: Kinderschutz/Martin Senn;  
 Marion Mebes & Lydia Sandrock:  
 Kein Anfassen auf Kommando,  
 Verlag mebes & noack, Köln 2003

## Arbeitsbogen 15

# In diesem Haus ist etwas los

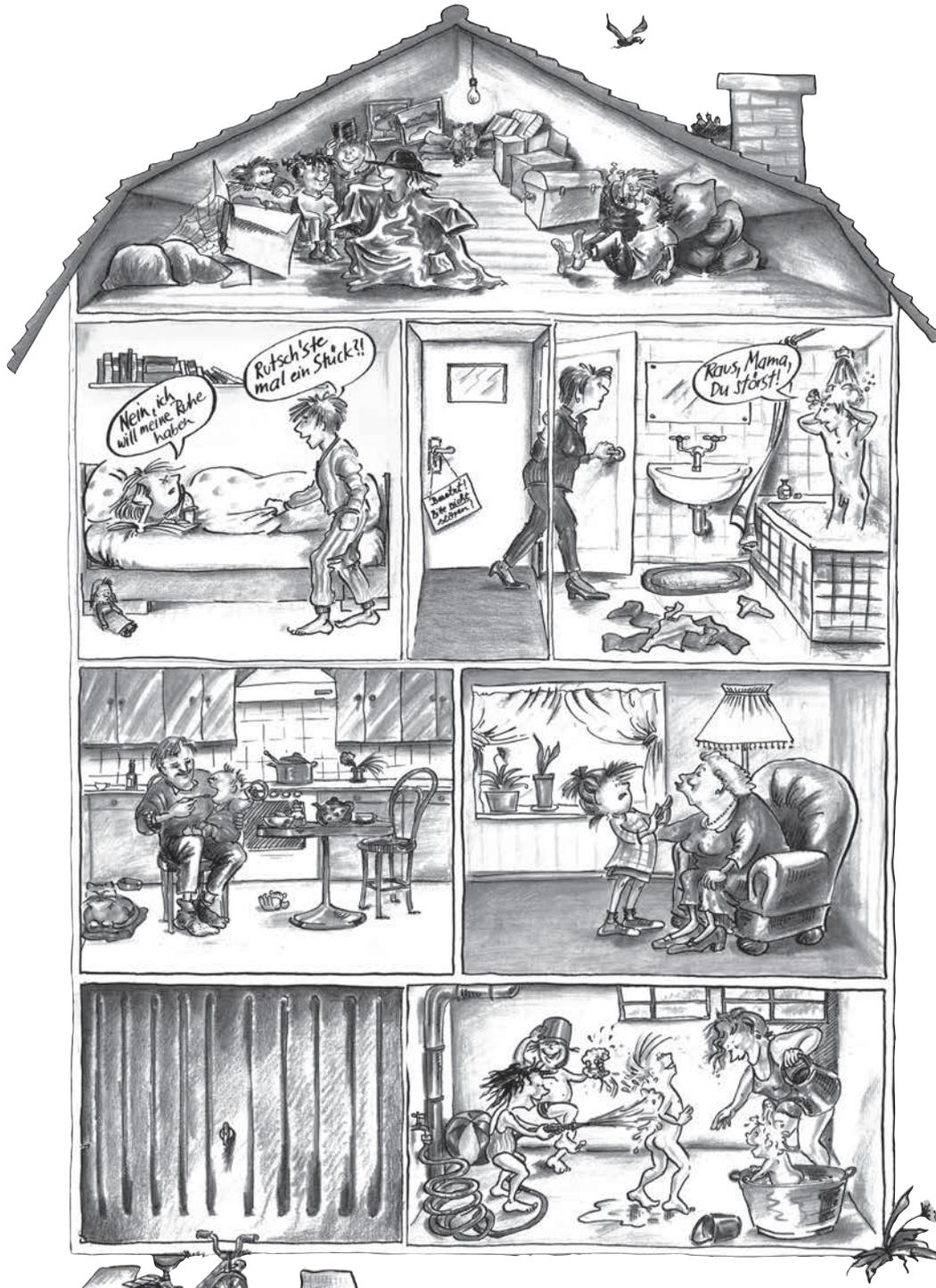


Illustration: Dorothee Wolters – nach einem Plakat von Zartbitter Köln e.V.

## **Ich darf Nein sagen!**

**Kinder müssen in bestimmten Situationen Grenzen ziehen und Nein sagen dürfen. Dieser Themenblock bietet Übungen, welche die Schülerinnen und Schüler in ihrem Recht, Nein zu sagen, bestärken und es ihnen ermöglichen, dies zu erproben. Oft kommen Kinder in Situationen, in denen sie sehr wohl etwas ablehnen, ihr Nein aber ignoriert wird. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Lehrperson darauf hinweist, dass das Kind niemals die Schuld trägt, wenn es sein Nein nicht durchsetzen konnte. Auch dann nicht, wenn es aus Angst nicht wagte, Nein zu sagen. Jedes Kind soll wissen, dass es sich immer Hilfe holen darf, im Kapitel «Hilfe holen» werden Übungen angeboten, die daran anschliessen.**

---

## Steine sammeln

### Zeit

60 Minuten

### Form

Basteln, Malen, Einzelarbeit

### Lerninhalt

Nein sagen üben.

### Material

Steine, Plakatfarben, Pinsel

### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler sollen Steine sammeln und mitbringen.

### Durchführung

Diese Übung ist als Einstieg in das Thema gedacht. Die Schülerinnen und Schüler bemalen die gesammelten Steine und beschriften sie mit einem Nein. Sie können beim abschliessenden Gespräch als Handschmeichler dienen.

### Abschluss

Jedes Kind zeigt seinen Stein im Stuhlkreis und erzählt dazu eine Erfahrung mit dem Nein-Sagen. Die Lehrperson bespricht mit den Kindern, in welchen Situationen es sinnvoll ist, Nein zu sagen. Sie regt dazu an, dass die Schülerinnen und Schüler sich über ihre Erfahrungen mit dem Nein-Sagen austauschen. Wurde das Nein beachtet? Wenn nicht, wie fühlte sich das an? Die Schülerinnen und Schüler sammeln Möglichkeiten, was ein Kind tun kann, wenn sein Nein ignoriert wird. Die Lehrperson ergänzt gegebenenfalls (je nach Situation z.B.: Hilfe holen, laut werden, weggehen, sich wehren durch Kratzen, Treten, ...). Die Lehrperson betont aber, dass ein Kind keine Schuld trägt, wenn es sein Nein einmal nicht ausdrücken oder durchsetzen kann. Hier können auch bereits die Möglichkeiten des Hilfeholens angesprochen werden, die im entsprechenden Kapitel dieser Mappe zur Sprache kommen.

---

## Laute Post

### Zeit

15 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Nein sagen üben.

### Material

Keines

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis. Ein Kind flüstert seinem Nachbarkind wie beim Stille-Post-Spiel ein Nein zu. Bei der Weitergabe von Kind zu Kind soll das Nein immer lauter werden.

### Abschluss

Die Lehrperson fragt die Kinder, wie sie das Lauterwerden empfunden haben. Dies kann sowohl die Erfahrungen beim Nein sagen betreffen, als auch dabei, ein Nein zu empfangen.

---

## Ohne Worte

### Zeit

15 Minuten

### Form

Übung zu zweit

### Lerninhalt

Nonverbale Abgrenzung üben.

### Material

Keines

### Durchführung

Die Kinder bilden Paare. Eines der Kinder versucht, ohne ein Wort «Nein» auszudrücken. Die Partnerin oder der Partner sagt, ob man das Nein auch deutlich erkennt oder nicht. Die Rollen werden gewechselt.

### **Abschluss**

Die Kinder tauschen darüber aus, wie es ihnen bei der Übung ergangen ist. Die Lehrperson fragt die Kinder, ob sie schon Situationen erlebt haben, in denen sie Nein sagen wollten, aber nicht konnten. Eventuell können diese Situationen in Rollenspielen nachgeahmt und das Nein-Sagen weiter geübt werden.

Nach: Joëlle Huser-Studer & Romana Leuzingen: Grenzen. Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK, Zürich 1992

---

## **Nähe und Distanz**

### **Zeit**

20 Minuten

### **Form**

Übung zu zweit

### **Lerninhalt**

Erleben von Nähe und Distanz als selbst bestimmbar und experimentieren mit verschiedenen Formen des Nein-Sagens.

### **Material**

Genügend grosses Zimmer

### **Durchführung**

Die Kinder bilden Paare und stellen sich im Abstand von etwa fünf Metern in zwei Reihen auf. Die Kinder der einen Reihe schliessen die Augen und strecken die Arme mit angewinkelten Händen als «Fühler» locker nach vorne. Die Kinder der anderen Reihe gehen nun langsam auf das jeweils gegenüber stehende Kind zu. Dieses versucht, die abnehmende Distanz zu spüren und sagt Stopp, wenn die Nähe erreicht ist, bei der es sich gerade noch wohl fühlt. Nach einem kurzen Austausch zu zweit, werden die Rollen getauscht.

### **Variation**

Die Kinder führen die Übung mit offenen Augen durch und/oder sie probieren verschiedene Varianten aus, Nein zu sagen (z.B. unterschiedliche Lautstärken, nonverbale Ausdrucksformen).

### **Abschluss**

Im gemeinsamen Gespräch wird über die Gefühle gesprochen: Wie viel Nähe bzw. Distanz ist mir angenehm? Worauf kommt es an, ob ich mehr Nähe zulassen kann? Die Schülerinnen und Schüler tauschen zudem darüber aus, welche Formen des Nein-Sagens besonders wirksam sind.

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

---

## **Wenn ich nicht will, dann will ich nicht!**

### **Zeit**

30 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit

### **Lerninhalt**

Kinder dürfen Nein sagen, wenn sie etwas nicht wollen.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 16 «Wenn ich nicht will, dann will ich nicht!» in Kopie für jedes Kind

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen in Einzelarbeit.

### **Abschluss**

Die Lehrperson geht mit den Kindern das Gedicht durch. Die Kinder tragen das Gedicht vor. Gemeinsam wird es aufgesagt oder als Hausaufgabe auswendig gelernt.

---

## **Das grosse und das kleine Nein**

### **Zeit**

60 Minuten

### **Form**

Textarbeit, Malen

### **Lerninhalt**

Nein sagen üben.

### **Material**

Buch «Das grosse und das kleine Nein» (Gisela Braun, Dorothee Wolters. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1991), Malsachen

### **Durchführung**

Die Lehrperson liest den Text vor. Anschliessend malen die Schülerinnen und Schüler zwei Bilder auf einen DIN-A4-Bogen für ihren Sammelhefter: eines von dem kleinen und eines von dem grossen Nein. Damit die Kinder nach eigener Phantasie malen können, wird das Bilderbuch erst später herumgezeigt.

### **Abschluss**

Die Kinder können sich Situationen überlegen, in denen sie gern ganz laut Nein gesagt hätten, sich aber nicht getraut haben. Diese Szenen können auch vorgespielt werden. Die Lehrperson sollte aber betonen, dass grundsätzlich auch ein leises Nein gilt und ernst genommen werden sollte, denn Nein heisst Nein.

---

## **Nein-Hand**

### **Zeit**

60 Minuten

### **Form**

Basteln, Malen

### **Lerninhalt**

Nein sagen nicht nur mit Worten: zusätzliche Ausdrucksmöglichkeiten finden.

### **Material**

Scheren, Malsachen, Pappe

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler malen die Umriss ihrer Hände auf Pappe, schneiden sie aus, malen sie bunt an und schreiben Nein darauf. Mit diesen Händen können sie ausprobieren, Nein zu sagen und zu zeigen.

### **Variation**

Kreisrunde Schilder basteln. Auf der einen Seite eine Nein-Hand aufmalen, auf der anderen Seite ein fröhliches Ja-Gesicht. Diese Schilder können in Fragespielen eingesetzt und mit Karten oder Kopiervorlagen aus diesem Buch kombiniert werden.

### **Lerninhalt**

Entscheidungsfähigkeit und -freude auf spielerische Art fördern.

### **Abschluss**

In der Gruppe werden Beispiele gesammelt, wann und wo die Nein/Ja-Schilder benutzt werden könnten. Es kann darüber gesprochen werden, dass es manchmal schwer ist, sich mit der Stimme und mit Worten zu äussern. So kann es hilfreich sein, zusätzliche Möglichkeiten des Ausdrucks zu nutzen. Nun erzählen die Kinder, welche Möglichkeiten ihnen einfallen. Beispiele dafür sind: deutliche Mimik, Gestik, Bewegung wie Wegdrehen, mit dem Fuss Aufstampfen etc., jemand anderen bitten, für einen zu sprechen, auf einen Zettel schreiben, was man nicht laut aussprechen mag...

---

## **Körpersprache**

### **Zeit**

60–120 Minuten

### **Form**

Tafelarbeit

### **Lerninhalt**

Wahrnehmung von Körpersprache.

### **Material**

Tafel und Kreide, Schreibsachen

### **Durchführung**

Die Lehrperson zeichnet eine Tabelle mit drei Spalten an die Tafel. Eine Spalte heisst «Unsere Körpersprache», eine «Ich sage Nein» und eine «Ich sage Ja». Anschliessend sammelt sie mit den Schülerinnen und Schülern verschiedene Möglichkeiten des Körperausdrucks und trägt sie in die erste Spalte ein. Dies betrifft zum Beispiel:

- Körperhaltung
- Gesichtsausdruck
- Augenkontakt
- Kopf
- Arme/Hände
- Beine/Füsse
- Worte
- Tonfall
- Stimmenklang

Nun überlegen die Schülerinnen und Schüler, wie sie mit den jeweiligen Möglichkeiten der Körpersprache «Ja» und «Nein» signalisieren können (z. B. mit dem Kopf nicken/Kopf schütteln). Diese Vorschläge werden den entsprechenden Spalten zugeordnet. Die Kinder übertragen das Tafelbild in ihren Sammelordner.

### **Abschluss**

Die Liste wird mit den Schülerinnen und Schülern diskutiert. Es sollte erklärt werden, warum wir unsere Körpersprache kennen und bewusst einsetzen sollten. Die Kinder können auch miteinander üben, die reine Körpersprache einzusetzen bzw. zu deuten. Hierbei wird gemeinsam überlegt, ob die dargestellten Gefühle und die Deutungen miteinander übereinstimmen.

---

## **Lass das!**

### **Zeit**

60 Minuten

### **Form**

Rollenspiel

### **Lerninhalt**

Nein sagen üben.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 17 «Lass das!»

### **Durchführung**

Die Lehrperson spielt mit den Schülerinnen und Schülern auf dem Arbeitsblatt vorgeschlagene Situationen im Rollenspiel durch.

### **Abschluss**

Die Kinder können weitere Situationen aus ihrem Alltag vorspielen, in denen sie Schwierigkeiten hatten, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.

## Literatur und Materialien

### **Kinderbücher:**

- Blattmann, Sonja; Hansen, Gesine: Ich bin doch keine Zuckerm Maus. Neinsagegeschichten und Lieder. Verlag mebes & noack, Köln 2005
- Braun, Gisela & Wolters, Dorothee: Das grosse und das kleine Nein. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1991
- Schreiber-Wicke, Edith & Holland, Carola: Der NEINrich. Thienemann, Stuttgart 2002

## Arbeitsbogen 16

# «Wenn ich nicht will, dann will ich nicht!»

### Ich sag «Nein»

Wir sind zwar

aber nicht

Soll etwas nicht

so machen wir

Wir sagen laut

denn wir sind

Wenn ich nicht will,  
dann will ich nicht!



Trage die unten stehenden Wörter an  
den richtigen Stellen in das Gedicht ein.

Nein!



klein

sein

Krach

Nein

hellwach

schwach

In Anlehnung an: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger:  
Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur  
Prävention von sexuellem Missbrauch. Klett-Verlag, Leipzig 1995.  
Illustration: Volker Sponholz

## Arbeitsbogen 17

# «Lass das!»

In Rollenspielen sollen die Schülerinnen und Schüler üben, bedrohliche und unangenehme Situationen abzuwehren. Die Lehrperson kann hierzu das Rahmengeschehen vorgeben. Möglichkeiten der Gegenwehr können je nach Rollenspielaufgabe sein: laut werden, schreien, weglaufen, sich wehren mit Treten, Kratzen etc., laut und deutlich NEIN sagen, mit Gestik und Bewegung Nein signalisieren (z.B. durch Kopfschütteln, Handheben, Aufstampfen etc.), jemanden um Hilfe bitten, ...

### Mögliche Variation

Vor der Durchführung des Rollenspiels kann festgelegt werden, ob sich das Mädchen/der Junge erfolgreich wehren wird oder nicht. Im Anschluss an das Rollenspiel soll erarbeitet werden, wie erfolgreiche Gegenwehrstrategien aussehen könnten und welches Verhalten die Gegenwehr erschwert. Dabei werden Erfahrungen und Ideen aus den Rollenspielen diskutiert. Zum Schluss werden die Abwehrstrategien, die im Rollenspiel erfolgreich waren, noch einmal geübt.

