

Ich habe
Angst...

Ich brauche
deine Hilfe!

Ich brauche
jetzt Ruhe!

Ich fühle mich
sicher.

Mit dir fühle
ich mich wohl!

STARK UND WICHTIG: DAS BIN ICH! RECHT AUF SELBSTBESTIMMUNG FÜR KINDER

Begleitmaterial für die Arbeit mit Kindern in der Evangelischen Jugend



Ich mag
Umarmungen!

Ich sage dir lieber
nur hallo.

STOP! Hör auf!
Ich mag das
nicht!

Aber ich finde
das anders
besser!

Ich möchte das
so machen!

GLIEDERUNG

VORWORT	3
DANKSAGUNG	4
WARUM DIESES MATERIAL?	5
WIE SETZE ICH DAS UM?	6
WAS IST GEMEINT?	
HILFE HOLEN	7
DEINE GRENZEN ACHTEN	10
DEINEN GEFÜHLEN VERTRAUEN	14
DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR	18
DICH SICHER UND GESCHÜTZT FÜHLEN	20
DU ENTSCHEIDEST MIT	22
WAS MÖCHTEST DU SAGEN?	26

WEITERE IDEEN ZUR UMSETZUNG	27
QUELLENNACHWEISE	29
MATERIAL- UND LITERATURHINWEISE	29
WENN ICH EINE FRAGE HABE...	30
IMPRESSUM	31

VORWORT

JEDER MENSCH HAT DAS RECHT AUF SELBSTBESTIMMUNG.

Was bedeutet Selbstbestimmung, wie merke ich, wenn jemand mein Recht darauf beschneidet, wie kann ich für mich Selbstbestimmung einfordern und wer unterstützt mich, wenn ich selbst an meine Grenzen komme?

Bestimmt hast Du Dich das in Deinem beruflichen Umfeld als Mitarbeitende*r in der Kinder- und Jugendarbeit schon öfter gefragt. Erinnerst Du Dich daran, dass Du auch im privaten Umfeld oder bei Deinem Engagement im Ehrenamt diese Fragestellungen hattest?

Für genau solche Fragen sollten auch und gerade Kinder und Jugendliche sensibilisiert werden und an uns Erwachsenen liegt es, dass sie diese Fragen stellen und so oft wie nur möglich auch Antworten finden und Hilfestellung erhalten, wenn sie sie brauchen. Denn Kinder haben genau wie Erwachsene ein Recht auf Selbstbestimmung, das die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit und das Recht auf Mitbestimmung in verschiedenen Lebensbereichen umfasst.

Dazu gehört auch die Selbstbestimmung über den eigenen Körper und das Wissen darum, dass sie selber das Recht haben zu entscheiden, zum Beispiel wer sie berührt und wer nicht.

Das Recht auf Selbstbestimmung wird durch die UN-Kinderrechtskonvention und das deutsche Grundgesetz geschützt. Aus unserem evangelischen Profil heraus können wir argumentieren, dass Kinder genauso Ebenbilder Gottes sind wie jeder andere Mensch. Den kleinen Menschen gebühren Respekt und Achtung - nicht nur, weil das unserem humanistischen Selbstverständnis entspricht oder aufgrund der UN-Kinderrechtskonvention und des Grundgesetzes, sondern auch, weil ihnen der Schöpfer der Welt begegnen kann.

In der Kinder- und Jugendarbeit - in den Einrichtungen, bei den Gruppenstunden, auf Freizeiten und in Ferienprogrammen - ist es unsere Aufgabe, die Selbstbestimmung von Kindern zu stärken: Durch Gespräche, Gesten, Zuhören, Informationen, Mitmachen-Lassen...

Eine Möglichkeit, Kindern Themen wie die informationelle Selbstbestimmung, das Recht auf körperliche Unversehrtheit sowie die Partizipation an Entscheidungen, die sie betreffen, näherzu- bringen, ist der Einsatz des vorliegenden Materials, welches besonders geeignet für die Arbeit mit Kindern im Grundschulalter ist.

Das Ziel war es, eine Materialsammlung für inklusives und diskriminierungsarmes Arbeiten zusammenzustellen und damit Präventionsarbeit mit sexueller Bildung, Beteiligung und Mitsprache zu ermöglichen - altersangemessen und kindgerecht!

Die Bilder sollen sowohl in Häusern der Offenen Tür, als auch in Gruppen und auf Ferienfreizeiten zum Einsatz kommen und sind so gestaltet, dass Kinder die Themen auch ohne Anleitung verstehen können. Mit dem vorliegenden Begleitmaterial möchten wir ehrenamtlich und beruflich Mitarbeitende in der Arbeit mit Kindern Anregungen für die Gruppenarbeit geben und die Auswahl der Themen erläutern.

Das Begleitmaterial liegt ausschließlich als Download vor, um aktuelle Ergänzungen schnell aufnehmen zu können und Praxiserfahrungen von Ihnen und Euch einzubinden.

Wir freuen uns über Rückmeldungen zu den ausgewählten Themen, zu den Bildern und zum Begleitmaterial.



Nicole Manns-Rodenbach
Geschäftsführerin AEJ-NRW und ELAGOT NRW

DANKSAGUNG

Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei folgenden Einrichtungen bedanken, die mit ihren jüngeren Besucher*innen das Material in der Entwicklungsphase erprobt haben. Ihre wertvollen Rückmeldungen und Erfahrungen aus der Praxis haben maßgeblich zur Qualität dieses pädagogischen Materials beigetragen:

Evangelischen Kirchengemeinde Drabenderhöhe, Diakonin Andrea Ruland

**Jugendtreff Elsa-Brandström-Haus des Evangelischen Jugendreferats Düsseldorf,
Jugendleiterin Heike Mies**

Ev. Kinder- und Jugendzentrum Zebra in Enger, Jugendreferentin Katharina Wolff

**Ein besonderer Dank gilt Constanze von Kitzing für die inspirierende und kreative
Zusammenarbeit bei der Gestaltung der Fensterbilder.**

Sowie Sarah Wolfgramm für das Design des Begleitmaterials.

WARUM DIESES MATERIAL?

„Stark und wichtig“ - das ist mehr als ein Projekt mit anschaulichen Fensterbildern für Kinder im Alter von ca. 6-12 Jahren zu Themen wie „Grenzen achten“, „Hilfe holen ist erlaubt“, „den eigenen Gefühlen vertrauen“, „selbst über den eigenen Körper bestimmen“ und „Schutz“.

„Stark und wichtig - das bin ich!“ ist ein kindgerechtes Material zum Mitmachen, Mitreden und Mitentscheiden rund um das Recht der Kinder auf Selbstbestimmung und Schutz.

Die Umsetzung der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen (UN-KRK) ist selbstverständlicher Bestandteil der Arbeit mit Kindern in der Evangelischen Jugend.¹ Mit den vorliegenden Materialien setzen wir den Fokus auf das Recht der Kinder auf Selbstbestimmung, das Recht auf Schutz und das Recht auf Beteiligung.

Dabei verstehen wir altersangemessene Sexuelle Bildung und Präventionsarbeit als Teil unseres Bildungsauftrags und die Berücksichtigung der Meinung der Kinder als Teil unserer Demokratiebildung in der Jugendverbandsarbeit und in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit.

Der Schutz vor (sexualisierter) Gewalt und die sexuelle Selbstbestimmung werden in zahlreichen Materialien für Fachkräfte in der Arbeit mit Kindern behandelt. Materialien für Kinder ab 6 Jahren sind in Form von Bilderbüchern/Kinderbüchern, als Theaterstücke oder Comics zahlreich vorhanden, allerdings oft auf wenige thematische Aspekte beschränkt. Viele Materialien setzen voraus, dass Kinder lesen oder sich gut konzentrieren können.