### Rollenspielsituationen:

<p>In einer überfüllten U-Bahn fasst dich jemand wie zufällig an den Po. Wie reagierst du?</p>	<p>Mirkos Tante aus Dänemark soll mit der ganzen Familie vom Bahnhof abgeholt werden. Die Eltern erwarten von Mirko (9), dass er seine Tante zur Begrüssung umarmt und küsst. Er hat sie aber noch nie in seinem Leben gesehen. Mirko freut sich zwar, sie endlich einmal kennen zu lernen, will sie jedoch nicht küssen. Wie kann Mirko sich wehren?</p>
<p>Marvin, den du eigentlich sehr magst, tanzt zu eng mit dir. Was tust du?</p>	<p>Diana (8) kommt gerade aus der Dusche. Tante Sophie, die aus München zu Besuch ist, will sie abtrocknen. Diana will sich aber alleine abtrocknen. Wenn sie es der Tante sagt, wird sie beleidigt sein, das weiss Diana genau. Was kann das Mädchen tun?</p>
<p>Ein Mann will wegen eines Notfalls in deine Wohnung, um zu telefonieren. Du bist alleine zu Hause. Lässt du ihn herein?</p>	<p>Maria (10) nimmt gerade gemütlich ein Bad. Als Onkel Dirk hereinkommt, um sich die Hände zu waschen, sagt sie ihm, dass er wieder gehen soll. Onkel Dirk lacht aber nur und sagt: «Brauchst dich doch nicht so anzustellen, du hast ja noch nicht mal einen Busen. Ich guck dir schon nichts ab.» Was kann Maria tun, damit der Onkel das Bad verlässt?</p>
<p>Der Lehrer will, dass sich Jonas neben Anja setzt. Jonas sagt dem Lehrer, dass er das nicht möchte. Der Lehrer erwidert: «Nun stell dich mal nicht so an, die Anja ist doch nett – du setzt dich jetzt dahin!» Was kann Jonas tun?</p>	<p>Serina (9) zieht sich nach der Turnstunde um, als Patrick aus der Parallelklasse hereinkommt und sich über ihre Herzchenunterhose lustig macht. Serina schämt sich und ist sauer. Sie will sich wehren. Wie wehrt sich Serina?</p>

## **Ich unterscheide zwischen guten und schlechten Geheimnissen**

**Kinder haben oft einen ausgeprägten Ehrenkodex, was das Petzen anbelangt. In diesem Themenblock geht es darum zu lernen, dass das Weitererzählen von unangenehmen Geheimnissen nicht nur ausdrücklich erlaubt, sondern auch sehr wichtig ist. In den Übungen können die Schülerinnen und Schüler sich mit dem Thema Geheimnisse auseinandersetzen und zwischen schönen und belastenden Geheimnissen unterscheiden lernen. Der Geheimhaltedruck ist ein zentraler traumatisierender Faktor bei sexueller Ausbeutung. Die Auseinandersetzung mit guten und schlechten Geheimnissen soll Kindern helfen, sich dem Schweigegebot zu widersetzen und tabuisierte Themen bzw. Erfahrungen aufzudecken.**

---

## Was ist ein gutes, was ist ein schlechtes Geheimnis?

### Zeit

30 Minuten

### Form

Stillarbeit am Arbeitsbogen

### Lerninhalt

Gute und schlechte Geheimnisse auseinander halten.

### Material

Arbeitsbogen 18 «Geheimnisse» in Kopie für jedes Kind, Schreibsachen

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen in Einzelarbeit.

### Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler stellen vor, was für sie gute und schlechte Geheimnisse sind. Gemeinsam wird überlegt, woran man ein gutes oder schlechtes Geheimnis erkennt.

---

## Karin und Marco

### Zeit

60 Minuten

### Form

Textarbeit, Gespräch

### Lerninhalt

Geheimnisse dürfen grundsätzlich erzählt werden.

### Material

Arbeitsbogen 19 «Karin und Marco» in Kopie für jedes Kind, Schreibsachen

### Durchführung

Der Text wird gemeinsam gelesen. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen in Einzelarbeit.

### Abschluss

Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen, und wer mag, liest sein Ende der Geschichte vor. Die Lehrperson sollte die Kinder nochmals darin bestärken, etwas weiterzuzählen, auch wenn es ihnen verboten wurde.

---

## Geheimnisse sind verschieden

### Zeit

60 Minuten

### Form

Spiel, Gespräch in der Gruppe

### Lerninhalt

Gute und schlechte Geheimnisse differenzieren.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 20 «Geheimnisse sind verschieden»

### Durchführung

Auf dem Fussboden werden zwei Bereiche markiert, einer für gute und einer für schlechte Geheimnisse. Die Lehrperson liest die Beispiele vom Arbeitsbogen vor. Die Schülerinnen und Schüler müssen entscheiden, ob es sich um ein gutes oder schlechtes Geheimnis handelt, und sich in den entsprechenden Bereich stellen.

### Abschluss

Die Beispiele werden in der Klasse besprochen. Es werden weitere Beispiele gesammelt. Die Kinder erzählen, welche Erfahrungen sie selbst mit Geheimnissen gemacht haben.

---

## Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen

### Zeit

60 Minuten

### Form

Gespräch, Rollenspiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Unterscheidung von guten und schlechten Geheimnissen und Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit belastenden Geheimnissen.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 21 «Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen»

### **Vorbereitung**

Kärtchen aus dem Arbeitsbogen ausschneiden und evtl. auf Karton kleben.

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis. In der Mitte liegt ein Stapel mit den vorbereiteten Karten. Ein Kind beginnt, indem es eine Karte zieht und den darauf stehenden Text vorliest. Die Klasse entscheidet, ob es sich um ein gutes oder schlechtes Geheimnis handelt.

### **Variation**

Einzelne Kärtchen (mit schlechten Geheimnissen) werden ausgewählt und in Rollenspielen nachvollzogen. Die Schülerinnen und Schüler berichten, wie sie sich in den Rollen gefühlt haben, und spielen daraufhin mögliche Lösungen durch.

### **Abschluss**

Die Lehrperson fragt die Schülerinnen und Schüler nach Unterschieden in der Wahrnehmung der Situationen und bespricht mit ihnen mögliche Lösungen.

---

## **Ein Tag voller Geheimnisse**

### **Zeit**

60–120 Minuten

### **Form**

Textarbeit, Gespräch

### **Lerninhalt**

Gute und schlechte Geheimnisse differenzieren und beschreiben.

### **Material**

Arbeitsbogen 22a und 22b «Ein Tag voller Geheimnisse» in Kopie für jedes Kind, Schreibsachen

### **Durchführung**

Der Text wird in verteilten Rollen gelesen und danach in der Klasse besprochen.

### **Abschluss**

Zur Vertiefung bearbeiten die Schülerinnen und Schüler das Kreuzworträtsel.

---

## **Eine geheimnisvolle Geschichte**

### **Zeit**

15 Minuten

### **Form**

Übung in der Gruppe

### **Lerninhalt**

Auseinandersetzung mit guten und schlechten Geheimnissen.

### **Material**

Wollknäuel

### **Durchführung**

Alle Kinder sitzen im Kreis. Die Lehrperson hat einen Wollknäuel in der Hand und beginnt ihre Geschichte mit: «Es war einmal eine geheimnisvolle Frau. Sie wurde von allen die geheimnisvolle Kunigunde genannt. Immer, wenn sie am Morgen aufstand...». Nun wirft die Lehrperson den Wollknäuel einem Kind zu, das die Geschichte fortsetzen soll. Wenn es mit seinem Satz fertig ist, wirft es den Wollknäuel zu einem anderen Kind und behält ein Stück des Fadens in seiner Hand, so dass mit der Zeit ein Spinnennetz entsteht.

### **Abschluss**

Die Lehrperson diskutiert mit den Kindern darüber, welche Geheimnisse in der Geschichte vorgekommen sind und ob es sich um gute oder schlechte Geheimnisse handelt. Eventuell kann auch nach anderen Wendungen in der Geschichte gesucht werden.

Nach: Ursula Staudinger: Ich gehör nur mir. Sexuelle Übergriffe erkennen und abwehren lernen. Ein Praxishandbuch für Kindergarten und Primarschule. sabe Verlag, Zürich 1999

## Geheimnisse, die Bauchweh machen

### Zeit

60–120 Minuten

### Form

Textarbeit, Gespräch

### Lerninhalt

Thematisierung zentraler Faktoren von Missbrauchssituationen und der Bedeutung des Hilfeholens.

### Material

Geschichte

### Durchführung

Die Lehrperson liest den Text vor. Gemeinsam wird er besprochen und werden Möglichkeiten des Hilfeholens diskutiert.

### Abschluss

Es sollte unbedingt deutlich gemacht werden, dass der Onkel etwas Verbotenes getan hat und die Schuld dafür trägt. Die Lehrperson kann mit den Kindern über die Täterstrategien sprechen. Es sollten konkrete Möglichkeiten des Hilfeholens aufgezeigt werden. (Siehe auch folgendes Kapitel: Ich hole mir Hilfe!)

### Für die Lehrperson:

Die folgende Geschichte schildert ohne drastische Einzelheiten eine Missbrauchssituation, die als typische Grenzverletzung in einer Vertrauensbeziehung nachvollziehbar ist. Maxi, die sehr gern am Wochenende bei Onkel und Tante ist, wird von ihrem Onkel beim Kuscheln plötzlich sexuell belästigt. Als sie sich entziehen will, verfolgt er sie noch ins Badezimmer und verpflichtet sie zur Geheimhaltung dieser Szene. In typischer Weise appelliert er dabei an das Verantwortungsgefühl, welches das Kind für die Familie, hier die Mutter, empfindet. Als die Mutter das Mädchen wieder einmal zu Tante und Onkel schicken will, um sich an einem Wochenende allein zu erholen, gerät Maxi in Bedrängnis. Hier werden zentrale Faktoren von Missbrauchssituationen offen thematisiert. Es wird deutlich, dass das Kind den Missbraucher mag und ihm zunächst vertraut. Man sollte unbedingt herausarbeiten, dass es die Schuld des Onkels ist, dass nun das Verhältnis belastet und für Maxi zerstört ist. Ebenso ist es die Schuld des Onkels, dass Maxis Mutter keine freien Wochenenden

mehr hat. Es wird in der Geschichte offenkundig, dass Maxi Hilfe braucht. Sie darf das Geheimnis nicht für sich behalten. Doch sie ist handlungsunfähig, solange sie sich für ihre Mutter verantwortlich fühlt, statt die Sicherheit zu haben, dass die Mutter für sie verantwortlich ist. Im Unterricht sollten verschiedene Möglichkeiten des Hilfeholens aufgezeigt werden: bei der Mutter, bei einer Lehrerin, vielleicht auch bei der Tante. An dieser Stelle kann man ausserdem sehr sinnvoll auf Beratungsstellen für Kinder hinweisen.

## Literatur und Materialien

### Kinderbücher:

- Glitz, Angelika & Swoboda, Annette: Millis ungeheures Geheimnis. Thienemann, Stuttgart 1998
- Wachter, Oralee: Heimlich ist mir unheimlich. Verlag mebes & noack, Köln 2002
- Wachter, Oralee & Jacob, Eve: Sophie spielt nicht mit. Eine Bildergeschichte über Ohnmacht. Esslinger Verlag, Esslingen 1996

## Die Geschichte

Maxi lebte mit ihrer Mutter in einer ganz kleinen Wohnung an einer sehr lauten Strasse. Unter ihr wohnten Leute, die immer schimpften, wenn Maxi in der Wohnung rannte oder gar hüpfte. Immer sollte sie leise sein, und der Spielplatz war so weit weg. Darum freute sich Maxi besonders, wenn sie einmal ein Wochenende bei Tante Helga und Onkel Hans auf dem Bauernhof verbringen durfte. Tante Helga und Onkel Hans hatten Kühe, da durfte Maxi beim Melken mit der Melkmaschine zusehen. Es gab auch Hühner und Enten, die durfte sie füttern helfen. Und draussen konnte sie herrlich herumtoben und Krach machen, und niemand beschwerte sich. Maxi war also wieder einmal bei Tante Helga und Onkel Hans auf dem Bauernhof. Sie hatte den ganzen Nachmittag draussen gespielt und mit grossem Appetit Abendbrot gegessen. Nun sassen sie alle drei gemütlich vor dem Fernseher. Tante Helga sass im Sessel und hatte die Beine hochgelegt. «Komm, Maxi, setz dich ein bisschen zu mir», sagte Onkel Hans. Maxi setzte sich neben ihn, lehnte sich an ihn, und Onkel Hans deckte eine Wolldecke über sich und Maxi. Er streichelte Maxi unter der Decke, und zuerst war es schön und richtig kuschelig. Maxi hatte ihren Onkel Hans gern. Aber dann fing er an, Maxi so merkwürdig zu drücken und ihren Oberschenkel zu streicheln. Das war ein komisches Gefühl, irgendwie unangenehm. Maxi wollte da nicht angefasst werden. «Nicht», sagte sie. Aber Onkel Hans machte weiter. Maxi überlegte sich, wie sie aus der Situation herauskommen könnte. «Ach, ich bin sooo müde», sagte sie, «ich gehe schon schlafen». «Ich komme noch gute Nacht sagen», antwortete Onkel Hans. Als Maxi dann im Nachthemd im Badezimmer stand und sich die Zähne putzte, kam Onkel Hans von hinten, hielt Maxi fest und drückte sie an sich. «Ich mag das nicht», sagte Maxi, aber Onkel Hans hörte gar nicht hin. Sich zu wehren wagte Maxi nicht. «Stell dich nicht so an, ich tu dir doch gar nichts», sagte Onkel Hans. «Das ist unser kleines Geheimnis. Das sagst du niemandem. Geheimnisse verrät man nicht, sonst darfst du vielleicht nicht mehr wiederkommen. Aber du weisst ja, dass deine Mutter dringend einmal ein Wochenende für sich zum Ausruhen braucht. Sie hat doch so viel Arbeit. Du willst ihr sicher keinen Kummer machen?» Also sagte Maxi zu Hause nichts. Fünf Wochen später sollte sie wieder für ein Wochenende zu Tante Helga und Onkel Hans fahren. «Ich mag aber nicht», protestierte Maxi. «Nanu, sonst hast

du dich doch immer darauf gefreut! Pass mal auf, es wird dir schon wieder gefallen», meinte ihre Mutter. Und Maxi traute sich nicht, Onkel Hans' Geheimnis zu verraten. Die Mutter erklärte: «Weisst du, ich brauche dringend mal wieder ein Wochenende zum Ausspannen. Ich hatte in der letzten Zeit so viel Ärger auf der Arbeitsstelle. Ich möchte einfach einmal ausschlafen, Ruhe haben und nichts tun müssen. Und bei Tante Helga und Onkel Hans hast du es doch gut!»

In Anlehnung an: Institut für katechetischen Dienst:  
Informationen – Evangelischer Unterricht in Berlin: Sexueller Missbrauch – ein Thema für den Religionsunterricht. Berlin 1993

## Arbeitsbogen 18

# Geheimnisse

Ein schönes Geheimnis zu hüten, das macht Spass. Es gibt aber auch bedrückende Geheimnisse, die belasten. Die dürfen weiter erzählt werden. Das ist kein Petzen!

Denke dir ein schönes Geheimnis und ein bedrückendes Geheimnis aus. Überlege, wie sich das anfühlen könnte. Schreibe die Geheimnisse zu der jeweils passenden Figur.



Was ist ein gutes Geheimnis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist ein schlechtes Geheimnis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Illustration: Volker Sponholz



## Arbeitsbogen 19

# Karin und Marco

Karin ist in der dritten Klasse und trifft sich nachmittags oft mit Marco auf dem Spielplatz. Marco ist schon 14 Jahre alt. Sie spielen die unterschiedlichsten Spiele – mal klettern sie auf den Klettergerüsten, mal spielen sie Fangen, mal «Himmel und Hölle» oder Indianer. Letzte Woche haben sie «verliebt» gespielt. Karin spielt eigentlich sehr gerne mit Marco, nur bei dem Spiel mochte sie es gar nicht, wie Marco sie anfasste und streichelte. Es tat ihr nicht weh, sie fühlte sich aber unwohl und es war ihr unangenehm. Anschliessend sagte er zu ihr: «So was spiel ich nur mit dir, weil ich dich so gerne mag. Das ist unser Geheimnis.» Er sagte, dass sie nichts weitererzählen dürfe.

Wie fühlt sich Karin? Was hält sie von dem Geheimnis?

---

---

Sagt euch eure Mutter, wenn sie euch einen Gute-Nacht-Kuss gibt:  
«Das ist unser Geheimnis»?

---

---

Warum sagt Marco: «Das ist unser Geheimnis»?

---

---

Welche Geheimnisse sind spannend und schön? – Denkt an Überraschungen.

---

---

Welche Geheimnisse würdet ihr erzählen?

---

---

Schreibt die Geschichte weiter – was kann Karin tun?

---

---

---

---

## Arbeitsbogen 20

# Geheimnisse sind verschieden

Die Lehrperson schildert die folgenden Situationen und fordert die Kinder auf zu sagen, ob dies gute oder schlechte Geheimnisse sind.

1. Mirjanas Freundin wird in eine andere Stadt ziehen. Als Erinnerung möchte Mirjana ihr einen Kalender schenken, in den sie Bilder einkleben und gemeinsame Erlebnisse aufschreiben will. In ihrer Freizeit bastelt Mirjana deshalb oft am Kalender, ohne ihrer Freundin davon zu erzählen.
2. Luca ist ein begehrter Spielkamerad, weil er anderen Kindern immer wieder Geld gibt. Woher er das Geld hat, ist sein Geheimnis. Er will nämlich nicht sagen, dass er das Geld regelmässig aus dem Portemonnaie seiner Mutter klaut.
3. Simone bekommt immer wieder grosse Geschenke von ihrem Onkel Patrick. Dafür muss sie sich von ihm nackt fotografieren lassen. Onkel Patrick hat gesagt, das sei ihr gemeinsames Geheimnis, das Simone auf keinen Fall weitererzählen dürfe.
4. Marcos Mutter hat morgen Geburtstag. Als Überraschung hat Marco ihr einen bunten Blumenstrauss gepflückt. Gemeinsam mit seinem Vater sucht er ein Versteck für sein Geschenk. Er sagt: «Du darfst Mami ja nichts davon erzählen!»
5. Lena und Natascha machen gerne zusammen Doktorspiele. Dabei ziehen sie sich nackt aus und untersuchen sich gegenseitig. Sie wollen das für sich behalten und niemandem erzählen.
6. Beim Ballspielen hat Maria eine Fensterscheibe eingeschlagen. Die Lehrerin verdächtigt Kerim. Der ist ja immer so wild. Maria sieht, wie die Lehrerin Kerim drängt, es endlich zuzugeben. Kerim weint. Maria weiss nicht, ob sie ihr Geheimnis verraten soll.
7. Der Lehrer bereitet mit seinen Schülerinnen und Schülern ein Musiktheaterstück vor. Alle Kinder singen dabei mit oder spielen ein Instrument. Die Kinder sollen zu Hause nichts davon erzählen, da die Klasse die Eltern am nächsten Elternmorgen mit dieser Vorführung überraschen will.
8. Romanas Nachbar Manuel ist schon sechzehn. Er begleitet sie manchmal auf den Spielplatz und er macht lustige Spiele mit ihr. Wenn es niemand sieht, berührt Manuel Romana immer wieder zwischen den Beinen. Romana hat dies nicht gerne, aber Manuel sagt, das sei ihr Geheimnis und sie dürfe es niemandem sagen.

Nach: Joëlle Huser-Studer & Romana Leuzinger: Grenzen. Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK, Zürich 1992

## Arbeitsbogen 21 (1)

# Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen

<p>Der Lehrer hat Geburtstag. Die Schülerinnen und Schüler sammeln Geld, um ihn mit einem Geschenk zu überraschen. Der Lehrer ahnt nichts.</p>	<p>Tamara und Raffael haben eine geheime Schatzkiste im Keller versteckt. Niemand weiss davon.</p>
<p>Daria geht für die Oma einkaufen und verliert ihren Geldbeutel. Nun traut sie sich nicht mehr nach Hause.</p>	<p>Miris neue Jacke ist beim Spielen kaputt gegangen. Sie hat Angst, es ihrer Mutter zu erzählen, denn sie hat ihr verboten, die neue Jacke anzuziehen.</p>
<p>In der Pause ziehen die Jungs Katja ständig den Rock hoch. Katja mag das nicht, hat aber Angst, ihrer Klassenlehrerin davon zu erzählen, weil sie ja nicht petzen will.</p>	<p>Beim Spielen ist Nico Papas neues Modellauto zerbrochen. Seine Schwester hat es gesehen. Sie will ihn aber nicht verraten, wenn er ihr jeden Tag einen Kaugummi schenkt.</p>
<p>Ein älterer Junge, den Kai sehr gut mag, hat ihn im Pfadilager abends im Zelt an Stellen angefasst, an denen er es gar nicht mag. Er sagt, das sei nun ihr Geheimnis, das er niemandem erzählen dürfe.</p>	<p>Ein Kind nimmt dir in der Schule deinen Füllfederhalter weg und sagt, du dürftest es nicht weitersagen, sonst bekämst du Schläge.</p>

## Arbeitsbogen 21 (2)

# Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen

<p>Du malst ein Bild für deine Oma. Es soll ein Geburtstagsgeschenk werden, und du erzählst niemandem davon.</p>	<p>Paula hat die Unterschrift unter ihrer Klassenarbeit gefälscht. Anna hat es gesehen. Sie fordert 10 Franken von Paula, damit sie nichts weitererzählt.</p>
<p>Susanne gibt Mirko Nachhilfe in Mathematik. Sie hat Kakao auf das Sofa geschüttet. Der Fleck geht nicht mehr weg. Sie zwingt Mirko, den Eltern nichts davon zu erzählen.</p>	<p>Tina und Lisa sind Freundinnen. Beide tragen einen silbernen Ring mit einem roten Stein. Das ist das Zeichen ihrer Freundschaft. Niemand soll davon erfahren.</p>
<p>Eine Nachbarin lädt dich manchmal zu sich nach Hause zum Kuchenessen ein. Auf dem Sofa setzt sie sich ganz nah neben dich und will dich umarmen und küssen.</p>	<p>Deine Freundin erzählt dir von einem Jungen, den sie sehr mag. Sie bittet dich aber, niemandem etwas davon zu sagen.</p>
<p>Onkel Karl, den du gut kennst, will dich streicheln und küssen, obwohl du es nicht magst. Er sagt, du dürftest niemandem davon erzählen. Aber du hast Angst, dass er es noch einmal versucht.</p>	<p>Dein Freund macht sich auf dem Schulhof vor lauter Lachen in die Hose. Es ist ihm sehr peinlich, und er bittet dich, den anderen Klassenkameraden nichts davon zu erzählen.</p>

## Arbeitsbogen 21 (3)

# Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen

<p>Eine Freundin von dir sieht unglücklich aus. Sie erzählt dir, dass sie am Kiosk ein Spielzeug gestohlen hat.</p>	<p>Pit hat im Garten hinter dem Gebüsch ein Versteck. Wenn Pit allein sein möchte, zieht er sich hierher zurück. Niemand kennt sein Versteck.</p>
<p>Deine Mutter ist den ganzen Tag über bei einer Tante, um ihr zu helfen. Du hast mit deinem Vater das Abendessen vorbereitet und den Tisch schön gedeckt. Vater meint, du sollst der Mutter am Telefon nichts davon erzählen, damit es eine Überraschung wird.</p>	<p>Dir ist in der Schule ein Blumentopf herunter gefallen. Du traust dich nicht, eurem Lehrer davon zu erzählen.</p>

## Arbeitsbogen 22a

# Ein Tag voller Geheimnisse

- Erzähler: Es ist 7.00 Uhr morgens. Der Wecker klingelt. Alice wird wach. Sie denkt sofort an gestern Abend.
- Alice (denkt): «Ob Mutti schon etwas gemerkt hat?»
- Erzähler: Alice hat gestern Verkleiden gespielt. Dafür brauchte sie unbedingt Muttis Perlenkette. Die hat Alice sich einfach genommen, ohne zu fragen. Die Mutter hätte es sowieso nicht erlaubt. Aber zum Unglück ist sie zerrissen. Alice hat nichts gesagt und die Kette schnell versteckt.
- Alice (zu sich): «Ob ich Mutti einen Blumenstrauss kaufen soll, als Entschuldigung? Ich habe noch etwas Geld im Sparschwein, davon weiss niemand etwas. Aber von einem Blumenstrauss wird die Kette auch nicht wieder ganz. Erst einmal Ruhe bewahren und den Mund halten.»
- Erzähler: Alice fühlt sich nicht sehr wohl in ihrer Haut. Sie mag gar nicht zum Frühstück gehen.
- Alice (denkt): «Ich fühle mich genauso mies wie damals, als ich heimlich Elkes Tagebuch gelesen habe.»
- Erzähler: Elke ist die grössere Schwester von Alice. – Alice schaut sich in ihrem Zimmer um. Versteckt unter dem Kissen liegt ein kleines, schön eingewickelt Päckchen. Darin ist eine Brosche für Elke. Sie hat nächste Woche Geburtstag.
- Alice (zu sich): «Ich muss zum Frühstück.»
- Erzähler: Am Frühstückstisch sind schon alle versammelt. Der Vater, die Mutter, Elke und Peter, der Bruder.
- Erzähler: Peter grinst Elke an.
- Peter: «Eigentlich darf ich es nicht sagen, das musste ich versprechen, aber es ist doch zu komisch. Mein Freund Benni hat mir gestanden, dass er total in Elke verknallt ist. Ha, ha, kaum zu glauben!»
- Elke: «Das kannst du für dich behalten!»
- Vater: «Sachte, sachte Kinder. Ich habe eine Überraschung für euch alle. Wir fahren am Wochenende gemeinsam weg. Wohin wird nicht verraten.»
- Erzähler: Alice kann sich nicht so richtig freuen.

- Alice denkt: «Mutter wird bestimmt ihre Perlenkette mitnehmen wollen.»
- Erzähler: Peter und Elke jubeln. Auch die Mutter macht ein fröhliches Gesicht.
- Mutter denkt: «Ich werde den Fotoapparat für den Vater kaufen, den er schon seit Wochen in der Auslage des Fotogeschäfts bewundert. Für die Kinder backe ich einen Kuchen.»
- Mutter: «Jetzt aber schnell in die Schule!»
- Erzähler: Die Kinder nehmen ihre Schulmappen und gehen los. Alice macht ein verkniffenes Gesicht.
- Alice (zu sich): «Das mit der Kette muss ich bis zum Wochenende wieder hinbekommen. Ich werde den Juwelier fragen, ob er die Kette reparieren kann.»
- Erzähler: In der Schule stehen die Freundinnen von Alice beisammen und tuscheln.
- Alice: «Was habt ihr denn?»
- Elisabeth: «Psst, nicht so laut! Frau Heidenreich, die Mathelehrerin, heiratet. Wir wollen Geld sammeln, um ein Geschenk für sie zu kaufen.»
- Alice: «Das ist eine gute Idee. Aber nichts verraten – da kommt sie schon.»
- Erzähler: Jetzt fällt Alice die Fünf in Mathe wieder ein. Sie hätte die Arbeit unterschreiben lassen müssen. Alice hat zu Hause nichts erzählt und die Arbeit in der Mappe vergraben.
- Alice zu sich: «Hoffentlich gibt das keinen Ärger.»
- Erzähler: Nach der Schule geht Alice gleich zum Juwelier. 15 Franken soll die Reparatur kosten.
- Alice denkt: «10 Franken habe ich in meinem Sparschwein. Wie bekomme ich bloss das restliche Geld so schnell zusammen?»
- Erzähler: Zu Hause fällt Alices Blick auf die Geldbörse der Mutter, die auf dem Schrank liegt.
- Alice zu sich: «Wenn ich nur das Kleingeld nehme, fällt gar nicht auf, dass Geld fehlt. Dann kann ich den Juwelier bezahlen und die Kette noch rechtzeitig in das Schmuckkästchen zurücklegen. Niemand wird etwas merken!»

## Arbeitsbogen 22b

# Ein Tag voller Geheimnisse

Trage die Lösungen in die Spalten mit der gleichen Nummer ein.

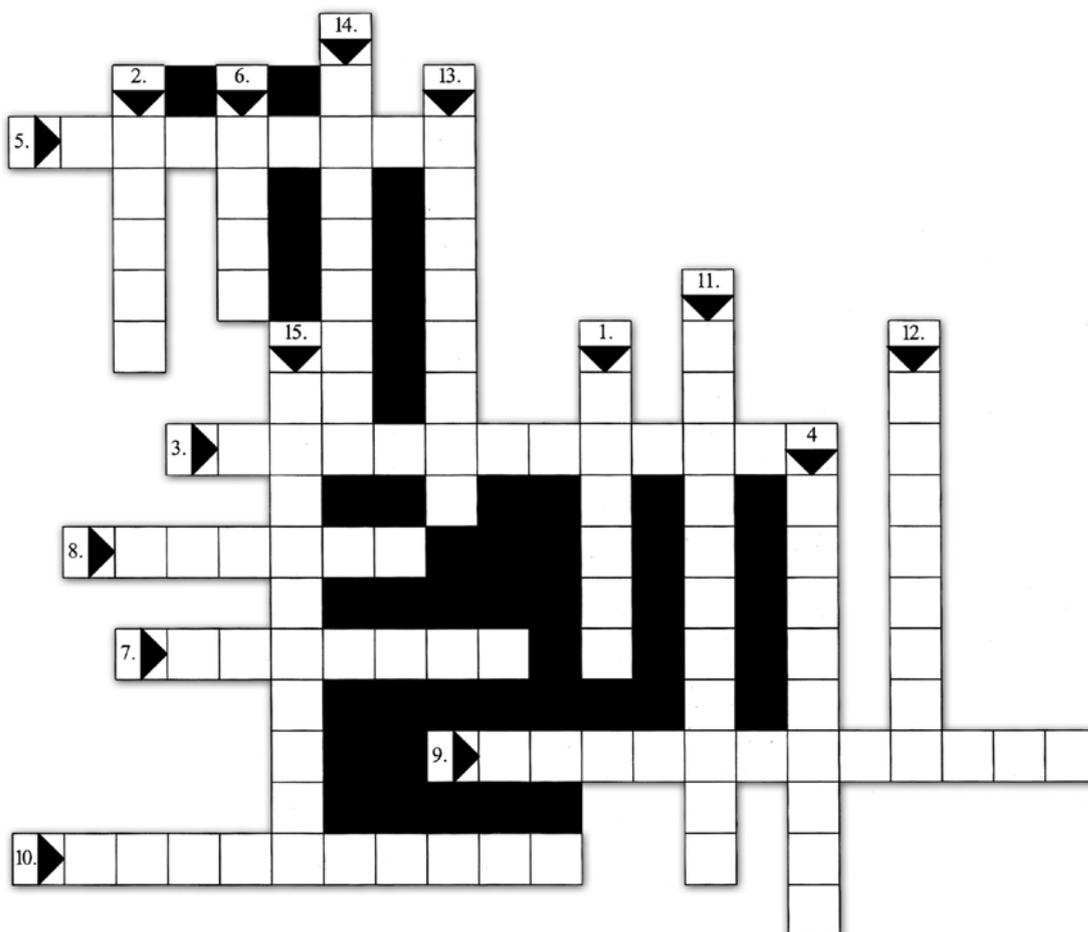
Ob du senkrecht oder waagrecht schreiben musst, zeigt dir der Pfeil.

### Senkrecht:

1. Morgens um 7.00 Uhr klingelt der...
2. Das Mädchen heisst...
4. Mit der Kette ist ein Unglück passiert. Sie ist...
6. Wie heisst die ältere Schwester von Alice?
11. Die Mutter denkt an das, was sie für den Vater kaufen will: einen...
12. Weil die Mutter es sowieso nicht erlaubt hätte, nahm Alice die Kette...
13. Was macht die Mathelehrerin bald?
14. Wohin geht Alice gleich nach der Schule?
15. Was liegt auf dem Schrank? Mutters... (ö = oe)

### Waagrecht:

3. Was braucht Alice von ihrer Mutter zum Verkleiden?
5. Ein Buch voller Geheimnisse heisst auch...?
7. Was ist in dem Päckchen für Elke?
8. Wer ist Peter?
9. Der Vater hat für alle eine...
10. Zu einem bestimmten Zeitpunkt fahren alle gemeinsam weg, nämlich am...



## **Ich bin schlau, ich hole mir Hilfe!**

**Gut informierte und selbstbewusste Kinder können sich unter Umständen gegen die Anfänge sexueller Ausbeutung besser wehren. Dennoch kann jedes Kind in eine Situation geraten, in der es Hilfe braucht. In diesem Themenblock sollen die Schülerinnen und Schüler darin bestärkt werden, sich Hilfe zu holen, wenn sie mit einer Situation nicht zurechtkommen. Sie überlegen, welche möglichen Unterstützungspersonen sie in ihrem Umfeld haben und erfahren, wo sie Hilfe erhalten können. Die Übungen thematisieren das Hilfeholen auf vielfältige Weise.**

---

## Geschichten vom Hilfeholen

### Zeit

60 Minuten

### Form

Einzelarbeit am Arbeitsbogen

### Lerninhalt

Ich muss nicht alles alleine schaffen, ich kann mir helfen lassen.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 23 «Kannst du mir mal helfen?» in Kopie für jedes Kind, Schreib- und Malsachen

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen in Stillarbeit.