Bis auf die Ausstellung „Echt Klasse“ vom Petze- Institut für Gewaltprävention² sind uns keine interaktiven Materialien für Kinder von ca. 6-12 Jahren bekannt, die für die Jugendverbandsarbeit und für die Offene Kinder- und Jugendarbeit geeignet wären.

Die Fensterbilder und dieses Begleitmaterial sind ein Versuch, Kinder anzuregen und miteinander und mit den sie begleitenden Fachkräften und Ehrenamtlichen zu ihrem Recht auf Selbstbestimmung und Schutz ins Gespräch zu kommen.

**KINDER BRAUCHEN BILDER.
DIE DIE VIELFALT IHRER
LEBENSWELT AUFGREIFEN UND
WORTE IN EINFACHER SPRACHE.**

An den Gruppenangeboten und Ferienmaßnahmen der Evangelischen Jugend und in der Offenen Arbeit kommen Kinder unterschiedlichster Herkunft (Lebensumfeld, Migrations- und Fluchterfahrung, sozioökonomischer Hintergrund, Bildungshintergrund) zusammen. Deshalb müssen beruflich und ehrenamtlich Mitarbeitende mit vielfältigen Methoden in kindgemäßer Sprache und unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Aufmerksamkeitsspannen der Kinder agieren.

Die Illustrationen beziehen sich auf den Gruppenalltag und die Lebenswelt der Kinder und sprechen unterschiedliche thematische Aspekte an. Die Auswahl der Themen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Mit der Folie „Was möchtest du sagen?“ sollen weitere Themen der Kinder in der jeweiligen Gruppenkonstellation auf- und ernstgenommen werden.

Die Illustrationen sind so anschaulich wie möglich gestaltet, damit Kinder die jeweiligen Themen auch ohne Anleitung

durch pädagogische Mitarbeiter*innen erfassen und einen Bezug zu ihrem Lebensalltag herstellen können.

Mit diesem Begleitmaterial werden die Fensterbilder lediglich ergänzt, um Anregungen für die pädagogische Arbeit in Gruppen zu geben.

¹Der vollständige Wortlaut der UN-Kinderrechtskonvention ist zu finden unter:

<https://www.unicef.de/informieren/ueber-uns/fuer-kinderrechte/un-kinderrechtskonvention>

²Die Ausstellung zur Anschauung ist zu finden unter:

<https://petze-institut.de/projekte-ausstellungen/echt-mein-recht/>

WIE SETZE ICH DAS UM?

Hinweise und Tipps zur Nutzung

Ins Gespräch kommen

Beginnt gemeinsam mit den Kindern und schaut euch die Überschriften und Sätze an den Fensterbildern an. Fragt: "Was denkst du über diesen Satz? Passt das für dich?" Lasst die Kinder ihre Meinung äußern und zeigt ihnen, dass sie ernst genommen werden. Sammelt dann Erfahrungen, indem ihr fragt, ob den Kindern Situationen einfallen, die zu den Sätzen passen: "Kennst du das auch?" oder "Wann warst du schon mal in so einer Situation?"

Erweiterung: bietet den Kindern an, eigene Situationen zu den Themenaspekten zu malen. Auch wenn die Kinder nicht sofort malen - lasst sie überlegen: "Wie würdest du das malen?" Die Vorstellung allein hilft dabei, eigene Bilder und Gefühle zu entwickeln.

Kreativ gestalten

Nutzt die visuellen Elemente der Fensterbilder, um ins Gespräch zu kommen. Die Kinder können malen, kleben, ergänzen - wie sie möchten. So drücken sie ihre eigenen Grenzen und Vorstellungen aus. Wichtig ist dabei, eine wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der alle Äußerungen der Kinder willkommen sind. Bewertet nicht, sondern hört zu und fragt nach, wenn ihr etwas nicht versteht.

Sicher und stärkend arbeiten

Das Thema soll Kindern Mut machen, deshalb spricht über Körperrechte als etwas ganz Normales und Wichtiges - so wie über andere Rechte auch. Schafft eine Atmosphäre, in der Kinder alle Fragen stellen können. Zeigt ihnen: Ihre Gedanken und Gefühle sind wichtig und richtig.

Falls ein Kind von schlechten Erfahrungen erzählt, bleibt ruhig und signalisiert: "Gut, dass du das erzählst." Holt euch danach Unterstützung und begleitet das Kind professionell weiter.

Wo könnt ihr die Fensterbilder nutzen?

- **Zentrale und gut sichtbare Bereiche:**

Eingangsbereiche und Flure eignen sich gut, da hier die Botschaften von allen wahrgenommen werden und schon beim Betreten signalisieren: "Hier sind Kinderrechte wichtig." Auch in Aufenthalts- und Gemeinschaftsräumen, wo Kinder sich entspannen und frei bewegen, können die Bilder natürliche Gesprächsanlässe schaffen.

- **Geschützte Gesprächsräume:**

Beratungsecken oder ruhige Nischen sind ideal für vertiefende Gespräche über die Themen. In Bastel- und Kreativräumen können die Bilder Teil von weiterführenden kreativen Aktivitäten werden. Bei Freizeiten eignen sie sich sowohl in den Zimmern als auch in Gemeinschaftsräumen.

Praktische Hinweise:

Hängt die Bilder an Fenstern mit natürlichem Licht auf - so kommen sie besonders gut zur Geltung. Achtet auf die Augenhöhe der Kinder (etwa 1,20-1,40 m), damit die 6-10-Jährigen sie gut sehen können. Ideal sind Plätze in der Nähe von Sitzgelegenheiten, wo Kinder länger verweilen, aber geschützt vor häufigem Durchgangsverkehr. Die Bilder sollten dort hängen, wo sie Teil des Alltags werden und gleichzeitig Raum für spontane wie auch geplante Gespräche bieten.

Und übrigens: Die Fensterbilder haften auch auf weiteren glatten Flächen.

WAS IST GEMEINT?

HILFE HOLEN

Alle Menschen, unabhängig von Alter, geraten im Verlauf ihres Lebens immer wieder in Situationen, in denen sie auf die Unterstützung anderer angewiesen sind. Dieses Bedürfnis nach Hilfe kann zunächst als unangenehm empfunden werden, da es die Erfahrung vermittelt, eine Herausforderung nicht eigenständig bewältigen zu können.

INSBESONDERE KINDER SIND DABEI HÄUFIG VERUNSICHERT UND BEFÜRCHTEN, DURCH DAS BITTEN UM UNTERSTÜTZUNG, ETWA BEI KONFLIKTEN ODER WENN GEHEIMNISSE INVOLVIERT SIND, PERSONEN „ZU VERRATEN“.

Kinder lernen früh, dass Geheimnisse eigentlich zu bewahren sind, was diese Unsicherheiten verstärken kann.

Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, das Thema „Hilfe holen“ mit Kindern offen zu thematisieren. Gemeinsames Reflektieren darüber, ab wann Situationen alleine nicht mehr bewältigbar sind und welche konkreten Unterstützungsoptionen zur Verfügung stehen, stärkt das Vertrauen der Kinder

in ihre Selbstwirksamkeit und ermöglicht ihnen Sicherheit im Umgang mit belastenden Gefühlen oder Sorgen.