### Abschluss

In der Klasse wird zusammengetragen, welche Möglichkeiten, Hilfe zu erhalten, die Schülerinnen und Schüler gefunden haben. Vor allem die von den Kindern selbst angegebenen Situationen sollten besprochen werden. So auch die Erfahrungen, die die Schülerinnen und Schüler beim Ansprechen eines anderen Kindes gemacht haben.

---

## Wie kann ich mir helfen?

### Zeit

60 Minuten

### Form

Einzelarbeit am Arbeitsbogen

### Lerninhalt

Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen, kennen lernen.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 24 «Wie kann ich mir helfen?» in Kopie für jedes Kind

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen in Stillarbeit.

### Abschluss

Die Arbeitsbogen werden ausführlich besprochen. Vor allem die eigenen Beispiele der Kinder sollten von der Lehrperson aufgenommen werden.

---

## Sprich darüber und suche Hilfe

### Zeit

45 Minuten

### Form

Gruppenarbeit

### Lerninhalt

Gemeinsam Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

### Material

Kärtchen mit Situationsbeispielen

### Durchführung

Im Schulzimmer sind an verschiedenen Stellen Kärtchen angebracht, auf denen eine schwierige Situation geschildert wird. In kleinen Gruppen besprechen die Schülerinnen und Schüler die Situation auf dem jeweiligen Kärtchen. Sie müssen sich auf eine gute Lösung des Problems einigen und diese notieren. Nach etwa 5–10 Minuten ist Postenwechsel.

### Situationsbeispiele:

- Du kommst nach Hause und möchtest in die Wohnung, es ist aber niemand zu Hause und du hast keinen Schlüssel.
- Du hast Angst auf dem Schulweg, weil du schon einmal von einem Schulkameraden verprügelt worden bist.
- Du bist allein mit dem Velo unterwegs und hast einen platten Reifen.
- Ein Freund hat dir erzählt, dass er zu Hause geschlagen wird.
- Ein Nachbar hat dich in seine Wohnung eingeladen und dir ein Geschenk versprochen, wenn du dich von ihm nackt fotografieren lässt.
- Ein Fremder bittet dich, ihm zu helfen, seinen entlaufenen Hund zu suchen.
- Der Sporttrainer hat dich unauffällig am Po angefasst und du konntest dich nicht dagegen wehren.

### **Abschluss**

Die Schülerinnen und Schüler präsentieren ihre Lösungen zu den einzelnen Situationen. Gemeinsam werden die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten diskutiert. Bei dieser Gelegenheit kann die Lehrperson auch über mögliche Hilfsangebote innerhalb und ausserhalb der Schule informieren. Wichtige Telefonnummern werden aufgeschrieben und im Schulzimmer sichtbar aufgehängt.

Nach: Joëlle Huser-Studer & Romana Leuzingen: Grenzen. Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK, Zürich 1992

---

## **Spinnennetz**

### **Zeit**

60 Minuten und Materialbeschaffung

### **Form**

Basteln, Gespräch

### **Lerninhalt**

Persönliche Helferinnen und Helfer benennen.

### **Material**

Bretter, Nägel, Hämmer, Nähgarn, Papier und Schreibsachen für alle

### **Durchführung**

Jedes Kind bekommt ein Brett, schlägt Nägel hinein und spinnt mit einem Faden ein «Spinnennetz». Gemeinsam wird überlegt, wie ein Hilfsnetz aussehen könnte, wer den Schülerinnen und Schülern helfen kann, wenn sie Rat oder Hilfe brauchen. Jedes Kind schreibt seine persönlichen Helferinnen und Helfer mit Namen oder Telefonnummer auf Zettel und hängt diese an einzelne Nägel. Helferinnen und Helfer können z.B. sein: Elternteile, Geschwister, Grosseltern, FreundInnen, LehrerInnen, HortleiterInnen, NachbarInnen, SchulsozialarbeiterInnen, SchulpsychologInnen, Sorgentelefon für Kinder, Opferberatungsstellen, Schlupfhäuser ...

### **Abschluss**

Die Kinder bringen eigene Erfahrungen und Erlebnisse ein, in denen sie in Not waren. Gemeinsam wird überlegt, wer in ähnlichen Situationen helfen könnte. Die Lehrperson betont, dass die Kinder ein Recht auf Hilfe haben und dass sie sich an weitere Ansprechpartner wenden sollten, falls einer nicht hilft.

---

## **Das Sorgentelefon**

### **Zeit**

20 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit, Gespräch

### **Lerninhalt**

Telefonnummern von Helferinnen, Helfern und Hilfsstellen erfahren.

### **Material**

Schreibsachen, ggf. örtliches Telefonbuch

### **Vorbereitung**

Telefonnummern verschiedener Beratungsstellen sammeln.

### **Durchführung**

In der Klasse wird gemeinsam überlegt, wen Schülerinnen und Schüler anrufen können, wenn sie Hilfe oder Rat brauchen und bei Menschen aus dem Umfeld nicht bekommen. Die Telefonnummern werden von der Lehrperson angegeben und/oder die Schülerinnen und Schüler suchen gemeinsam Hilfsstellen aus dem Telefonbuch. Sie malen ein Telefon auf ein Blatt Papier oder benutzen die Vorlage von Seite 65 und notieren die Nummern darauf.

### **Abschluss**

Es können Fragen gesammelt werden, die die Kinder stellen würden, wenn sie eine Hilfsstelle anriefen. Ausserdem kann ein gemeinsamer Telefonnummernbogen gestaltet und in der Klasse aufgehängt werden.

---

## **Die Geburtstagsfeier**

### **Zeit**

60 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit, Gespräch

### **Lerninhalt**

Thematisierung von Schuld- und Schamgefühlen.

**Material**

Arbeitsbogen Nr.25 «Die Geburtstagsfeier» in Kopie für jedes Kind, Schreibsachen

**Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen in Einzelarbeit.

**Abschluss**

Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen und verglichen. Die Schülerinnen und Schüler können gemeinsam überlegen, wie sich das Kind fühlt. Sie können darüber nachdenken, welche Reaktionen dem Kind geholfen hätten und welche sie selbst sich wünschen würden.

---

**Katrins Geheimnis**

**Zeit**

60–80 Minuten

**Form**

Geschichte, Gespräch in der Gruppe

**Lerninhalt**

Es gibt verschiedene Wege, um sich Hilfe und Unterstützung zu holen.

**Durchführung**

Die Lehrperson liest die Geschichte vor. Anschliessend wird der Text in der Klasse besprochen.

**Abschluss**

In der Klasse wird besprochen, wie Katrin sich in der Situation mit und ohne Hilfe fühlt. Es wird überlegt, wie jede Person, mit der sie spricht, einen helfenden Beitrag leistet. Es kann überlegt werden, was passiert wäre, wenn sie keine Unterstützung bekommen hätte. Am Ende sollte betont werden, dass es immer ein Zeichen von Mut ist und Wertschätzung verdient, wenn sich jemand – auch mehrfach – um Hilfe bemüht.

**Das Sorgentelefon**



Welche Personen, die ich kenne, kann ich anrufen?

.....

.....

.....

.....

.....



Welche Nummer einer Beratungsstelle kann ich wählen, wenn ich Hilfe brauche?

.....

.....

.....

.....

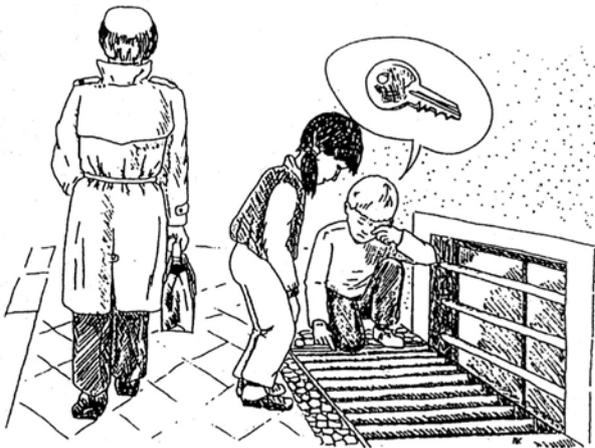
Literatur und Materialien

**Kinderbücher:**

- Mönter, Petra & Wiemer, Sabine: Geh mit niemandem mit, Lena! KeRle im Verlag Herder 2000, (2. Auflage)
- Hessel, Jenny & Nelson, Mandy: Gut, dass ich es gesagt habe. Ellermann, München 1993

## Arbeitsbogen 23

# Kannst du mir mal helfen?



### Geschichten vom Hilfefehlen

Auf den Bildern siehst du drei Situationen, in denen Kinder Hilfe brauchen. Kannst du helfen?

1. Zeichne oder schreibe zu dem jeweiligen Bild, wie du helfen kannst.
2. In das leere Feld zeichne oder schreibe selbst eine Situation, in der eine Person Hilfe braucht.
3. Lass ein Kind aus deiner Klasse dazu zeichnen oder beschreiben, wie es helfen würde.

## Arbeitsbogen 24

# Wie kann ich mir helfen?



Jeder Mensch kommt einmal in eine Situation, in der er Hilfe braucht. Hier siehst du verschiedene Beispiele dafür, wie man sich Hilfe holen kann. Dir fallen bestimmt noch mehr Möglichkeiten ein.

### Rufen

Male ein Gesicht, das laut um Hilfe ruft.



### Jemanden um Hilfe bitten

Was kannst du tun, wenn du dich verlaufen hast?  
Schreibe zwei Möglichkeiten auf.

---

---



### Weglaufen

Wie würde es aussehen, wenn du mit diesen Beinen wegläufst?

### Erzählen

Wem kannst du es erzählen, wenn dir jemand Angst gemacht hat? Zeichne es auf ein Blatt oder schreibe es auf.

### Nein sagen

Zeichne dich, wie du aus vollem Herzen NEIN sagst.



---

---

---

## Arbeitsbogen 25

# Die Geburtstagsfeier

### Was ist passiert?

Betrachte das Bild und fülle dann die Sprechblasen aus!



Aus: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Klett-Verlag, Leipzig 1995

## Katrins Geheimnis

Von Marion Mebes

Nina stopfte das Deutschheft in ihre Schulmappe und kramte nach ihrem Mathematikheft. «Jetzt nur noch Mathe.» Katrin rief aus der Küche: «Wollte auch 'n Saft?» «Mmh», stimmte Nina zu, die schon über der ersten Aufgabe grübelte. Wie häufig war sie nach der Schule mit zu Katrin gegangen. Dort halfen sie sich gegenseitig bei ihren Aufgaben. Den Rest des Nachmittages verbrachten sie dann meistens mit Spielen, Herumklettern und Geschichtenerfinden. Oder sie bastelten an Katrins Fahrrad. Katrin und Nina waren schon seit dem ersten Schuljahr in der gleichen Klasse und sasssen immer nebeneinander. Verrückterweise hatten die beiden am selben Tag Geburtstag, wie Zwillinge. Sie waren gerade 11 geworden. Seit fast sechs Jahren waren sie nun schon die dicksten Freundinnen. Ninas Mutter arbeitete bis vier Uhr im Büro. Wenn sie dann noch einkaufen musste, kam sie erst ziemlich spät nach Hause. Also war Nina allein. Katrins Mutter arbeitete oft bis zum Abend. Katrins Vater war Elektriker und häufig «auf Montage». Das hiess, dass er nur das Wochenende zu Hause verbrachte, und manchmal nicht mal das. So hatten die beiden irgendwann angefangen, die Nachmittage gemeinsam bei der einen oder der anderen zu verbringen. Im Sommer waren sie mehr bei Katrin. Dort konnten sie bei schönem Wetter die Aufgaben auf der Terrasse machen und dann im Garten hinter dem Haus herumtoben. Da war mehr Platz als bei Nina. Die wohnte mit ihrer Mutter in einer schönen, aber kleinen Wohnung. Heute war es richtig

warm, und die beiden waren froh, als sie endlich die Hefte und Bücher wegpacken konnten. Zufrieden schlürften sie ihren Saft. Später verpassten sie sich gegenseitig eine Dusche mit dem Gartenschlauch. Kichernd und kreischend bespritzten sie sich mit dem kalten Wasser. Hinten am Apfelbaum warfen sie sich irgendwann völlig ausser Atem auf eine Decke und tauschten ihre neuesten Geheimnisse aus. Vom Wohnzimmer aus hörten sie die Standuhr fünf schlagen. «Ach du meine Güte! Ich muss ja los.» Nina sprang auf. «Um halb sechs muss ich zu Hause sein. Das wird knapp.» Schnell schlüpfte sie in ihre Sachen, schnappte ihre Schultasche und rannte auch schon los. «Tschüs!», rief sie über die Schulter zurück. «Bis morgen.» Beinahe wäre sie am Gartentor mit Frank zusammengestossen – Katrins grossem Bruder. «Aber hallo! Du hast es ja eilig», grinste Frank und verstellte ihr den Weg. «Hau ab, du Blödmann!» Nina drängelte sich an ihm vorbei. Sie war sowieso schon zu spät dran. Eigentlich fand sie Frank ganz nett. Manchmal nahm er sie und Katrin auf seinem Moped mit. Das durften nur ihre Mütter nicht wissen. Sie fanden das zu gefährlich. Trotzdem waren die Mädchen mitgefahren, zum Badensee oder zum Rummel. Frank war fast 17 und für einen grossen Bruder sonst ganz in Ordnung. Nur wenn er anfang zu stänkern und so tat, als wäre sie ein dummes Küken, ärgerte Nina sich. Genau wie eben. Wie oft war sie deswegen schon sauer gewesen! Aber wenn sie sich bei Katrin ausjammern wollte, hatte ihre Freundin statt ei-

ner Antwort meistens nur irgendwas gebrummelt. Damit war das Thema dann erledigt. Richtig geredet hatten sie nie darüber. Dabei redeten sie doch sonst immer über alles. Nachdenklich lief sie die Strasse entlang. So ein Mist! Ich habe meine Jacke vergessen, fiel Nina auf einmal ein. Sie überlegte kurz und rannte dann zurück, um ihre Jacke zu holen. Im Sommer benutzte kaum jemand die Haustür von der Strasse aus. Fast alle gingen durch den Garten und über die Terrasse ins Haus, statt vorne zu klingeln. Da lag ja die Jacke! Nina lief gerade auf die Terrasse, da hörte sie Stimmen aus der Küche. «Los, mach schon!» – Das war Frank. «Lass mich doch endlich in Ruhe!» Nina blieb wie angewurzelt stehen. – Das war doch Katrin! Aber so hatte sich ihre Stimme noch nie angehört! Nina kriegte einen Kloss im Hals. Katrin klang, als hätte sie Angst. «Ich will das nicht! Bitte nicht, Frank!» «Stell dich nicht so an! Gib deine Hand. Jaa – genau so!» Frank atmete ganz komisch, und Katrin hörte sich an, als würde sie weinen. Die beiden hatten sie scheinbar nicht bemerkt. Nina war verwirrt. Was war bloss los? Irgendetwas stimmte da nicht. Katrins Stimme war so komisch. Sie zögerte. Was sollte sie tun? Sollte sie reingehen? Oder lieber nicht? Unentschlossen stand sie da. Schliesslich nahm sie ihre Jacke vom Gartenstuhl und machte sich auf den Heimweg. Viel zu spät kam sie zu Hause an. Zuerst war ihre Mutter verärgert. Als sie merkte, dass etwas nicht in Ordnung war, begann sie sich Sorgen zu machen. «Na, Nina, was ist los?» Nina war durcheinander

von dem, was sie gehört hatte. Sie hatte geglaubt, sie und Katrin würden sich immer alles erzählen. Und jetzt? Gab es doch etwas, was Katrin ihr nicht sagte? Was hatte das alles zu bedeuten? Wenn sie an die Stimmen aus der Küche dachte, bekam sie wieder diesen Kloss im Hals. «Gibt es Ärger in der Schule?» Besorgt sah Frau Mertens ihre Tochter an. «Möchtest du mir nicht davon erzählen? Das macht es oft leichter.» Aber Nina brachte keinen Ton heraus. Sie musste erst mit Katrin reden. Vielleicht hatte sie alles falsch verstanden? «Egal, was es ist – wenn du meine Hilfe brauchst, dann bin ich da, ja? Zu zweit lassen sich Probleme oft besser lösen als allein.» «Aber manchmal ist es nur so ein Gefühl – und noch gar nichts Richtiges zum Erzählen», murmelte Nina. «Das stimmt. Und stimmt eigentlich auch wieder nicht. Gefühle sind immer was Richtiges. Und nicht nur das, sie sind immer was Wichtiges. Auch wenn du nicht gleich einen Namen dafür hast. Und manchmal hat eine das Gefühl, und die andere hat einen Namen dafür. Ist doch gut, wenn die zwei sich dann zusammentun, oder?» Die zuversichtliche Art ihrer Mutter beruhigte Nina ein wenig. Frau Mertens gab ihr einen Gute-Nacht-Kuss. Sie machte sich Sorgen um ihre Tochter, weil sie so verstört nach Hause gekommen war. In dieser Nacht träumte Nina schlecht. Weinende Schatten schlüpfen durch neblige Strassen. Sie hatte das Gefühl, sie könnte sich nicht von der Stelle rühren. Und dann war da wieder der Kloss im Hals – genauso wie am Nachmittag. Am nächsten Morgen, als Katrin in der Schule auf sie zukam, war sie wie immer. Das machte Ninas Verwirrung nur noch grösser. Ob sie sich doch geirrt hatte?

Oder verschwieg Katrin ihr wirklich etwas? Wenn sie in den nächsten Tagen Frank begegnete, fand sie ihn gar nicht mehr so nett wie früher. Und richtig ansehen konnte sie ihn auch nicht. So sehr sie sich bemühte, es wurde nicht mehr wie vorher. Nicht mit Katrin, nicht mit Frank, mit überhaupt nichts. Sie hatte davon gehört, dass manche Väter und Stiefväter und manchmal auch Brüder Mädchen komisch anfassen, küssen oder irgendwie ekelig zu ihnen sind. Aber ob Frank ...? Das konnte sie sich nicht so richtig vorstellen. Nina wurde einfach das Gefühl nicht los, dass etwas nicht stimmte. Katrin war doch ihre beste Freundin. Alles Mögliche hatten sie miteinander geteilt. Aber jetzt? Eines Nachmittags nahm Nina allen Mut zusammen: «Ich war neulich noch mal hier.» Katrin sah sie an. «Wann, neulich?», fragte sie. «Na, an dem Tag, als ich meine Jacke vergessen hatte. Ich habe dich und Frank gehört.» Katrin sprang auf und machte sich an der Hängematte zu schaffen. «Na und?» «Du hast dich so komisch angehört. Als wenn du Angst gehabt hättest. Was ist los mit dir? Wir reden doch sonst immer über alles. Traust du mir nicht mehr?» Katrin fuhr herum und sah Nina wütend an. «Lass mich doch in Ruhe! Gar nichts ist los. Kümmere dich um deine Angelegenheiten!» «Aber Katrin, ich wollte doch nur ...» Doch Katrin war schon längst davon gestürmt. Nina lief hinter ihr her. Katrin hatte sich eingeschlossen. «Katrin, komm doch raus ...» Irgendwann gab Nina auf. Ganz durcheinander ging sie nach Hause. Und jetzt? Sie fühlte sich noch schrecklicher und hilfloser als vorher. Als Nina diesmal nach Hause kam, sprudelte sie mit ihrem ganzen Kummer heraus. Sie erzählte ihrer

Mutter, wie sie versucht hatte, mit Katrin zu reden, und alles nichts geholfen hatte. Sie weinte so lange, bis der Kloss im Hals kleiner und kleiner wurde und schliesslich fast ganz verschwunden war. Frau Mertens war bestürzt über das, was Nina berichtete. Vor allem die Tatsache, dass Katrin so heftig auf Ninas Frage reagiert hatte und davongelaufen war, beunruhigte sie. Sie überlegte eine Weile. «Wie wäre es, wenn du Katrin am Freitag mit zu uns bringst? Da komme ich früher von der Arbeit. Vielleicht kann ich euch helfen.» «Und wenn sie nicht will?» Nina hatte wenig Hoffnung. «Frag sie erst einmal. Dann sehen wir weiter.» In den nächsten Tagen war die Stimmung zwischen den Mädchen gedrückt. Aber Katrin sagte für Freitag zu. Frau Mertens hatte Zitronenkuchen gebacken und Eistee gemacht. Gemeinsam mit Nina hatte sie überlegt, wie sie es Katrin leichter machen könnten, von ihren Sorgen zu erzählen. Denn dass sie welche hatte, war ganz klar. Als alle drei auf der Eckbank in der Küche beim Kuchen sassen, ergriff Frau Mertens das Wort. Sie erzählte Katrin in wenigen Sätzen, was Nina ihr berichtet hatte und wie beunruhigt sie beide deshalb waren. Bei ihnen gelte die Abmachung, dass Freundinnen sich gegenseitig helfen, wenn es einer nicht gut geht, wenn sie Sorgen hat oder mal etwas nicht allein schafft. «Nina und ich glauben, dass du in Schwierigkeiten steckst. Und vielleicht können wir dir helfen.» Katrin sah von einer zur anderen. «Du hast mich verraten!» Wütend und traurig zugleich starrte sie Nina an. «Was hätte ich denn machen sollen?», verteidigte sich Nina. «Nein», sagte Frau Mertens. «Das hat nichts mit Verraten oder Petzen zu tun. Nina wusste allein nicht

mehr weiter.» «Ich habe einfach Angst gekriegt, als ich dich und Frank gehört habe. Und ich habe gemerkt, dass du auch Angst hast – und zwar vor ihm. Was ist los, Katrin?» «Wenn du irgendwie in Schwierigkeiten bist», bekräftigte Frau Mertens noch einmal, «werden wir versuchen, dir zu helfen.» Frau Mertens war in Ordnung. Das wusste Katrin. Sie würde nicht einfach etwas versprechen und es dann nicht halten. Aber als sie vor einiger Zeit ihrer Tante davon erzählte, hatte die nur grosse Augen gekriegt und gemeint, sie solle noch mal überlegen, ob sie nicht ein bisschen schwindeln würde. «Ich kenne Frank doch. Der würde so etwas nie tun», hatte sie noch gesagt. Wenn jetzt Frau Mertens auch ...? Der Knoten in ihrem Bauch wurde immer dicker. Der Kloss im Hals auch. Was würden die beiden von ihr denken? Sie zögerte, und ihre Angst wuchs. Was sollte sie bloss tun? Auf einmal schossen ihr die Tränen in die Augen, und Katrin platzte mit allem heraus. Frank hatte vor zwei Jahren angefangen, sie ständig und überall anzufassen. Zuerst waren die Berührungen wie zufällig – so im Vorbeigehen. Sie wusste nicht, was das zu bedeuten hatte. Sie mochte Frank. Sie war sogar stolz auf ihn. Er half ihr manchmal mit ihrem Fahrrad, wenn etwas repariert werden musste. Er hatte sie auf seinem Moped mit zum Badensee genommen, obwohl ihre Mutter das nicht wollte. Auf dem Kiesplatz hatte er sie einige Male sogar selbst fahren lassen. Das war vielleicht ein irres Gefühl! Eines Tages kam er ihr ins Bad hinterher, beobachtete sie beim Duschen. Was wollte er bloss von ihr? Dann auf einmal kam er in ihr Zimmer. Sie versuchte, ihn wegzuschicken, und er hatte gedroht, die Ge-

schichte mit dem Moped zu erzählen, wenn sie irgendetwas sagen würde. Mitfahren dürfte sie dann sowieso nicht mehr. Manchmal sollte sie sich ausziehen. Manchmal zwang er sie, seinen Penis anzufassen – wie neu-lich, als Nina alles mit angehört hatte. Inzwischen bekam sie Angst, sobald sie allein mit ihm im Haus war. Er war der Liebling ihrer Eltern. Und das nutzte er aus. Alles brach aus ihr heraus. Nina und ihre Mutter hörten ihr zu und trösteten sie. Schliesslich sass Katrin ganz erschöpft da. «Und was machen wir jetzt?», fragte Nina. «Du kannst doch nicht mit dem in einem Haus wohnen, wenn er nicht damit aufhört!» «Würdest du das Wochenende gerne bei uns verbringen?», fragte Ninas Mutter. «Dann hast du etwas Ruhe. Wenn du einverstanden bist, könnte ich mit deiner Mutter sprechen. Was hältst du davon?» Katrin war ganz mutlos. «Und wenn sie mir nicht glaubt?» «Ich glaube dir, und Nina glaubt dir auch. Und ich hoffe, dass auch deine Mutter dir glauben wird. Du warst ganz schön mutig, uns das alles zu erzählen. Wir werden einen Weg suchen, damit Frank dich in Ruhe lässt. Wir werden herausfinden, ob deine Mutter dabei hilft. Und wir werden sehen, welche Hilfe es sonst noch gibt. Ich habe von einer Beratungsstelle für Mädchen gehört. Dort können wir auch fragen. Ich weiss noch nicht genau wie, aber wir werden einen Weg finden. Auf jeden Fall – und das ist das Wichtigste – bist du jetzt nicht mehr allein mit deinem Geheimnis und mit deiner Angst.» Katrin fühlte sich tatsächlich etwas leichter. Und sie war froh, das Wochenende bei ihrer Freundin bleiben zu können. Ob sie dann wieder nach Hause konnte? Sie hatte Angst davor, was ihre Mutter und ihr Vater

sagen würden. Und sie fürchtete sich, Frank zu begegnen. Sie hatte ja nun doch alles verraten. «Wir werden einen Weg finden», hatte Frau Mertens gesagt. Doch wie würde jetzt wirklich alles weitergehen? Die Gesichter der beiden anderen machten ihr Mut. Wenigstens vor ihrer Freundin Nina brauchte sie nichts mehr zu verstecken. Und vor Frau Mertens auch nicht.

Katrins Geheimnis – Alle Rechte bei der Autorin © 2004 Marion Mebes, Köln

# Stärkung des Selbstbewusstseins und Vermittlung von Kinderrechten

**Dieser Themenblock ermöglicht die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und den Rechten, die jedes Kind hat. In dem Masse, wie Kinder sich als einzigartige, wertvolle Persönlichkeiten anerkannt fühlen und selbst wahrnehmen, wächst ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein. Ein selbstbewusstes Kind kann sich eher gegen sexuelle Übergriffe wehren.**

---

## Ich bin so, wie ich bin

### Zeit

Ca. 120 Minuten

### Form

Einzelarbeit

### Lerninhalt

Sich selbst kennen lernen, eigene Gefühle, Wünsche und Vorstellungen auszudrücken.

### Material

Arbeitsbogen 26a bis 26g «Ich bin so, wie ich bin» in Kopie für jedes Kind, Mal- und Schreibsachen, evtl. Heftklammern oder Locher und Hefter

### Durchführung

Die Lehrperson kann die Klasse durch Gespräche über die Unterschiedlichkeit persönlicher Empfindungen auf die Arbeitsblätter vorbereiten. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten anschliessend die Arbeitsbogen und legen so ein Heft über sich selbst an. Es ist sinnvoll, jeweils nur ein bis zwei Blatt pro Unterrichtsstunde zu bearbeiten und die Bogen nach und nach zu vervollständigen. Die Kinder können schreiben und/oder malen, was sie gern oder nicht gern mögen.

### Abschluss

Nach jeder Bearbeitung können Schülerinnen und Schüler, die möchten, erzählen, was sie ausgefüllt haben. Es sollte deutlich werden, wie unterschiedlich Wahrnehmungen, Wünsche und Vorstellungen sein können, und es wird betont, dass es so gut ist. Wenn das Heft fertig angelegt ist, kann dies in irgendeiner Form «gefeiert» oder belohnt werden.

---

## Baum der Stärken

### Zeit

Ca. 120–180 Minuten

### Form

Malen, Schreiben

### Lerninhalt

Eigene Stärken kennen und schätzen.

### Material

Grosse Papierbogen, Mal- und Schreibsachen, Klebstoff

### Vorbereitung

Mehrere Kopien von Apfelbildern für jedes Kind erstellen.

### Durchführung

Jedes Kind malt einen Baum auf ein grosses Blatt Papier. Die Kinder können zuvor durch eine Phantasiereise darauf eingestimmt werden. Auf Kopien von Apfelbildern schreiben die Kinder ihre Stärken. Die beschrifteten Äpfel kleben sie dann auf die Baumbilder. Anschliessend stellt jedes Kind seinen Baum vor.

Folgende Fragen kann die Lehrperson zur Vertiefung stellen:

- Was ist an den Wurzeln?
- Wie ist der Stamm?
- Was hängt an den Zweigen?
- Welche Erscheinung hat der Baum insgesamt?

### Abschluss

Die Bilder werden im Klassenraum aufgehängt. Die Kinder nennen ihre Stärken und begründen sie.

### Variation

Es kann auch ein einziger grosser Baum für die Klasse gestaltet werden, in den alle Stärken der Kinder eingetragen werden und der dauerhaft in die Klasse gehängt wird.

---

## Wer bin ich?

### Zeit

45 Minuten

### Form

Einzelarbeit

### Lerninhalt

Die Schülerinnen und Schüler lernen sich selbst besser kennen und wertschätzen.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 27 «Wer bin ich?» in Kopie für jedes Kind, Schreib- und Malstifte

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen. In die Felder können Symbole gezeichnet oder Begriffe aufgeschrieben werden.

### **Abschluss**

Die Kinder stellen sich gegenseitig vor, wie sie sich sehen. Es wird darüber ausgetauscht, welche Eigenschaften sie mit den verschiedenen Symbolen «Tiere», «Farbe», usw. verbinden.

Nach: Pete Sander & Liz Swinden: Lieben, Lernen, Lachen. Sexualerziehung für 6- bis 12-Jährige. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 1992

---

## **«Was ich an dir mag!»**

### **Zeit**

je nach Gruppengrösse

### **Form**

Spiel in der Gruppe

### **Lerninhalt**

Die Schülerinnen und Schüler geben einander Anerkennung und erfahren eigene Stärken.

### **Material**

Keines

### **Durchführung**

Jedes Kind, das von den anderen gerne wissen möchte, was sie an ihm mögen, darf sich auf einen geschmückten Stuhl setzen. Die anderen Schülerinnen und Schüler sitzen im Halbkreis und machen Aussagen über die Eigenschaften, die sie an diesem Mädchen oder Jungen mögen. Die Komplimente müssen ehrlich gemeint sein und sich auf das Kind beziehen (nicht auf Kleidungsstücke usw.). Die Aussagen sollen sich nicht wiederholen. Hat das Kind genug gehört, sagt es: «Danke, ich habe genug gehört.» Dann wird gewechselt. Negative Kommentare werden frühzeitig gestoppt und zu einem späteren Zeitpunkt aufgegriffen.

### **Abschluss**

Die Lehrperson fragt die Schülerinnen und Schüler, wie sie sich bei der Übung gefühlt haben, welche Aussagen sie am meisten gefreut oder überrascht haben. Es kann auch

nachgefragt werden, ob sie bereits bekannte oder neue Stärken erfahren haben.

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

---

## **Zuhause**

### **Zeit**

50–100 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe

### **Lerninhalt**

Einblick in verschiedene Familien- und Lebensformen.

### **Material**

Papier, Zeichenmaterial

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler fertigen eine Zeichnung an, auf der zu sehen ist, wer zu ihrer Familie gehört. Anschliessend werden die Bilder der ganzen Gruppe vorgestellt. So erhalten die Kinder Einblick in unterschiedliche Lebensformen.

### **Variation**

Oben erzählte Familienaktivitäten werden in kleinen Gruppen pantomimisch dargestellt und von den übrigen Kindern erraten. Die Kinder bringen Fotos von Familienerlebnissen mit und erzählen darüber.

### **Abschluss**

Die Lehrperson fordert die Schülerinnen und Schüler auf, darüber zu berichten, was sie alles gemeinsam in der Familie tun, was sie gerne machen. Sie fragt aber auch, was den Kindern nicht gefällt, was sie ändern möchten.

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

## Das löwenmähnige Wildschwein

### Zeit

Ca. 60 Minuten

### Form

Textarbeit, Malen

### Lerninhalt

Sich selbst mit Eigenheiten und Besonderheiten annehmen, Unabhängigkeit von der Beurteilung anderer üben.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 28 «Das löwenmähnige Wildschwein» in Kopie für jedes Kind, Mal- und Schreibsachen, Scheren

### Durchführung

Die Lehrperson liest den Schülerinnen und Schülern die Geschichte vor. Im Anschluss bearbeiten die Kinder den Arbeitsbogen Nr. 28 nach Anleitung.

### Abschluss

Die Arbeitsergebnisse werden besprochen. Vielleicht finden die Schülerinnen und Schülern vergleichbare Beispiele aus ihrem Alltag und berichten von ihren Beobachtungen und Gefühlen.

## Ich habe Rechte

### Zeit

30 Minuten

### Form

Einzelarbeit, Gespräch

### Lerninhalt

Sich der eigenen Rechte bewusst sein.

### Material

Arbeitsbogen Nr. 29 «Ich habe Rechte» in Kopie für jedes Kind, Schreibsachen

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Arbeitsbogen.

### Abschluss

Die Kinder diskutieren, welche der genannten Rechte ihnen wichtig sind und welche ihnen noch eingefallen sind. Die Lehrperson sollte vermitteln, dass diese Rechte auf jeden Fall bestehen, auch wenn es Erwachsene gibt, die sie nicht achten.