Im Kontext von Geheimnissen ist es zudem wichtig zu differenzieren. Es gibt Geheimnisse, die gut tun, und solche, die ein mulmiges Gefühl hinterlassen. Ein Geheimnis, das belastet, darf jederzeit weitererzählt werden.

Als Mitarbeitende*r kannst du dich selbst als Ansprechperson anbieten und zusammen mit den Kindern überlegen, wer noch als Unterstützung infrage kommt. Das können Lehrkräfte, Freund*innen, Nachbar*innen oder im Notfall auch fremde Menschen auf der Straße sein, die man gezielt ansprechen kann: „Hallo Sie, mit der gelben Jacke - können Sie mir helfen?“

Kindern kann zudem vermittelt werden, dass sie sich in Notfällen an öffentlich zugängliche Orte, wie Geschäfte, wenden und dort um Hilfe bitten können.

Hierbei können auch kommunale Projekte wie die „Notinsel“ thematisiert werden, deren Logo und Ziele ihr den Kindern erläutern solltet.³

Darüber hinaus könnt ihr wichtige Kontaktinformationen wie die Nummer gegen Kummer, Beratungsstellen und Notrufnummern gut sichtbar aushängen, vorzugsweise auch an unauffälligen Orten wie der Innenseite von Toilettentüren, sodass Kinder sie unbemerkt fotografieren können. Solche Maßnahmen vermitteln zusätzliche Sicherheit in Krisensituationen.



WEITERE HILFREICHE SÄTZE IN DER ARBEIT MIT KINDERN:

HILFE HOLEN IST IMMER ERLAUBT.
DU KANNST MIT JEMANDEM SPRECHEN.
DU DARFST GEHEIMNISSE WEITERERZÄHLEN,
WENN SIE DIR NICHT GUTTUN.
ES GIBT GEHEIMNISSE, DIE DIR GUTTUN, UND
GEHEIMNISSE, DIE DIR BAUCHWEH MACHEN.

³Weitere Informationen zum Projekt „Notinsel“ sind zu finden unter:

<https://www.notinsel.de/>

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

VERTRAUENSSONNE

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: je nach angebotenem Material mehr oder weniger aufwendig und zeitintensiv

Material: festes gelbes Papier oder Pappe

Kinder zeichnen eine Sonne mit ihrem Namen in der Mitte und malen oder schreiben in die Strahlen Menschen oder Stellen, bei denen sie Hilfe holen können. So entsteht ein individuelles Bild möglicher Helfenden, welches die Kinder beispielsweise in ihrem Kinderzimmer aufhängen können. Eine allgemeine Sonne mit Stellen zum Hilfeholen könnte für den Gruppenraum gemeinsam hergestellt werden.

ALLE HELFEN

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 10 bis 20 Minuten

Material: -

Alle bilden einen Kreis und fassen sich an die Hände. Eine*r ist der*die Fänger*in und steht außerhalb des Kreises. Die anderen versuchen eine vorher bestimmte Person aus dem Kreis vor dem*der Fänger*in zu schützen.

ZUSAMMENHALT

Alter: ab 8 Jahren

Dauer: ca. 5 Minuten

Material: -

Die TN bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Leise zählen die TN mittels eins, zwei, eins, zwei, ... ab. Vorsichtig und langsam lehnen sich dann die TN mit der Zahl eins nach vorn, die TN mit der Zahl zwei nach hinten. Die Füße bleiben stehen.

Die TN müssen dazu den Punkt der äußersten Stabilität suchen. Dann werden die Positionen langsam gewechselt. Die Füße bleiben die ganze Zeit fest stehen und die Hände müssen festgehalten bleiben. Die Bewegung äußerst langsam durchführen und die gegenseitige Hilfe beachten.

DAS GROßE GEHEIMNIS-QUIZ

Alter: ab 7 Jahren

Dauer: ca. 45 Minuten

Material: Beispielsituationen ausgedruckt auf Karten oder Zetteln

Es werden Kleingruppen je zwei bis drei Kinder gebildet. Jede Kleingruppe erhält eine Karte, auf der eine Situation beschrieben ist, die ein gutes oder schlechtes Geheimnis enthält. Die Kleingruppen proben eine kleine Szene ein, in der die Situation dargestellt wird. Die Szenen werden dann vor der ganzen Gruppe gezeigt. Dort wird besprochen, ob es sich um ein gutes oder schlechtes Geheimnis handelt und ob man es für sich behalten oder Hilfe holen sollte.

Variation: Die Szenen werden nicht vorgespielt, sondern jedes Kind zieht nacheinander einen Zettel, liest die Situation laut vor und schätzt ein, ob es sich um ein gutes oder schlechtes Geheimnis handelt.

- Melanie und Burak haben sich auf der Klassenfahrt ineinander verliebt und sich gegenseitig Freundschaftsbänder geknüpft, aber sie wollen es niemandem verraten.
- Der Freund von Sinas erwachsenem Bruder flüstert ihr beim Weggehen zu, dass er sie toll findet. Sie soll keinem was davon sagen, dann könnten sie sich mal alleine treffen. Dabei ist sie erst elf.
- Marcel erzählt seinem Freund Tonio, dass sich seine Eltern immer ganz schlimm streiten. Dann schreien sie herum und sein Vater ohrfeigt manchmal seine Mutter. Tonio darf das aber niemandem sagen.
- Beim Einkaufsbummel sieht Miras Mutter einen super flauschigen Bademantel, der ihr sehr gefällt. Der Vater kauft ihn heimlich als Geburtstagsgeschenk, aber Mira soll es ihrer Mutter auf keinen Fall verraten.

Für weitere Beispielsätze bitte umblättern. →

Diese drei Methoden sind aus:

100% ICH
– Zur Selbstwertstärkung von
Kindern und Jugendlichen.

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

- Michael will seinen Eltern eine Freude machen und wäscht nach einer Essenseinladung die teuren Kristallgläser seiner Eltern ab. Dabei zerbricht ihm eins und er versteckt es unter der Mülltüte. Er nimmt sich vor, keinem etwas davon zu sagen.
- Milan hat sich auf seinem Hochbett einen Süßigkeitsvorrat angelegt, den er sich von seinem Taschengeld gekauft hat. Sein Freund Arthur soll es auf keinen Fall Milans jüngeren Geschwistern verraten.
- Cindys große Schwester braucht Geld fürs Kino und nimmt sich 10 Euro aus dem Geldbeutel des Vaters. Cindy soll das für sich behalten.
- Ein älterer Schüler zwingt den 8-jährigen Michael, ihm seine neue Uhr zu geben, die er zum Geburtstag bekommen hat. Falls seine Eltern nach der Uhr fragen, soll er sagen, dass er sie verloren hat.
- Leila hilft ihrer Mutter, im Garten Ostereier zu verstecken. Sie soll aber dem kleinen Bruder nicht verraten, dass sie es waren, weil er an den Osterhasen glaubt.
- Auf dem Zeltlager macht Paul aus Versehen einen Riss in die Zeltwand. Seinem Freund, der es gesehen hat, schenkt er Süßigkeiten, damit er nichts sagt.
- Deine Freundin hat dir erzählt, dass sich ihre Eltern scheiden lassen. Ihre Eltern wollen aber nicht, dass es jemand erfährt. Darum sollst du es niemandem erzählen.
- Dein Freund hat im Park ein Schwalbennest gefunden, das ganz versteckt hinter dem Schilf liegt. Er hat Angst, dass es jemand kaputt macht. Deshalb zeigt er es nur dir. Du sollst niemandem von diesem Geheimnis erzählen.
- Deine kleine Schwester hat sich in der großen Pause in die Hose gepinkelt. Schnell rennt sie auf die Toilette und zieht sich eine Wechselhose an.
- Auf dem Schulhof werden ein Mädchen und ein Junge von größeren Kindern geschlagen. Die Großen sagen, dass sie es nicht weitererzählen dürfen, sonst hauen sie noch viel doller zu. Außerdem wären sie dann Petzen.
- Deine Freundin kauft sich manchmal heimlich ein Eis, obwohl ihre Eltern wollen, dass sie vor dem Essen keine Süßigkeiten isst. Einmal lädt sie dich ein und sagt, dass du es aber nicht verraten darfst.
- Zwei Jungen aus deiner Klasse spielen in der großen Pause heimlich Karten auf der Toilette.
- Beim letzten Klavierunterricht hat der Klavierlehrer Jana ins Ohr geflüstert, dass sie für ihr Alter schon sehr erwachsen aussieht und er sie gern einmal fotografieren würde. Der Mama müsste sie davon ja nichts erzählen.
- Marco erzählt Leon, dass er Alexa aus der anderen Klasse total süß findet. Er bittet Leon, nichts weiterzuerzählen.
- Leni erfährt von ihrer Mama beim Frühstück, dass sie bald noch ein Geschwisterchen bekommt. Mama bittet Leni, das Geheimnis noch eine Weile für sich zu behalten.
- Jemand, den Irma in einem Internet Chat kennengelernt hat, fragt sie, ob sie sich heimlich mit ihm abends im Park treffen möchte.

Aus der Arbeitshilfe.
Kinder schützen - Kinder stärken.
Prävention von sexualisierter
Gewalt in der Kinder- und
Jugendarbeit.

WAS IST GEMEINT?

DEINE GRENZEN ACHTEN

Kinder erfahren im Alltag häufig Missachtung ihrer persönlichen Grenzen - auch durch Erwachsene. Dieses Thema berührt zentrale Aspekte der kindlichen Integrität. In der UN-Kinderrechtskonvention sind diesbezüglich insbesondere die Artikel 12, 16 und 19 zu nennen: Kinder haben ein verbrieftes Recht darauf, dass Erwachsene ihre Grenzen achten und aktiv schützen.

Die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen, zu benennen und zu schützen, bildet eine Grundlage für Selbstbestimmung und psychosoziale Entwicklung. Kinder müssen daher die Möglichkeit haben, ihre eigenen Grenzen als Ausdruck der Persönlichkeit zu verstehen und einzufordern. Die UN-Kinderrechtskonvention fordert in Artikel 12, dass Kinder „bei allen sie betreffenden Entscheidungen ihre Meinung frei äußern“ können und diese „angemessen berücksichtigt“ wird. Das Recht auf Mitbestimmung und Autonomie umfasst auch körperliche und emotionale Selbstbestimmung.

Artikel 16 der UN-Kinderrechtskonvention garantiert jedem Kind das Recht auf Schutz der Privatsphäre und der persönlichen Würde. Kein Kind darf „willkürlichen oder rechtswidrigen Eingriffen in sein Privatleben, seine Familie, seine Wohnung oder seinen Schriftverkehr“ ausgesetzt werden, ebenso wenig „rechtswidrigen Beeinträchtigungen seiner Ehre und seines Rufes“. Dieses Recht schließt den Schutz vor Grenzverletzungen jeglicher Art ein - ob physischer, emotionaler oder digitaler Natur.

Das Recht auf Unversehrtheit findet sich explizit in Artikel 19 der UN-Kinderrechtskonvention, wonach Kinder vor jeder Form körperlicher und seelischer Gewalt, Misshandlung und Ausbeutung geschützt werden müssen. Damit wird festgelegt, dass „ein Nein“ eines Kindes stets beachtet werden muss und niemals rechtfertigungsbedürftig ist. Grenzverletzungen widersprechen der Verpflichtung der Staaten zum aktiven Schutz kindlicher Würde und seelischer Gesundheit.⁴

Pädagogische Mitarbeitende in der Kinder- und Jugendarbeit übernehmen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, sichere Räume zu schaffen - Orte, an denen Kinder sich wohlfühlen, ihre Grenzen ausdrücken und erleben, dass diese respektiert werden. Der Zugang zu den eigenen Grenzen ist dabei ganz unterschiedlich - das gilt übrigens auch für uns Erwachsene. Genau darin liegt eine große Chance: Der Alltag im Jugendhaus oder in der Gruppe kann ein Lernfeld sein, in dem Kinder Erfahrungen sammeln, Neues ausprobieren und sich selbst besser kennenlernen.

Manche Kinder spüren sehr genau, was ihnen guttut und wo ihre Grenze liegt. Andere brauchen Unterstützung, um dieses Gefühl zu entwickeln. Ihr könnt Kinder darin bestärken, ihrem Bauchgefühl zu vertrauen und darauf zu hören. So lernen sie Schritt für Schritt, wann sich etwas richtig anfühlt - und wann eben nicht.

Eine gute Orientierung gibt die Unterscheidung zwischen einem „Ja-Gefühl“ und einem „Nein-Gefühl“.

Fragt Kinder ruhig immer wieder in passenden Momenten: Hattest du gerade ein Ja-Gefühl oder ein Nein-Gefühl? Diese einfache Frage hilft, das eigene Empfinden besser wahrzunehmen und stärkt zugleich das Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung.

Das bewusste Erkennen und Benennen solcher Gefühle fördert Selbstbewusstsein und Sicherheit im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Unterstützt Kinder darin, ihr Recht wahrzunehmen, über ihre eigenen Grenzen zu entscheiden und sie zu schützen. Sie sollen spüren dürfen: Du allein entscheidest, wo deine Grenze liegt. Kinder merken beim Spielen, Ausprobieren und im Zusammensein schnell: Was für die eine okay ist, ist für den anderen vielleicht schon zu viel. Jede*r hat eben eigene Grenzen - und genau das macht uns alle verschieden.

WEITERE HILFREICHE SÄTZE IN DER ARBEIT MIT KINDERN:

ALLE HABEN EINE EIGENE ART, NEIN ZU SAGEN.
NEIN SAGEN IST O. K. / DU DARFST NEIN SAGEN, WENN DU EINE GRENZE SETZEN WILLST.
DU ENTSCHEIDEST ÜBER DEINE GRENZEN.
DIE GRENZEN DER ANDEREN SIND GENAUSO WICHTIG.
ES DARF DIR NIEMAND ETWAS ZEIGEN, WAS DU NICHT WILLST.
ES DARF DIR NIEMAND ETWAS ZEIGEN, WAS DIR UNANGENEHM IST ODER DU EKLIG FINDEST ODER DIR ANGST MACHT!!!
NEIN HEISST ECHT NEIN! ("FRAG MICH NICHT NOCH 10X WEITER")

⁴Der vollständige Wortlaut der UN-Kinderrechtskonvention ist zu finden unter:

<https://www.kinderrechte.gv.at/vn-kinderrechtskonvention/die-vn-kinderrechtskonvention-einfach-erklart-und-im-wortlaut/>

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

EINS ZWEI DREI HÄNDESCHÜTTELN

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: -

Alle überlegen sich eine Zahl (1, 2 oder 3) und gehen durch den Raum. Treffen sich zwei, schütteln sie einander so oft die Hand, wie es ihrer Zahl entspricht.

Wie fühlt es sich an, wenn man auf eine »Gleiche-Zahl-Person« stößt?

Wie fühlt es sich an, wenn die andere Person aufhört oder weitermachen will?