## Das löwenmähnige Wildschwein

Es war einmal ein Wildschwein, das hatte keine Halsborsten, sondern eine weiche Mähne, fast wie ein Löwe. Das Wildschwein lebte in den Bergen und hatte viele Freundinnen und Freunde. Seine Kinder kuschelten sich gerne in seine Mähne. So war es froh und glücklich mit seinem Leben. Nur seine Frau beschwerte sich hin und wieder, dass ein richtiges Wildschwein keine Mähne habe. Ein richtiges Wildschwein habe Borsten. Das Wildschwein liebte

seine Frau sehr. Deshalb wollte es, dass sie mit ihm zufrieden ist. Und so ging es zur Bergfee. Die Bergfee wunderte sich, dass es seine Mähne aufgeben und lieber Borsten haben wollte. Es hatte doch nur einen Wunsch in seinem Leben frei. Aber sie erfüllte ihm seinen Wunsch und die kuschelige Mähne verschwand. Das Wildschwein machte sich auf den Heimweg und – oje! – seine Freundinnen und Freunde erkannten es nicht mehr. Traurig betrat es sein Haus.

Doch seine Kinder wandten sich von ihm ab. Seine Frau blickte es an und fragte: «Warum bist du so missmutig? Als du noch deine Mähne hattest, warst du viel fröhlicher!» So hatte das Wildschwein zwar Borsten, wie es sich für ein «richtiges Wildschwein» gehört. Aber es hatte nicht nur die Mähne, sondern auch die Freude an seinem Leben verloren.

Marion Mebes: Das löwenmähnige Wildschwein; Köln 2004

## **Kinderrechte (UNO-Konvention)**

### **Zeit**

Minimum 50 Minuten (evtl. mehrere Lektionen)

### **Form**

Information und Diskussion in der Klasse

### **Lerninhalt**

Kenntnisse über die Rechte von Kindern gemäss der UNO-Kinderrechtskonvention.

### **Material**

Broschüre «Du hast Rechte!» Eine interaktive Broschüre zum Thema Kinderrechte im Alltag (Für Kinder von 5 bis 8 Jahren / Für junge Menschen von 9 bis 12 Jahren / Für junge Menschen von 13 bis 16 Jahren). Hrsg: Pro Juventute, Zürich 2003, (Bestellservice: Verlag pro juventute, Bookit AG, Mail: bookit@sbz.ch)

### **Durchführung**

Die Lehrperson liest die Broschüre gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern und diskutiert die einzelnen Themenbereiche.

### **Abschluss**

Die Lehrperson fragt die Schülerinnen und Schüler, welche Erfahrungen sie mit den verschiedenen Kinderrechten gemacht haben. Gemeinsam wird nach Lösungen gesucht, wie sich Kinder für ihre Rechte wehren können. Die Broschüre kann auch an die Schülerinnen und Schüler verteilt werden.

## Literatur und Materialien

### **Kinderbücher:**

- Enders, Ursula & Wolters, Dorothee: Li-Lo-Le-Eigensinn. Anrich, Weinheim 1994
- Kreul, Holde: Das kann ich! Von Mut und Selbstvertrauen. Illustrationen von Dagmar Geisler. Loewe, Bindlach 1998
- Portmann, Rosemarie: Trau dich was! Geschichten, die selbstbewusst und mutig machen. Arena, Würzburg 2000

### **Arbeitsmaterialien:**

- Schneider, Sylvia: Das Starkmach-Buch. Christopherus Verlag, Freiburg i.B. 2002
- Seyffert, Sabine: Kleine Mädchen – starke Mädchen. Spiele und Phantasiereisen, die mutig und selbstbewusst machen. Kösel, München 1997

## Arbeitsbogen 26a

# Ich bin so, wie ich bin

✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

✻

✻ Ich bin

✻

✻ so, wie

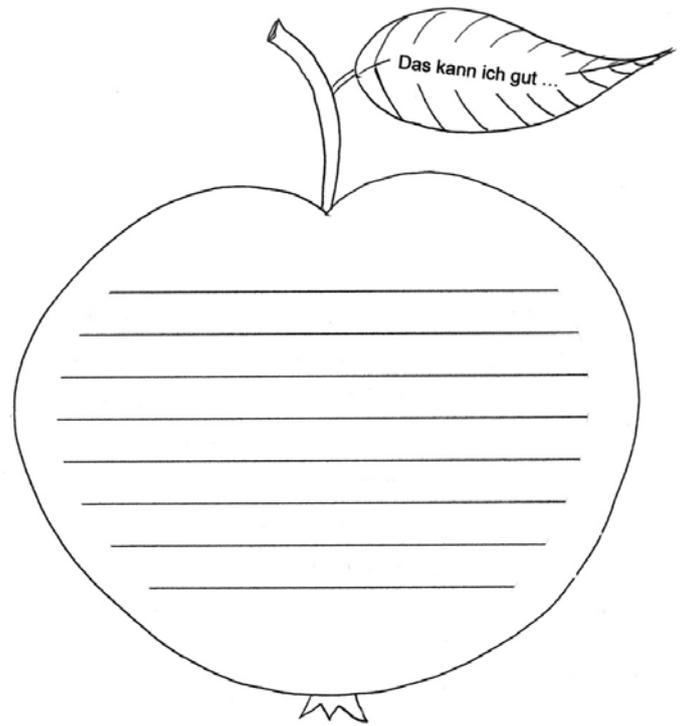
✻ ich bin

✻

✻ von : \_\_\_\_\_

✻

✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻



In Anlehnung an: Strohhalm e.V.: Auf dem Weg zur Prävention; Berlin 2001 (Luckauer Str. 2, 10969 Berlin).

## Arbeitsbogen 26b

# Ich bin so, wie ich bin



Was ich gern  
mit meinem  
Mund mache:

Was ich mit meinem  
Mund nicht mag:



## Arbeitsbogen 26c

# Ich bin so, wie ich bin

Mit meinen  
Augen sehe ich  
gern:



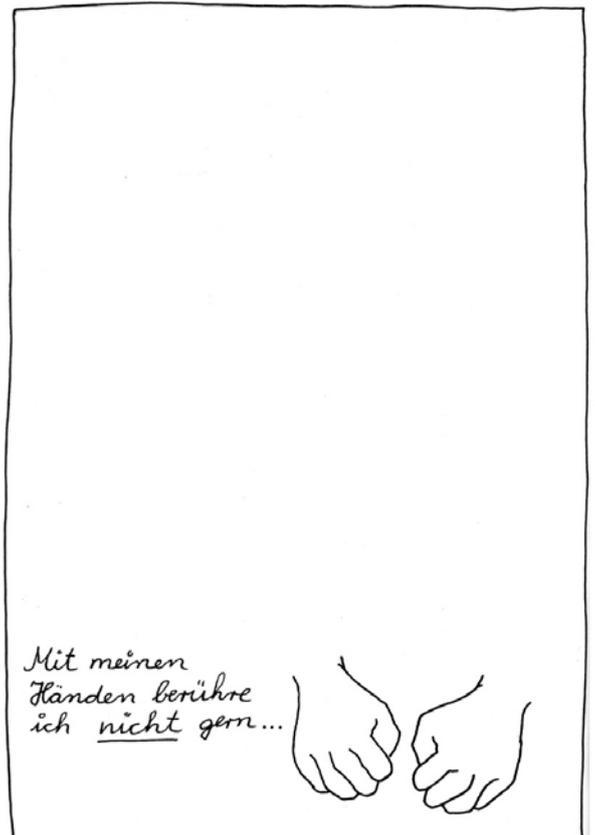
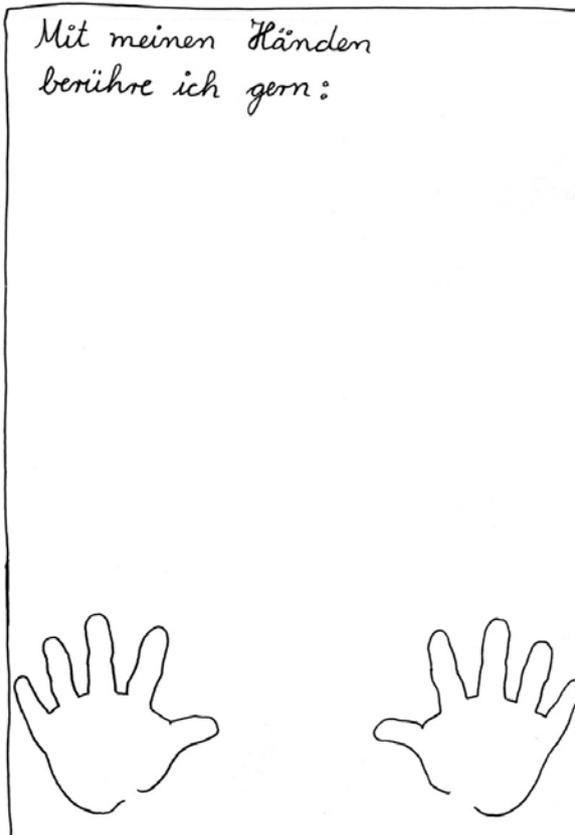
Und nicht  
gern sehe ich:



In Anlehnung an: Strohalm e.V.: Auf dem Weg zur Prävention; Berlin 2001 (Luckauer Str. 2, 10969 Berlin).

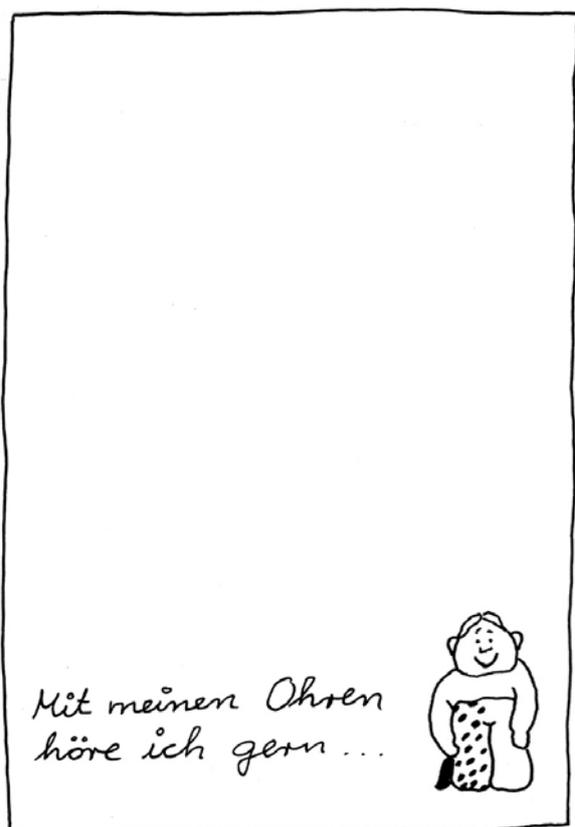
## Arbeitsbogen 26d

# Ich bin so, wie ich bin



## Arbeitsbogen 26e

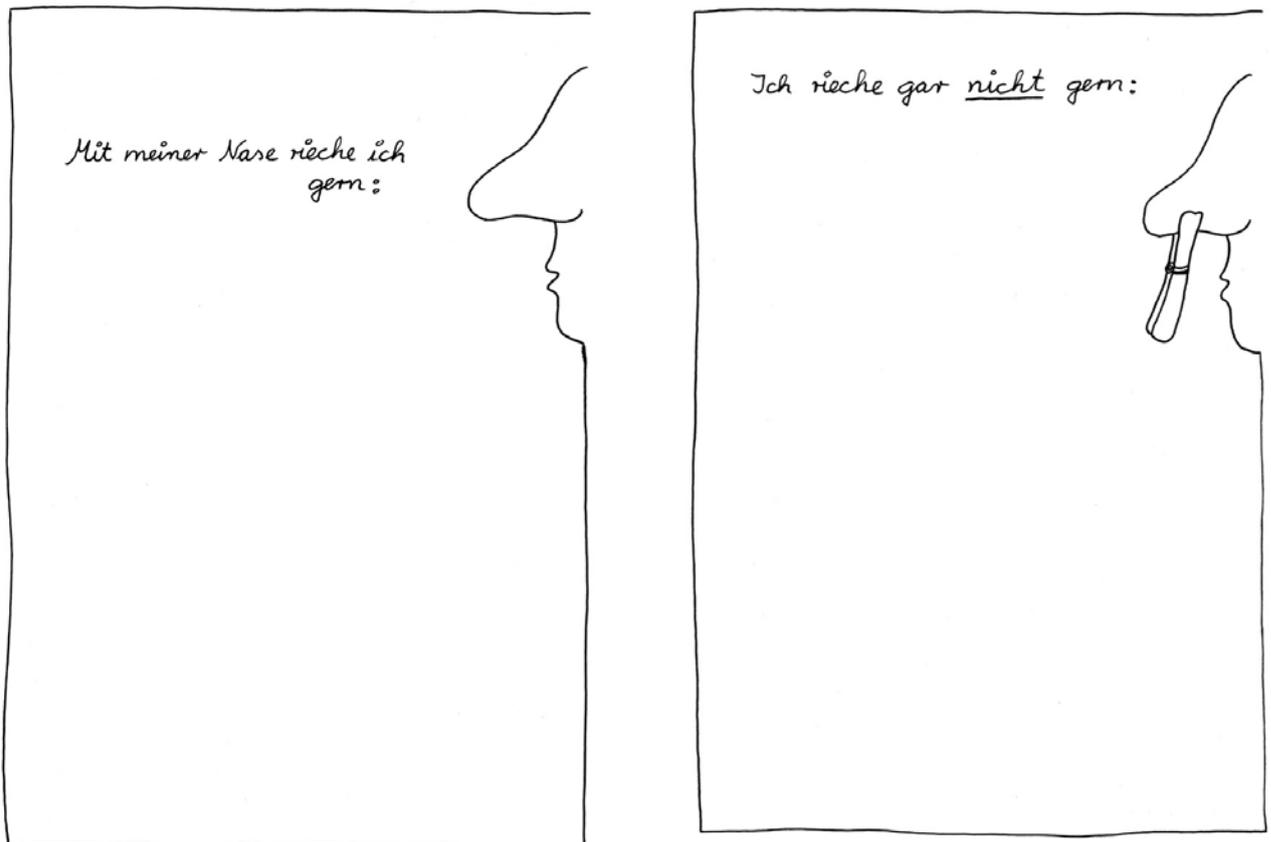
# Ich bin so, wie ich bin



In Anlehnung an: Strohhalm e.V.: Auf dem Weg zur Prävention; Berlin 2001 (Luckauer Str. 2, 10969 Berlin).

## Arbeitsbogen 26f

# Ich bin so, wie ich bin



In Anlehnung an: Strohhalm e.V.: Auf dem Weg zur Prävention; Berlin 2001 (Luckauer Str. 2, 10969 Berlin).

Arbeitsbogen 26g

# Ich bin so, wie ich bin



*Wenn ich zaubern könnte :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsbogen 27

# Wer bin ich?

Als Tier wäre ich...

Als Farbe wäre ich...

Als Vogel wäre ich...

Als Blume wäre ich...

Als Spielzeug wäre ich...

Als Musikinstrument wäre ich...

## Arbeitsbogen 28

# Das löwenmähnige Wildschwein

**Du hast die Geschichte vom löwenmähnigen Wildschwein gehört. Hier ist der Text durcheinander geraten. Ordne den Text dem Ablauf der Geschichte entsprechend und lege die Textabschnitte in die richtige Reihenfolge. Danach male zu jedem Textblatt ein passendes Bild.**

Das Wildschwein hatte eine weiche Mähne anstelle von Borsten.

Das Wildschwein ging zur Bergfee und liess sich Borsten zaubern.

Seine Frau beschwerte sich. Sie wollte, dass es Borsten haben sollte wie ein richtiges Wildschwein.

Niemand erkannte das Wildschwein und seine Kinder wandten sich von ihm ab.

## Arbeitsbogen 29

# Ich habe Rechte

Es gibt Dinge, bei denen die Erwachsenen das Sagen haben. Aber es gibt auch viele Dinge, über die du selbst bestimmen kannst. Das ist dein gutes Recht. Einige von diesen Dingen stehen hier auf dem Blatt. Manche dieser Rechte findest du auf den Merktzetteln wieder. Übertrage von der Liste all jene Rechte auf die Merktzettel, die dir wichtig sind. Vielleicht fallen dir noch weitere ein, die hier nicht erwähnt sind.