DAS SCHNECKENHAUS

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 20 Minuten

Material: evtl. Papier und Stifte zum Aufschreiben der Regeln

Alle TN gehen paarweise zusammen. Eine*r verkriecht sich in sein*ihr Schneckenhaus (verkriecht sich eng in sich gerollt in eine Ecke).

Der*die andere muss versuchen, den*die Partner*in aus seinem*ihrem Schneckenhaus zu holen. Vorher können gemeinsam mit der Gruppe Regeln ausgemacht werden, wie z. B. “darf nur mit Worten gelockt werden” oder “nur mit Körperkontakt” (mit vorher ausgemachten Regeln) oder “ohne Worte zu benutzen”...

Aus der Arbeitshilfe.
Kinder schützen - Kinder stärken.
Prävention von sexualisierter
Gewalt in der Kinder- und
Jugendarbeit.

Aus 100% ICH
– Zur Selbstwertstärkung von
Kindern und Jugendlichen.

DIE STIMMUNGSKURVE

Alter: alle Altersklassen

Dauer: ca. 20 Minuten zum Basteln oder je nach Aufwand

Material: Pappe

Zeitschriften

Seil

Wäscheklammern

Kleber, Scheren, Stifte

Kreativmaterial (Glitzersteine, Wackelaugen, Federn etc.)

Jede Person gestaltet ein individuelles Namensschild. Dafür können Fotos, Collagen aus Zeitschriften und diverses Kreativmaterial genutzt werden. An einer Wand im Gruppenraum wird ein langes buntes Band gespannt. Am linken Ende des Seils wird eine mit einem »+« beschriftete Karte, am rechten eine mit einem »-« beschriftete Karte befestigt. So entsteht eine Stimmungskurve.

Die Teilnehmenden sollen nun in sich lauschen, um zu erspüren, wie es ihnen aktuell geht. Dann befestigen sie ihr Namensschild mit einer Wäscheklammer am entsprechenden Punkt des Seils. Wer mag, erzählt der Gruppe anschließend, warum das Schild an welcher Stelle hängt. Diese Übung kann gut als dauerhaftes Ritual, z. B. zu Beginn oder zum Abschluss einer Gruppenstunde genutzt werden.

⇒ **Erklärung:** Auch die Tagesform entscheidet manchmal darüber, welche Grenzen ich heute setzen möchte. Habe ich schlecht geschlafen und brauche heute mehr Ruhe als sonst? Dann kann im Gruppengeschehen ein solcher Einstieg hilfreich sein, das zu kommunizieren. Außerdem lernen die Kinder durch die kurze Reflexion in sich hineinspüren: Wie geht es mir gerade? Wie fühle ich mich?



Aus der Arbeitshilfe.
Kinder schützen - Kinder stärken.
Prävention von sexualisierter
Gewalt in der Kinder- und
Jugendarbeit.

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

NEIN-KREIS

Alter: ab 8 Jahren

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: -

TN stellen sich im Kreis auf. Auf verschiedenste Weise sagt nun eine*r nach dem anderen zu seinem*seiner Nachbarn*in NEIN. Abwechselnd links- und rechtsherum.

Nein-Variationen:

Leise, laut, freundlich, streng, unsicher, entschieden, autoritär, hilflos, genervt, ängstlich etc.

Reflexion:

Wie leicht fällt es mir persönlich, klar und deutlich Nein! zu sagen?

Was macht es schwierig, eindeutig Nein! zu sagen?

Wie fühlt sich das an?

Kann mein Nein! auch überzeugen, ohne dass ich dabei laut werde? Wie mache ich das genau?

Wo in meinem Körper spüre ich die Energie eines kraftvollen Neins?

Wie kommt was an?

Was wirkt überzeugend?

Was eher unsicher?

Was eher einladend?

Inwieweit spielt dabei die Körperhaltung eine Rolle?

In welchen Situationen erlebt man welches Nein?

NIEMAND SOLL ...

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 20 Minuten

Material: -

Die Übung ist ein rhythmisches Sing- und Klatschspiel nach dem Klatschrhythmus von »We will rock you« (Queen). Dazu wird 2x auf die Oberschenkel geklatscht und 1x in die Hände. Die Teilnehmenden steigen in den Klatschrhythmus mit ein. Wenn alle einen gemeinsamen Takt gefunden haben, fängt die Gruppenleitung an, folgenden Text zu singen: »Niemand soll mich schubsen!«. Die ganze Gruppe wiederholt im passenden Klatschrhythmus: »Niemand soll mich schubsen!«. Nun ist ein beliebiges Kind an der Reihe eine weitere Aussage zu singen, z. B. »Niemand soll mich anschreien!«. Die Gruppe wiederholt diesen Satz wieder. Bis ein nächstes Kind einen weiteren Satz singt, wird einfach der Grundrhythmus weiter geklatscht.

Welche Niemand-Sätze habt ihr euch gemerkt?

Halten sich alle an die Wünsche?

Welche davon sind schon mal übergangen worden?

Was habt ihr in dieser Situation gemacht?

Welche Wünsche werden in unserer Gruppe oft übergangen?

Was könnt ihr in so einer Situation tun?

Beide Methoden sind aus:

100% ICH
– Zur Selbstwertstärkung von
Kindern und Jugendlichen.

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

KÖRPER MIT FARBEN FÜLLEN

Alter: ab 8 Jahren

Dauer: ca. 60 Minuten

Material: Papierbögen (z. B. Tapete)

Stifte

Pinzel

Farbe

Die TN gehen paarweise zusammen. Eine*r legt sich auf ein körpergroßes Papier und der*die andere zeichnet die Konturen des Körpers nach. Danach wechseln die Rollen.

Jede*r arbeitet nun am eigenen Körperbild und bemalt die Stellen des Körpers mit einem grünen Stift, an der er*sie gerne berührt werden möchte. Die Stellen, an denen er*sie nicht berührt werden möchte, werden rot angemalt. Die Stellen, wo das Kind nur von bestimmten Menschen berührt werden möchte, können in einer bestimmten Farbe markiert werden.

Aus 100% ICH
– Zur Selbstwertstärkung von
Kindern und Jugendlichen.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- Die Inhalte der !Respect-Stopp-Regel in drei Schritten inkl. Download des Plakats: <https://www.respect-in-school.de/respect-stopp-regel/>
- Im Download Bereich Arbeitsblätter mit gestalteten Rollenkarten zu den Themen „Mutig sein - Nein sagen“ und „Meine Grenzen“ sowie Arbeitsblätter (Das bin ich, Das ist mutig und Tipps zum Nein-sagen): <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/nein-sagen/>
- STARK (Nein sagen lernen): <https://www.youtube.com/watch?v=LYqrNYG0w8w>
- Das Lied vom Neinsagen: <https://www.youtube.com/watch?v=yrsshO9wy1k>
- Ich sag' NEIN: https://www.youtube.com/watch?v=sq2jvKd_YoI



WAS IST GEMEINT?

DEINEM GEFÜHL VERTRAUEN

Gefühle schwächen das Selbstwertgefühl („Ich bin nicht o. k., so wie ich bin“) und können krank machen. Den eigenen Gefühlen zu vertrauen hilft beim Aufbau von Selbstwert und Selbstbewusstsein.