- Ich darf Erwachsenen widersprechen.
- Ich darf Nein sagen, wenn mir etwas nicht gefällt.
- Ich darf Kuschneln und Schmusen geniessen, wenn es mir gefällt.
- Ich habe das Recht, Berührungen zurückzuweisen, wenn sie mir nicht gefallen.
- Ich habe das Recht, mir Hilfe zu holen, wenn ich etwas nicht schaffe.
- Ich habe das Recht, mich zur Wehr zu setzen, wenn mir jemand zu nahe kommt.
- Ich darf Geschenke ablehnen.
- Ich darf fragen, wenn ich etwas nicht verstehe.
- Ich habe das Recht auf Hilfe, wenn es mir nicht gut geht.
- Ich habe das Recht, meinen Gefühlen zu vertrauen, selbst wenn ein Erwachsener mir klarmachen will, dass meine Gefühle falsch sind.
- Ich darf unhöflich zu Erwachsenen sein, wenn ich das Gefühl habe, dass sie komisch mit mir umgehen.
- Ich habe das Recht, Geheimnisse weiterzuerzählen, wenn ich davon Bauchschmerzen bekomme und es mir nicht gut geht – auch wenn ich zuvor versprochen habe, dass ich nichts verrate.
- Erwachsene dürfen mich nicht schlagen.
- Wenn ich mich alleine fühle, habe ich das Recht, mit jemandem zu sprechen, dem ich vertraue.
- Ich habe das Recht, so zu sein, wie ich bin.



# Geschlechtsspezifische Sozialisation

**Dieser Themenblock soll helfen, Klischees über Frauen und Männer zu erfassen, Rollenerwartungen an Mädchen und Jungen zu erkennen und in Frage zu stellen. Schülerinnen und Schüler sollen in ihrem Recht bestärkt werden, unabhängig von diesen Erwartungen Handlungsalternativen zu entwickeln. Ausgewählt wurden dazu Beispiele aus dem Alltag, die auf subtile Weise Rollenmuster vermitteln. Diese Rollenmuster sollen anhand der Übungen ins Bewusstsein gerückt werden. Auf diesem Wege werden Sensibilität und Aufmerksamkeit geschärft.**

## Ja oder Nein

### Zeit

15 Minuten

### Form

Spiel in der Gruppe

### Lerninhalt

Klischees über die Geschlechter erkennen und in Frage stellen.

### Material

Klebestreifen, ein roter und ein grüner Gegenstand, genügend Platz

### Durchführung

Im Raum werden zwei Flächen mit Klebestreifen gekennzeichnet. In einer Fläche liegt ein roter Gegenstand, der signalisiert: «Ich bin nicht damit einverstanden.» In der anderen liegt ein grüner Gegenstand, der signalisiert: «Ich bin einverstanden.» Den Schülerinnen und Schülern werden nach und nach Behauptungen vorgelesen. Zu jeder einzelnen nehmen sie Stellung, indem sie in die Fläche laufen, die ihre Meinung widerspiegelt. Nach der Stellungnahme kann noch über die Behauptung diskutiert und die Fläche ggf. gewechselt werden. Behauptungen können z. B. sein:

- Eltern wissen alles besser als Kinder.
- Frauen sind nicht so kräftig wie Männer.
- Männer dürfen sich nicht in Männer verlieben.
- Männer müssen den Frauen sagen, was sie tun müssen.
- Frauen müssen immer schön sein.
- Mädchen dürfen sich nicht schlagen.
- Jungen, die mit Puppen spielen, sind blöd.
- Jungen brauchen nicht kochen zu lernen.
- Mädchen, die Fussball spielen, sind keine echten Mädchen.
- Männer können besser Auto fahren als Frauen.
- Mädchen können nicht mit Werkzeug umgehen.
- Jungen weinen nicht.
- Frauen reden zu viel.
- Jungen brauchen nicht im Haushalt zu helfen.
- Mädchen petzen immer.

### Abschluss

Gemeinsam kann überlegt werden, von wem die Schülerinnen und Schüler solche Behauptungen schon einmal

gehört haben und warum sie im Umlauf sind. Vielleicht möchte die Gruppe auch Gegenbehauptungen aufstellen.

## Mädchenkram und Jungenzeugs

### Zeit

20 Minuten

### Form

Gespräch in der Gruppe

### Lerninhalt

Rollenerwartungen an Mädchen und Jungen erfassen und in Frage stellen.

### Material

Spielzeug – eigenes oder von Geschwistern –, das die Schülerinnen und Schüler von zu Hause mitbringen.

### Durchführung

Das mitgebrachte Spielzeug wird ausgestellt und vorgestellt. Gemeinsam wird überlegt, ob es nur für Mädchen, nur für Jungen oder für beide gedacht ist. Die Lehrperson kann das Gespräch mit folgenden Fragen unterstützen:

- Was haben die Spielsachen der Mädchen gemeinsam?
- Was haben die Spielsachen der Jungen gemeinsam?
- Warum spielen Mädchen mit bestimmten Spielsachen nicht?
- Warum spielen Jungen mit bestimmten Spielsachen nicht?
- Habt ihr zu Hause noch nie mit solchen Sachen gespielt?
- Was wäre, wenn die Mädchen mit den Sachen der Jungen spielten und umgekehrt? Passierte da etwas?
- Was ist, wenn du zum nächsten Geburtstag ein ... bekommst?
- Warum schenken Eltern (Grosseltern etc.) den Kindern typisches Spielzeug, selbst wenn die Kinder mit den anderen Sachen auch gerne spielen würden?

### Variation

Ein Spielfeld wird gestaltet, das in drei Flächen unterteilt wird: eine rote für Mädchen, eine blaue für Jungen und eine neutrale. Die Schülerinnen und Schüler werden dann aufgefordert, die Spielzeuge auf die jeweiligen Flächen zu verteilen. So wird die Zuordnung plastisch sichtbar gemacht. In der Diskussion können die Gegenstände neu verteilt werden.

### **Abschluss**

Es kann noch einmal verdeutlicht werden, dass Mädchen und Jungen grundsätzlich spielen können, womit sie wollen, unabhängig vom Geschlecht.

---

## **Gebrauchsgegenstände für Männer oder Frauen**

### **Zeit**

20–30 Minuten

### **Form**

Einzelarbeit, Basteln

### **Lerninhalt**

Geschlechtsstereotype Wahrnehmung auflösen.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr. 30 «Gebrauchsgegenstände für Männer oder Frauen» in Kopie für jedes Kind, drei leere Blätter, Schere und Klebstoff

### **Durchführung**

Die Kinder bearbeiten den Arbeitsbogen nach den Anweisungen. Sie fertigen dabei drei Arbeitsblätter an: eines mit dem Mädchenkopf, dem typische Gebrauchsgegenstände für Frauen zugeordnet werden, eines mit dem Jungenkopf, dem typische Gebrauchsgegenstände für Männer zugeordnet werden, und eines mit dem neutralen Hinterkopf, dem neutrale Gegenstände zugeordnet werden.

### **Abschluss**

Die Fragen auf dem Arbeitsbogen werden in der Gruppe besprochen. Die Kinder können berichten, wie es ihnen bei der Bearbeitung des Bogens ergangen ist.

---

## **Auf dem Pausenhof**

### **Zeit**

1–2 Pausen zum Beobachten, 50 Minuten Auswertungszeit

### **Form**

Kleingruppen

### **Lerninhalt**

Analyse der Pausenplatzspiele und Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse auf dem Pausenplatz.

### **Material**

Papier, Schreibzeug

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, während der Pause die Aktivitäten auf dem Schulhof zu beobachten. Es können auch andere Kinder nach ihren Pausenspielen befragt werden. Die Schülerinnen und Schüler erstellen eine Karte des Platzes und tragen ein, wo welche Pausenaktivitäten stattfinden. Auf dem Plan soll auch ersichtlich sein, welche Spiele vor allem von Mädchen, welche vor allem von Jungen und welche gemischt gespielt werden (z. B. mit verschiedenen Farben).

### **Abschluss**

Die Ergebnisse werden in der Klasse präsentiert und ausgetauscht. Folgende Fragen können die Diskussion auslösen:

- Welche Spiele oder Aktivitäten werden bevorzugt?
- Warum sind diese Spiele besonders beliebt?
- Gibt es Spiele, die nur von Mädchen oder Jungen gespielt werden?
- Welche Spiele oder Aktivitäten vermisst ihr?
- Gibt es Verbesserungen, die auf dem Pausenplatz gemacht werden könnten? Welche Bedürfnisse und Wünsche habt ihr?

Nach: Thomas Rhyner & Bea Zumwald (Hrsg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt Verlag, Bern 2002

---

## **Das nervt!**

### **Zeit**

120–180 Minuten

### **Form**

Gespräch

### **Lerninhalt**

Konfliktpunkte zwischen Mädchen und Jungen wahrnehmen und Lösungen dazu erarbeiten.

### **Material**

Grosse Papierbogen, Karteikarten o. Ä., Klebstoff und Schreibsachen, Klebestreifen zum Aufhängen

### **Durchführung**

Die Klasse wird in eine Mädchen- und eine Jungengruppe geteilt. Nun sammeln die Schülerinnen und Schüler in ihren Gruppen alles, was sie am Verhalten des anderen Geschlechts nervt, und notieren dies auf Karten. Die Karten werden auf eine Wandzeitung geklebt. Die Schülerinnen und Schüler schreiben neben die Karten, welche Veränderungen sie sich diesbezüglich wünschen.

### **Abschluss**

Jede Gruppe stellt der anderen ihre Wandzeitung vor. (Dabei sitzt die eine Gruppe im Stuhlkreis und bespricht ihre Zeitung, die andere Gruppe setzt sich um den Stuhlkreis herum und hört zunächst zu.) Anschliessend werden die Kritikpunkte und Veränderungswünsche mit der ganzen Klasse diskutiert.

---

## **Typisch weibliche / typisch männliche Tätigkeiten?**

### **Variation A**

#### **Zeit**

20–30 Minuten

#### **Form**

Einzelarbeit am Text, Malen

#### **Lerninhalt**

Tätigkeiten geschlechtsunabhängig betrachten lernen.

#### **Material**

Arbeitsbogen Nr.31a «Typisch weiblich/männlich» für jedes Kind, Mal- und Schreibsachen

#### **Durchführung**

Die Kinder bearbeiten den Arbeitsbogen nach den Anweisungen.

#### **Abschluss**

In der Gruppe werden die Ergebnisse verglichen und besprochen.

### **Variation B**

#### **Zeit**

60 Minuten

#### **Form**

Gespräch, Lesen

### **Lerninhalt**

Tätigkeiten geschlechtsunabhängig betrachten lernen.

### **Material**

Arbeitsbogen Nr.31b «Typisch weiblich/männlich» in Kopie für jedes Kind, Klebestreifen, Schere

### **Durchführung**

Die Schülerinnen und Schüler erhalten Kopien des Arbeitsbogens, auf dem verschiedene Tätigkeiten aufgeschrieben sind. Sie schneiden diese Tätigkeitsbeschreibungen aus und teilen sie jede/r für sich in drei Gruppen ein: typisch männliche, typisch weibliche und neutrale Tätigkeiten. Anschliessend wird gemeinsam an der Tafel sortiert. Das Tafelbild zeigt eine Tabelle, die je eine Spalte für weibliche, männliche und neutrale Tätigkeiten hat.

### **Abschluss**

Bestimmte Tätigkeiten werden zwar fast ausschliesslich von Männern, andere fast ausschliesslich von Frauen ausgeführt. Sie könnten aber meist von beiden ausgeführt werden. Im Gespräch wird also der Grossteil der Tätigkeitsbeschreibungen in die Spalte für neutrale, von beiden Geschlechtern ausführbare Tätigkeiten umgeteilt.

---

## **Zum Nachdenken**

#### **Zeit**

20–30 Minuten

#### **Form**

Einzelarbeit am Text, Gespräch

#### **Lerninhalt**

Sensibilisierung für Grenzüberschreitungen zwischen Mädchen und Jungen.

#### **Material**

Arbeitsbogen Nr.32 «Zum Nachdenken» in Kopie für jedes Kind, Schreibsachen

#### **Durchführung**

Die Kinder bearbeiten den Arbeitsbogen nach Anweisung.

#### **Abschluss**

In der Gruppe sollte darüber gesprochen werden, welche Möglichkeiten Jungen und Mädchen haben, einander ihre Zuneigung zu zeigen.

## Literatur und Materialien

### **Arbeitsmaterialien:**

- Gehring, Gisela & Marbot, Madeleine: Wir lassen Rollen rollen. Thema Berufs- und Geschlechterrollen in Kindergarten und Unterstufe. Zytglogge, Bern 1997
- Büttner, Christian & Dittmann, Marianne (Hrsg.): Brave Mädchen, böse Buben? Erziehung zur Geschlechteridentität in Kindergarten und Grundschule. Beltz Verlag, Weinheim 1992
- Rhyner, Thomas & Zumwald, Bea (Hg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt, Bern 2002

## Arbeitsbogen 30

# Gebrauchsgegenstände für Frauen oder Männer



1. Entscheide bei jedem der hier abgebildeten Gebrauchsgegenstände, ob er eher von einem Mädchen/einer Frau oder eher von einem Jungen/einem Mann benutzt wird.
2. Schneide alle Gegenstände aus, sortiere sie und klebe sie zusammen mit dem entsprechenden Kopf auf ein Blatt Papier. Wenn du dich nicht für Junge oder Mädchen entscheiden kannst, nimm den neutralen Hinterkopf.
3. Vergleiche dein Ergebnis mit demjenigen anderer Kinder.
4. Überlege, warum es anscheinend Gebrauchsgegenstände gibt, die nur von Männern oder nur von Frauen benutzt werden.



Aus: Annegret Böhmer, M. Eggert, A. Krüger: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Klett-Verlag, Leipzig 1995



## Arbeitsbogen 31b

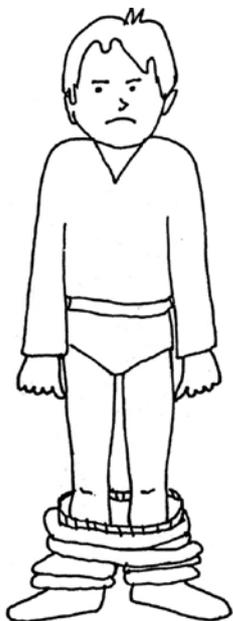
# Typisch weiblich/männlich

Bart rasieren	Fenster putzen	Staub saugen
kochen	Wäsche aufhängen	Kleid anziehen
Schlips umbinden	Haare fönen	Holz hacken
Fingernägel lackieren	Wand anstreichen	Geschirr spülen
Rasen mähen	das Baby wickeln	Auto fahren
Pfeife rauchen	Motorrad fahren	Zeitung lesen

In Anlehnung an: Heike Pich, Wildwasser Oldenburg e.V. (Hg.): «Hau ab, du blöder Affe!» – Prävention an der Grundschule.  
Eine Unterrichtseinheit zum Thema sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen. Wildwasser Oldenburg e.V. im Selbstverlag, Oldenburg

## Arbeitsbogen 32

# Zum Nachdenken



Wie findet ihr das Spiel «Mädchenfangen»?

Was macht euch dabei Spass?

Was gefällt euch nicht?

Überlegt, warum viele Mädchen es nicht mögen, wenn man ihnen den Rock hochhebt.

Stellt euch vor, in der Pause wird «Jungenfangen» gespielt: Die Mädchen fangen die Jungen und ziehen ihnen die Hosen runter. Überlegt, ob dieses Spiel den Jungen Spass macht.

Redet in der Klasse darüber, welche Möglichkeiten Jungen und Mädchen haben, einander zu zeigen, dass sie sich gerne mögen.

Wenn ich ein Mädchen gern habe, kann ich ...

.....  
.....  
.....



Wenn ich einen Jungen gern habe, kann ich ...

.....  
.....  
.....

Lest vor, was ihr aufgeschrieben habt.

Die Mädchen können den Jungen helfen, wenn sie ihnen sagen, was sie gerne haben.  
Die Jungen können den Mädchen helfen, wenn sie ihnen sagen, was sie gerne haben.

Nach: Solveig Braecker, Wilma Wirtz-Weinrich: Sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen: Handbuch für Interventions- und Präventionsmöglichkeiten. Rechte bei den Autorinnen. Weinheim/Basel 1992

## Quellenverzeichnis

- Baer, Ulrich; Berker, P.; Böseke, H.; Bort, W.; Bücken, E. und H.; Engelmann, A.; Freitag-Becker, E.: Remscheider Spielkartei (3. Auflage). Ökoptopia Verlag, Münster 1995 (info@oekoptopia-Verlag.de)
- Baum, Heike: Starke Kinder haben's leichter. Freiburg im Breisgau 1998
- Blattmann, Sonja; Hansen, Gesine: Ich bin doch keine Zuckermaus. Neinsagegeschichten und Lieder. Verlag mebes & noack, Köln 2005
- Böhmer, Annegret; Eggert, M.; Krüger, A.: Unterrichtsideen Fühlen – Wahrnehmen – Handeln. Materialien zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Klett-Verlag, Leipzig 1995
- Braecker, Solveig; Wirtz-Weinrich, Wilma: Sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen. Handbuch für Interventions- und Präventionsmöglichkeiten. Beltz-Verlag, Weinheim/Basel 1992
- Deubelbeiss, Martin & Schmid, Heinz: 10 x 10 Theaterkicks. Erle Verlag, Zofingen 2004
- Hoffmann, Klaus W. in: Liederbuch «Lass uns kuscheln». Aktive Musik Verlagsgesellschaft, Dortmund o.J.
- Huser, Joelle & Leuzinger, Romana: Grenzen. Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK-Verlag, Zürich 1995
- IPTS/AKJS (Aktion Kinder- und Jugendschutz) Landesarbeitsstelle Schleswig-Holstein e.V.; Nordelbisches Jugendpfarramt e.V.: Schölerinnen und Schülerarbeit. Impulse zur Gewaltprävention. Kiel-Kronshagen o.J. – Nachfolge: IQSH, Kronshagen
- IKD (Institut für katechetischen Dienst): Informationen. Evangelischer Unterricht in Berlin. Sexueller Missbrauch – ein Thema für den Religionsunterricht. Berlin 1993. Nachfolge: Bildungswerk der ev. Kirche, Goethestr. 26/30, 10625 Berlin
- Kreul, Holde: Ich und meine Gefühle. Illustration von Dagmar Geisler. Loewe, Bindlach 1996
- Löffel, Heike; Manske, Christa: Ein Dino zeigt Gefühle. Verlag mebes & noack, Köln 2003
- Ludwig, Volker (Text) & Heymann, Birger (Musik): GRIPS Liederbuch. Alexander-Verlag, Berlin 1999
- May, Angela & Remus, Norbert: Sexuellen Missbrauch verhindern! Neue Ideen – Methoden – Medien. Verlag die Jonglerie, Berlin 1998 (info@mayremus.de)
- Meier, Katrin & Bley, Anette: Das kummervolle Kuscheltier. arsEdition, München 1996
- Mebes, Marion: koPPischoPP, Kein Küsschen auf Kommando / Kein Anfassen auf Kommando. Pädagogisch-therapeutisches Arbeitsmaterial. Verlag mebes & noack, Köln 2004
- Mebes, Marion & Sandrock, Lydia: Kein Küsschen auf Kommando. Verlag mebes & noack, Köln 2003
- Mebes, Marion & Sandrock, Lydia: Kein Anfassen auf Kommando. Verlag mebes & noack, Köln 2003
- Neumann, Britta & Rother, Sabine: Beratungsstelle Zerrspiegel e.V.: Komm Paula, trau Dich! Arbeitsmaterialien für Grundschulen zur Prävention von sexueller Gewalt an Kindern. Frauen- und Mädchenberatung bei sexueller Gewalt e.V., Braunschweig (Gliesmeroderstr. 38, 38106 Braunschweig) o.J.
- Präventionsbüro PETZE: Parteiliche Prävention – Wege zur Veränderung. Kiel 1991
- Pich, Heike; Wildwasser Oldenburg e.V. (Hrsg.): «Hau ab, du blöder Affe!» Prävention an der Grundschule. Eine Unterrichtseinheit zum Thema sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen. Wildwasser Oldenburg e.V., Oldenburg o.J.
- Präventionsbüro PETZE: Nur keine Panik! Schulische Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Jungen. Beiträge zur LehrerInnenfortbildung. Kiel 1996
- Pro Familia: Mein Körper gehört mir! Loewe, Bindlach 1998
- Rhyner, Thomas & Zumwald, Bea (Hg.): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Haupt, Bern 2002
- Sander, Pete & Swinden, Liz: Lieben, lernen, lachen. Sexualerziehung für 6- bis 12-Jährige. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 1992
- Staudinger, Ursula: Ich gehöre nur mir. Sexuelle Übergriffe erkennen und abwehren lernen. Ein Praxishandbuch für Kindergarten und Primarschule. sabe Verlag, Zürich 1999
- Strohalm e.V.: Auf dem Weg zur Prävention. Strohalm e.V., Berlin (Luckauerstr. 2, 10969 Berlin) 2001
- Zöller, Elisabeth & Geisler, Dagmar: Mach keinen Ärger, Conrad! Vom Streiten und gemeinsamen Entscheiden. arsEdition, München 1997

## Weiterführende Literatur

### Für Lehrpersonen und Eltern

#### Grundlagen – Intervention – Prävention

- Deegener, Günther: Kindesmissbrauch – erkennen, helfen, vorbeugen. Beltz, Weinheim 1998
- Fachstelle Limita (Hrsg.): Stark sein allein genügt nicht. Prävention sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen. Lenos Verlag, Basel 2004
- Fegert, Jörg M. & Wolff, Mechthild (Hrsg.): Sexueller Missbrauch durch Professionelle in Institutionen. Prävention und Intervention. Votum Verlag, Münster 2002
- Frei, Karin: Sexueller Missbrauch. Schutz durch Aufklärung. Ravensburger Buchverlag, Ravensburg 1997
- Freund, Ulli & Riedel-Breidenstein, Dagmar: Sexuelle Übergriffe unter Kindern. Handbuch zur Prävention und Intervention. Verlag mebes & noack, Köln 2004
- Härtl, Sibylle & Unterstaller, Adelheid (Hrsg.): Raus aus der Nische! Prävention von sexuellem Missbrauch als fester Bestandteil pädagogischen Handelns. AMYNA e.V., München 2003
- Heiliger, Anita: Täterstrategien und Prävention – Sexueller Missbrauch an Mädchen innerhalb familiärer und familienähnlicher Strukturen. Frauenoffensive, München 2000
- Koch, Helmut H. & Kruck, Marlene: «Ich werd's trotzdem weitersagen!» Prävention gegen sexuellen Missbrauch in der Schule (Klassen 1 – 10). Theorie, Praxisbericht, Literaturanalyse, Materialien. LIT, Münster 2000
- Kommission für Kinderschutz des Kantons Zürich: Zur Standardisierung des Verfahrens in Fällen von Kindesmisshandlung. Hrsg. vom Amt für Jugend und Berufsberatung des Kantons Zürich, Zürich 2001 (2. Auflage)
- Limita Zürich (Hrsg.): Institutionelle Prävention sexueller Ausbeutung. Ein Leitfaden für Einrichtungen im Kinder- und Jugendbereich, verfasst von Katrin Maurer, Zürich 2002
- Limita Zürich (Hrsg.): Sexuelle Ausbeutung von Mädchen und Jungen. Wie kann ich mein Kind schützen? Verfasst von Corina Elmer, Zürich 2005 (4. Auflage)
- Marquardt-Mau, Brunhilde (Hrsg.): Schulische Prävention gegen sexuelle Kindesmisshandlung. Juventa, München 1995
- Merz, Veronika: Salto, Rolle und Spagat. Basiswissen zum geschlechterbewussten Handeln in Alltag, Wissenschaft und Gesellschaft. Pestalozzianum, Zürich 2001
- Münder, Johannes & Kavemann, Barbara: Sexuelle Übergriffe in der Schule. Hinweise für Schulleitungen und Schulaufsicht und Schulberatung zur Wahrung des sexuellen Selbstbestimmungsrechts von Schülerinnen und Schülern. Hamburg 2000
- Strohhalm e.V. (Hrsg.): Auf dem Weg zur Prävention. Praxis- handbuch zum Präventionsprogramm. Projekt zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Mädchen und Jungen. Berlin 2001 (2. überarbeitete Neuauflage)
- Wormser, Helen; Wigger, Walter; Schnyder, Nadine: Julia ist kein Einzelfall. Verlag für Soziales und Kulturelles, Luzern 2001

#### Arbeitsmaterialien

- Braun, Gisela: Ich sag NEIN! Arbeitsmaterialien gegen den sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1989
- Pfister-Auf der Maur, Thomas; Bucher Meyer, Irène; Lussi, Brigitte; Melliti-Kistler, Blanca: «Stark und sicher» Leitfaden zur Prävention sexueller Gewalt. Für Lehrpersonen im Kindergarten und auf der Unterstufe. Pro Juventute, Zürich 2000
- Lehrmittelverlag des Kantons Aargau: Hautnah. Körperwahrnehmung – Beziehung – Sexualität, aus der Reihe: Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe, Heft 4 p, Autorin: Doris Tschöfen. Buchs AG 1998
- Lichtenegger, Barbara: Ge(h)fühle! Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen. Veritas, Linz 1997
- Walker, Jamie: Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Grundschule. Grundlagen und didaktisches Konzept. Spiele und Übungen für die Klassen 1–4. Cornelsen Scriptor, Frankfurt a. M. 1995

### Für Kinder

- Braun, Gisela & Wolters, Dorothee: Das grosse und das kleine Nein. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1991
- Braun, Gisela & Wolters, Dorothee: Melanie und Tante Knuddel. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994
- Enders, Ursula; Boehme, Ulfert; Wolters Dorothee: Lass das – Nimm die Finger weg! Ein Comic für Mädchen und Jungen. Anrich, Weinheim 1997
- Enders, Ursula & Wolters, Dorothee: Schön & blöd. Kölner Volksblatt Verlag, Köln 1991
- Enders, Ursula & Wolters, Dorothee: Wir können was, was ihr nicht könnt! Anrich, Weinheim 1996
- Frey, Jana & Gotzen-Beek, Betina: Jetzt ist Schluss, ich will keinen Kuss! Lotta lernt Nein sagen. Loewe, Bindlach 2003
- Hessel, Jenny & Nelson, Mandy: Gut, dass ich es gesagt habe. Ellermann, München 1993
- Kreul, Holde: Das kann ich! Von Mut und Selbstvertrauen. Illustrationen von Dagmar Geisler. Loewe, Bindlach 1998
- Mönter, Petra & Wiemers, Sabine: Küssen nicht erlaubt. KeRle im Verlag Herder, Freiburg 1999
- Mönter, Petra & Wiemers, Sabine: Geh mit niemandem mit, Lena! KeRle im Verlag Herder, Freiburg 2000 (2. Auflage)
- Pressler, Mirjam & Krömer, Astrid: Nora ist mal so, mal so. Alibaba Verlag 1996
- Schreiber-Wicke, Edith & Holland, Carola: Der NEINrich. Thienemann, Stuttgart 2002
- Wachter, Oralee & Jacob, Eve: Sophie spielt nicht mit. Eine Bilderbuchgeschichte über Ohnmacht. Esslinger Verlag, Esslingen 1996

## Liste der Arbeitsbogen

Arbeitsbogen 1a	<b>«Anziehkids» Mädchen»</b>	<b>13</b>
Arbeitsbogen 1b	<b>«Anziehkids» Junge»</b>	<b>14</b>
Arbeitsbogen 2	<b>«Meine beiden Augen»</b>	<b>15</b>
Arbeitsbogen 3	<b>«Gefühle-Uhr»</b>	<b>23</b>
Arbeitsbogen 4a	<b>Gefühle lesen</b>	<b>24</b>
Arbeitsbogen 4b	<b>Gefühle lesen</b>	<b>25</b>
Arbeitsbogen 4c	<b>Gefühle lesen</b>	<b>26</b>
Arbeitsbogen 4d	<b>Gefühle lesen</b>	<b>27</b>
Arbeitsbogen 5	<b>«Gefühle-Würfel»</b>	<b>28</b>
Arbeitsbogen 6	<b>Der Zwerg Kapauster</b>	<b>29</b>
Arbeitsbogen 7	<b>Schlag auf Schlag</b>	<b>30</b>
Arbeitsbogen 8	<b>Wir alle haben manchmal Angst</b>	<b>31</b>
Arbeitsbogen 9	<b>Angst ist ein wichtiger Ratgeber</b>	<b>32</b>
Arbeitsbogen 10	<b>Das Lied von den Gefühlen</b>	<b>33</b>
Arbeitsbogen 11	<b>Oma kommt zu Besuch</b>	<b>39</b>
Arbeitsbogen 12a	<b>«Wer darf mich wo berühren?»</b>	<b>40</b>
Arbeitsbogen 12b	<b>«Wer darf mich wo berühren?»</b>	<b>41</b>
Arbeitsbogen 13	<b>Kein Anfassen auf Kommando!</b>	<b>42</b>
Arbeitsbogen 14	<b>BilderWörterPuzzle</b>	<b>43</b>
Arbeitsbogen 15	<b>In diesem Haus ist etwas los</b>	<b>44</b>
Arbeitsbogen 16	<b>«Wenn ich nicht will, dann will ich nicht!»</b>	<b>50</b>
Arbeitsbogen 17	<b>«Lass das!»</b>	<b>51</b>
Arbeitsbogen 18	<b>Geheimnisse</b>	<b>57</b>
Arbeitsbogen 19	<b>Karin und Marco</b>	<b>58</b>
Arbeitsbogen 20	<b>Geheimnisse sind verschieden</b>	<b>59</b>
Arbeitsbogen 21 (1)	<b>Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen</b>	<b>60</b>
Arbeitsbogen 21 (2)	<b>Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen</b>	<b>61</b>
Arbeitsbogen 21 (3)	<b>Bedrückende Geheimnisse sollst du weitersagen</b>	<b>62</b>
Arbeitsbogen 22a	<b>Ein Tag voller Geheimnisse</b>	<b>63</b>
Arbeitsbogen 22b	<b>Ein Tag voller Geheimnisse</b>	<b>65</b>
Arbeitsbogen 23	<b>Kannst du mir mal helfen?</b>	<b>70</b>
Arbeitsbogen 24	<b>Wie kann ich mir helfen?</b>	<b>71</b>
Arbeitsbogen 25	<b>Die Geburtstagsfeier</b>	<b>72</b>
Arbeitsbogen 26a	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>81</b>
Arbeitsbogen 26b	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>82</b>
Arbeitsbogen 26c	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>83</b>
Arbeitsbogen 26d	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>84</b>
Arbeitsbogen 26e	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>85</b>
Arbeitsbogen 26f	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>86</b>
Arbeitsbogen 26g	<b>Ich bin so, wie ich bin</b>	<b>87</b>
Arbeitsbogen 27	<b>Wer bin ich?</b>	<b>88</b>
Arbeitsbogen 28	<b>Das löwenmähnige Wildschein</b>	<b>89</b>
Arbeitsbogen 29	<b>Ich habe Rechte</b>	<b>90</b>
Arbeitsbogen 30	<b>Gebrauchsgegenstände für Frauen oder Männer</b>	<b>96</b>
Arbeitsbogen 31a	<b>Typisch weiblich/männlich</b>	<b>97</b>
Arbeitsbogen 31b	<b>Typisch weiblich/männlich</b>	<b>98</b>
Arbeitsbogen 32	<b>Zum Nachdenken</b>	<b>99</b>

## Diese Seite analog Mappe?

**Für Schülerinnen und Schüler der 2. bis 4. Klasse**

# Mein Körper gehört mir!

## Eine interaktive Ausstellung von Kinderschutz Schweiz zur Prävention von sexueller Gewalt gegen Kinder

Im Februar 2006 lancierte Kinderschutz Schweiz eine dreijährige, nationale Kampagne mit dem Titel «Keine sexuelle Gewalt an Kindern», deren Ziel die Prävention von sexueller Gewalt an Mädchen und Knaben ist. Die Kampagne bestand aus verschiedenen Modulen, eines davon ist die Durchführung der Wanderausstellung «Mein Körper gehört mir!»; einer Adaption der in Deutschland erfolgreich erprobten Ausstellung «Echt Klasse!» des Kieler Präventionsbüros PETZE.

Das vorliegende didaktische Material eignet sich bestens zur Vor- und Nachbereitung dieses innovativen Kinderparcours, welcher sich an Kinder der 2. bis 4. Primarklassen richtet. «Mein Körper gehört mir!» hat zum Ziel, die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und ihren Abwehrstrategien zu stärken. Die Ausstellung bietet den Schülerinnen und Schülern einen Rahmen, in dem sie sich an sechs Spielstationen altersgerecht, spielerisch und handlungsorientiert mit den wichtigsten Präventionsprinzipien auseinandersetzen können. Die Stiftung Kinderschutz Schweiz unterstützt die Schulen und ihre Klassen in Kooperation mit der Fachstelle Limita Zürich bei der Vorbereitung und Durchführung der Ausstellung sowie bei der Fortbildung der Lehrpersonen und der Elterninformation. Die Schulklassen werden von pädagogisch ausgebildeten Fachpersonen durch die Ausstellung geführt.

Die Ausstellung wird schweizweit verliehen.

### Bestellung und Beratung unter:

Kinderschutz Schweiz  
Seftigenstrasse 41, 3007 Bern  
Telefon +41 31 384 29 29  
info@kinderschutz.ch, www.kinderschutz.ch/mkgm

### Rahmenbedingungen

Die Ausstellung wird mit Rahmenbedingungen verknüpft, damit bestimmte Qualitätskriterien für die Nutzerinnen und Nutzer sowie für die Besucherinnen und Besucher gesichert sind. Die Ausstellung wird an Schulen ausgeliehen, die dafür Sorge tragen, dass

- die interessierten Lehrpersonen mit einer Fortbildung vorbereitet werden,
- ein Informationsabend für Eltern stattfindet,
- Informationen über örtliche Beratungsstellen oder Ansprechpersonen erstellt und weitergegeben werden.