Als Mitarbeitende*r in der Arbeit mit Kindern haben wir eine Vorbildfunktion und dazu gehört auch, über eigene Gefühle zu sprechen. Kinder merken sowieso, wenn etwas nicht stimmt und so macht es keinen Sinn, Gefühle zu verbergen. In der Art und Weise, wie ihr über Gefühle spricht, merkt ein Kind, dass es allen mal so geht, wie es sich gerade fühlt. Kindern lernen, dass es wunderbar ist, die Freude anderer zu sehen und zu hören. Kinder lernen, dass es nicht schlimm ist, auch mal traurig zu sein oder dass andere auch mal wütend sind. Kinder hören Beispiele wie: „Ich atme dreimal tief durch, damit ich mich wieder beruhige.“ Wichtig ist, Kindern zu zeigen, dass ihre Gefühle ernst genommen werden. Sie sollten in unseren Angeboten erfahren, dass es keine unerwünschten Gefühle gibt, sondern höchstens unerwünschtes Verhalten, wie z. B. Stühle umwerfen, wenn Wut im Spiel ist.

Die alltägliche Praxis im Umgang mit Kindergruppen belegt, dass es Kindern oft schwer fällt, eigene Gefühle zum Ausdruck zu bringen oder die Gefühle ihres Gegenübers zu deuten. Es ist fast so, als würden sie sich in einem Land befinden, dessen Sprache sie nicht sprechen.

KINDER ERLEBEN INTENSIVE EMOTIONEN, ABER OFT FEHLEN IHNEN DIE WORTE UND DIE ERFAHRUNG, UM IHRE GEFÜHLE ZU BESCHREIBEN.



Mit den uns zur Verfügung stehenden pädagogischen Mitteln können wir zur emotionalen Entwicklung von Kindern beitragen. Einige Ideen veröffentlichen wir in diesem Kapitel, aber oft hilft auch ein bedürfnisorientiertes Gespräch.

Sätze wie „Was ist los mit dir?“, „So kenne ich dich gar nicht!“, „Hör auf zu weinen, das ist doch kein Grund für Tränen.“ oder „Wenn du nicht sprichst, kann ich dir nicht helfen ...“ helfen **nicht** weiter.

Versuche es mit:

- „Ich sehe, dass du traurig/wütend/frustriert/enttäuscht ... bist.“
- „Fühlst du dich gerade wie ein Löwe (stark) oder wie eine Schnecke (möchtest du dich verstecken)?“
- „Ich bin hier für dich, komm zu mir, wenn du bereit bist zu reden.“
- „Manchmal ist es schwer, über Gefühle zu reden...“
- „Soll ich dir von meinem Tag erzählen ...“ (als Gesprächseinstieg)

Selbstverständlich gehört zum Sprechen und Spielen zum Thema Gefühle auch, dass jede*r das **Recht auf Geheimnisse** hat.

Aber Kinder müssen auch wissen, dass es **schlechte** Geheimnisse gibt, über die sie jederzeit mit dir oder einer anderen vertrauten Person sprechen können (siehe dazu auch Kapitel 4.1 Hilfe holen).



WAS IST GEMEINT?

DEINEM GEFÜHL VERTRAUEN

Tipps für den Gruppenalltag, um Gefühlen Ausdruck zu verleihen und das Sprechen über Gefühle zu üben:

- Nutze kreative Ausdrucksformen: Malen, Kneten, Tanzen, Rollenspiele
- Verwende Hilfsmittel wie Gefühlskarten, Spielfiguren, eine (gebastelte) Gefühlsuhr oder selbstgebastelte Gefühlsbarometer (Papierstreifen mit verschiedenen Gesichtern oder Smileys von sehr glücklich bis sehr traurig, auf die verschiedenen Gesichter werden Wäscheklammern gesteckt)
- Nutze kleine Spiele, die verschiedene Gefühle thematisieren, z. B. Gefühle-Pantomime
- Erfinde Körperreisen (spielerische Entspannungsübungen, die zu einer Entdeckungsreise durch den eigenen Körper einladen, durch die Reise von Kopf bis Fuß in alle Körperteile hineinfühlen und Stress abbauen)
- Stelle Hilfsmittel zum Wut-Ablassen zur Verfügung (Kissen, Schaumstoffbälle) oder sammle mit den Kindern ihre „Hilfsmittel“ zum Wut-Ablassen auf einem Plakat (nach draußen gehen und Schreien, Kuscheltier halten)



DIES ALLES FUNKTIONIERT, WEIL SPIELEN DIE NATÜRLICHE SPRACHE DER KINDER IST UND SIE DURCH SOLCHE ZUGÄNGE EMOTIONEN ERFORSCHEN KÖNNEN, OHNE DEN DRUCK DIREKTER KOMMUNIKATION ZU SPÜREN.

WEITERE HILFREICHE SÄTZE IN DER ARBEIT MIT KINDERN:

DU DARFST IMMER SAGEN, WIE DU DICH FÜHLST.
VERTRAU DARAUF, WIE DU DICH FÜHLST.
DEIN GEFÜHL IST RICHTIG.
DOOFE GEFÜHLE MUSST DU NICHT AUSHALTEN.
ES GIBT GUTE UND SCHLECHTE GEFÜHLE.

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

DAS SPIEGELBILD

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: flexibel

Material: -

Zwei Kinder kommen in die Kreismitte. Eines der Kinder drückt nur mit Gesten und Mimik einen bestimmten Gefühlszustand aus. Das zweite Kind stellt sich dem ersten gegenüber auf. Als „Spiegelbild“ muss es alle Gesten und auch den Gesichtsausdruck des anderen Kindes genau nachmachen. Für kurze Zeit verharren beide Kinder in ihrer Haltung, damit die anderen sich Bild und Spiegelbild in Ruhe ansehen können. Welches Gefühl stellen die beiden dar?

DER KOTZKREIS

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: 2 bis 3 Minuten

Material: -

Die Kinder bilden einen Kreis und brüllen gleichzeitig in diesen hinein. Dabei darf jede*r die Schimpfwörter benutzen, die gerade in den Sinn kommen.

GEFÜHLE ENTDECKEN – GEFÜHLE AUSEINANDERNEHMEN

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: Je nach Intensität der einzelnen Runden flexibel

Material: -

Sehen: Wie zeigen wir Gefühle im Gesicht? Wie gucke ich, wenn ich traurig/fröhlich bin? Kann der Mund lächeln, während die Augen traurig sind? Was kann das bedeuten? Die Kinder können sich gegenseitig ihre Mimik vormachen und verschiedene Sachen ausprobieren. Anschließend kann darüber geredet werden, in welchen Situationen sie schon einmal diese Gefühle empfunden haben.

Hören: Wie klingen Gefühle? Wie höre ich mich an, wenn ich glücklich bin? Wie höre ich mich an, wenn ich aufgeregt bin? Können Gefühle auch beim Sprechen herausgehört werden?

Die Kinder können sich zu zweit die Augen verbinden und sich verschiedene Gefühle verbal vormachen. Die jeweils andere Person kann erraten, was es ist.
Das körperliche Spüren: Kann ich Gefühle auch körperlich spüren? Wie fühlt es sich an, wenn ich Angst habe? Gibt es Reaktionen von meinem Körper? Kann ich anderen meine Gefühle durch eine körperliche Geste zeigen? Wie sieht das Gefühl in meinem Gesicht und an meinem Körper aus? Wie bewege ich mich, wenn ich das Gefühl habe?
Die Kinder suchen sich ein Gefühl aus und stellen es mit ihrem Körper dar. Der Reihe nach werden die „Darstellungen“ angesehen und die Kinder raten das Gefühl. Wer möchte erzählt, was sie*er beim Darstellen/Spielen des Gefühls gespürt hat.

Aus
Projekte „Gefühle“ im Kindergarten
- Vorlagen, Bastelideen und Spiele.

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

GEFÜHLSUHR BASTELN

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 60 Minuten

Material: feste, farbige Pappe als Untergrund und für den Zeiger

Fotos oder gemalte Bilder von den verschiedenen Gefühlen

Musterbeutelklammer

Schere, Kleber

Die Kinder sammeln Gefühle, die sie kennen und die Gruppenleitung schreibt diese auf. Dazu helfen vorbereitende Gespräche darüber, wie sich Gefühle äußern und Darstellungen/Pantomime/ Geräusche zu den Gefühlen (was machst du, wenn du wütend/traurig/glücklich bist?).

Anschließend malt je ein Kind ein Gefühl auf ein kleines Stück Pappe oder die Kinder stellen die einzelnen Gefühle dar und von jedem Gefühl wird ein Foto gemacht.

Die Bilder oder Fotos werden anschließend auf eine große Pappscheibe geklebt. In der Mitte wird ein beweglicher Zeiger angebracht. Diese Gefühlsuhr kann fester Bestandteil des Beginns einer Gruppe werden, eines Morgenrituals auf einer Freizeit oder einer Kinderkonferenz. Kinder, die mögen, können die Uhr für sich einstellen und kurz erzählen, welches Gefühl sie spüren und warum.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- Weitere Methodenideen und Materialhinweise zum Thema Gefühle: <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/projekt-gefuehle-im-kindergarten-vorlagen-bastelideen-und-spiele>
- <https://verflixt-und-aufgetrennt.de/sprechen-ueber-gefuehle-mit-kindern-wie-man-emotionen-spielerisch-vermittelt/>
- <https://www.meinunterricht.de/blog/emotionale-kompetenzen-bei-kindern-foerdern/>
- Videos für Kinder “Gefühle verstehen - Emotionen ausdrücken lernen für Kinder”: <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=kinder+und+gef%c3%bchle+studien+pdf&mid=A2F419149316580D7D66A2F419149316580D7D66&FORM=VIRE>
- Erklärfilm zur Wichtigkeit von Gefühlen von Superheldenkids, Dr. Katrin Mikan - für Fachkräfte: <https://www.youtube.com/watch?v=U01M8WnyNXg>
- Lied: “Wenn einer sagt, ich mag dich du”, Kindermutmachlied (Reinhard Horn): <https://www.youtube.com/watch?v=vJIKF6aX98A>

WAS IST GEMEINT?

DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR

Die UN-Kinderrechtskonvention garantiert Kindern das Recht auf körperliche Unversehrtheit (Art. 19), Schutz der Privatsphäre (Art. 16) und Schutz vor sexuellem Missbrauch (Art. 34). Diese Rechte bilden die Grundlage für das Konzept "Dein Körper gehört dir", das Kinder in ihrer körperlichen Selbstbestimmung stärkt und sie vor Übergriffen schützt.

Das Fensterbild zeigt eine mögliche Alltagssituation zwischen zwei Kindern - beide gezeigten Reaktionen sind völlig in Ordnung und sollen verdeutlichen, dass die Entscheidung bei jedem Kind selbst liegt. Ihr könnt weitere Situationen mit den Kindern sammeln, z. B. wie sie sich gerne begrüßen und wann Berührungen gut sind und wann nicht. Ziel ist es, ihr Körperbewusstsein zu stärken und Kommunikationsfähigkeiten aufzubauen.

**MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR -
KINDER LERNEN,
DASS IHR KÖRPER WERTVOLL
IST UND NUR IHNEN GEHÖRT.**



Sie dürfen selbst entscheiden, wer sie berührt und haben das Recht "Nein" zu sagen - bei Umarmungen, Küssen oder Kitzeln, sogar zu Erwachsenen und Menschen, die sie mögen.

Je nach Kind können Berührungen verschieden wahrgenommen werden. Eine Umarmung oder ein "Küsschen" zum Geburtstag von Verwandten kann als schön oder als unangenehm empfunden werden.

**WICHTIG IST:
DAS KIND ENTSCHEIDET, WAS
ES MÖCHTE UND WAS NICHT.**



Ein komisches Bauchgefühl ist ein wichtiges Signal, dem sie vertrauen dürfen. Es gibt schöne Berührungen (wie Trösten) und unangenehme Berührungen - beides dürfen sie so benennen. Vermittelt in Gesprächen, dass alle Gefühle wichtig sind und sie darüber sprechen dürfen.

Zwischen Erwachsenen und Kindern besteht ein Machtgefälle.

Deshalb liegt die Verantwortung für den Schutz immer bei den Erwachsenen. Wenn ein Kind "Nein" sagt oder Berührungen verwehrt, muss das von Erwachsenen ernst genommen und respektiert werden - ohne Diskussion oder Überredungsversuche.

Grundsätzliches:

- Verwendet altersgerechte, aber korrekte Begriffe für Körperteile - das unterstützt Kinder beim Lernen der Begriffe und führt dazu, dass auch andere sie verstehen.
- Lass die Kinder erzählen, was ihnen wichtig ist. Du kannst fragen: "Wer darf dich umarmen?" oder "Wie fühlst du dich, wenn jemand dich ohne zu fragen anfasst?" Höre zu, ohne zu bewerten, und bestätige ihre Gefühle.



WEITERE HILFREICHE SÄTZE IN DER ARBEIT MIT KINDERN:

DU ENTSCHEIDEST, WER DICH ANFASSEN DARF.
NIEMAND DARF DICH ANFASSEN, WENN DU ES NICHT
WILLST.
WENN EINE BERÜHRUNG SICH SCHLECHT ANFÜHLT, SAG
ES AUCH MENSCHEN, DIE DU LIEB HAST.

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

MEIN KÖRPERBILD

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 1,5-2 Stunden

Material: Große Papierbögen oder Tapetenrollen

dicke Stifte

verschiedene Pinsel und Farben

Wolle

Glitzerstifte etc.

Hinweis für die Anleitung: Zur Körpersensibilisierung sollte zuvor ein "Warm-up-Spiel" durchgeführt werden (z. B. Phantasiereise, Körperabklopfen o. ä.).

Die Teilnehmenden finden sich zunächst zu Paaren zusammen. Abwechselnd legen sie sich auf große Papierbögen und lassen den*die Partner*in ihren Körperumriss nachmalen. Danach wird die eigene Silhouette in Einzelarbeit kreativ ausgestaltet. Abschließend sollte jede*r für sein Bild einen Titel finden.

Die Körperbilder werden in einer Vernissage ausgestellt und die Künstler*innen können, sofern sie mögen, ihre Bilder kommentieren.

DAS BURGSPIEL

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: pro Durchlauf ca. 20 Minuten

Gruppengröße: max. 15 Teilnehmende

Material: -

Hinweis für die Anleitung: Das Spiel sollte möglichst nonverbal gespielt werden. Die Teilnehmenden, die den "Schlüssel" herausgefunden haben, dürfen die entsprechende Berührung nicht verraten. Jede*r soll die Chance haben, selbst den passenden "Schlüssel" zu finden.

Grenzüberschreitungen, Berührungen, die trotz vorheriger Benennung stattgefunden haben, sollten in der Gruppe thematisiert werden.

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen eingeteilt und eine Gruppe verlässt den Raum. Die verbliebenen Teilnehmenden bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Sie überlegen sich gemeinsam eine Berührung, z. B. "vorsichtig am Ohrläppchen berühren" oder "die Nasenspitze antippen", die als "Schlüssel" dient, um die anderen Kinder in den Kreis (in die Burg) hinein zu lassen.

Die zweite Gruppe kommt hinzu und verteilt sich um und hinter die Burg-Kinder. Diese benennen klar, wo und wie sie nicht berührt werden möchten und dort findet sich auch nicht der "Schlüssel". Nun probieren die hinzugekommenen Teilnehmenden vorsichtig verschiedene Berührungen aus, bis sie den richtigen "Schlüssel" gefunden haben und in den Kreis (in die Burg) hineingelassen werden.

Anschließend tauschen die Gruppen.

Beide Methoden sind aus:

100% ICH
– Zur Selbstwertstärkung von
Kindern und Jugendlichen.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- Weitere Methodenideen: Mein Körperumriss - wo möchtest du berührt werden, wo nicht, die Erklärung findest du hier: https://www.sexalog.de/artikel?tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Bnews%5D=1742&cHash=00e52b3ebcd9d9e13298b1fda58a2e1d
- Schwamm-Massage: Tupfmassage, wo möchte ich berührt werden und wo nicht? Ablauf siehe hier (geht mit verschiedenen Materialien, z. B. Badeschwämme, Wollknäueln, kleine weiche Bälle): <https://www.kita-turnen.de/kindgerechte-massage/>
- Verschiedene Lieder zu dem Thema für Kinder: Mein Körper gehört mir - DAS LIED: https://www.youtube.com/watch?v=x5oCeXtXmMw&list=RDx5oCeXtXmMw&start_radio=1 Mein Körper gehört mir - Ida im Liederkasten: https://www.youtube.com/watch?v=-EtIE7ZaoRA&list=RD-EtIE7ZaoRA&start_radio=1 Mein Körper gehört mir - Rundfunk-Kinderchor Berlin: https://www.youtube.com/watch?v=bYSF2tWqj70&list=RDYbYSF2tWqj70&start_radio=1
- Körpersong (Liedtext): https://www.liederkiste.com/index.php?ex=koerpersong&l=de#google_vignette
- Krav Maga Combatives - Kindersicherheitssong "Berührungsampel": <https://www.youtube.com/watch?v=sOQk9an6ViQ>
- Literaturhinweis (Broschüre und Buch für Kinder): profamilia.de/fileadmin/publikationen/Jugendliche/so_bin_ich_so_bist_du.pdf Michaela Datscher: Mein unsichtbarer Gartenzaun (Mein unsichtbarer Gartenzaun - Das Buch)

WAS IST GEMEINT?

DICH SICHER UND GESCHÜTZT FÜHLEN

Kinder verfügen über ein fundamentales Recht, sich sicher und geborgen zu fühlen. Dieses Sicherheitsgefühl ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von Vertrauen, das wiederum eine zentrale Basis für Wohlbefinden und gesunde psychosoziale Entwicklung darstellt. Sicherer Raum ist dabei kein einheitliches Konzept, sondern individuell verschieden - manche Kinder finden Geborgenheit in der Gemeinschaft, andere benötigen Rückzugsorte zur Selbstregulation.

Wesentlich ist, dass Kinder bestärkt werden und sich jederzeit frei fühlen, einen Ort zu verlassen, wenn sie sich dort unsicher oder unwohl fühlen.

Im pädagogischen Alltag bietet das Thema „sichere Orte“ eine wertvolle Gesprächsgrundlage. Hilfreich für Kinder zu unterscheiden, ob es sich an einem sicheren Ort befindet, bilden dabei diese drei Fragen⁵:

- Habe ich ein Ja-Gefühl oder ein Nein-Gefühl?
- Weiß eine vertraute Person, wo ich bin?
- Bekomme ich Hilfe, wenn ich Hilfe brauche?

Ermutigt die Kinder, sich bewusst zu machen, welche Personen sie als vertrauenswürdig erleben. Unterstützt sie darin, Strategien zu entwickeln, wie sie sich schützen können - zum Beispiel indem sie klar „Nein“ sagen oder Abstand von Menschen nehmen, bei denen sie sich unwohl fühlen.

Hilfreich ist es, gemeinsam Situationen zu besprechen:

- Wen kann ich ansprechen, wenn ich Angst habe?
- Wohin kann ich mich zurückziehen?
- Was kann ich tun, wenn ich mich unsicher fühle?
- Welche sicheren Wege kann ich gehen?

Als Mitarbeitende*r kannst du ein Klima schaffen, in dem Kinder frei über ihre Gefühle sprechen dürfen. So werden sie darin gestärkt, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, sich jederzeit Hilfe zu holen, wenn sie diese brauchen und Grenzen zu setzen (siehe dazu auch die Ideen und Impulse aus den vorherigen Kapiteln).



WEITERE HILFREICHE SÄTZE IN DER ARBEIT MIT KINDERN:

WO DU DICH SICHER FÜHLST, BLEIB.
DU DARFST WEGGEHEN, WENN DU DICH UNSICHER FÜHLST.
HALTE DICH DA AUF, WO ES DIR GUT GEHT.
DU KANNST SCHNELL WIEDER GEHEN.
JEMAND WEISS, WO DU BIST.

⁵Weitere Informationen zum Thema „Mein Körper gehört mir“ sind zu finden unter:

www.meinkoerpergehörtmir.de

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

SICHERHEITSORT

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: variabel, ca. 30 bis 45 Minuten

Material: Zeichenmaterial (Papier, Stifte)

Bastelmaterial für Sicherheitskette (z. B. Papier, Schnur, Schere, Kleber)

Die Kinder malen zunächst ihren individuellen „Sicherheitsort“. Das kann ein realer Ort sein, an dem sie sich wohl und geborgen fühlen, ein fantasievoller Rückzugsort oder ein besonderer Gegenstand, der ihnen Sicherheit gibt. Gibt es bestimmte Personen, die an diesem Ort sind und bei denen sie sich sicher fühlen? Im Anschluss werden gemeinsam mit den Kindern Faktoren gesammelt, die diesen Ort zu einem sicheren Ort machen.

Im zweiten Schritt werden zusammen mit den Kindern Strategien erarbeitet, wie sie sich an unsicheren Orten oder in schwierigen Situationen schützen können. Beispiele hierfür sind: Hilfe holen, gezielt Menschen ansprechen, eine vertraute Person kontaktieren, Abstand halten, sich entfernen, Schutzorte aufsuchen usw. Diese gesammelten Schutzstrategien werden kreativ in Form einer „Sicherheitskette“ visualisiert. Kleine Papierstreifen werden beschriftet und/oder bemalt, am Ende ineinandergesteckt und zusammengeklebt, so dass eine Kette - eine „Sicherheitskette“ entsteht. Die Kette kann als Deko im Gruppenraum hängen und immer wieder ergänzt werden und weiter wachsen.

ENGELCHEN UND TEUFELCHEN

Alter: ab 8 Jahren

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: -

Jedes Kind sucht sich insgeheim (!) zwei Personen: ein Engelchen und ein Teufelchen. Die Aufgabe besteht darin, der Person, die das Engelchen darstellt, möglichst nahe zu sein und der Person, die das Teufelchen darstellt, möglichst fern zu sein.

Auf Klatschen beginnt das Spiel. Die Kinder beginnen, sich im Raum zu bewegen; jedes Kind folgt seinem Engelchen und flieht vor dem Teufelchen. Oftmals entsteht ein wildes Durcheinander, weil verschiedene Kombinationen von Engeln und Teufeln entstehen. Bei weiterem Klatschen bleiben alle stehen.

Wer hat es geschafft, ganz nah bzw. weit weg von seinen ausgewählten Personen zu sein?

Was waren die besonderen Schwierigkeiten?

Wie war es für dich, ständig zu jemandem hinzugehen bzw. vor jemandem wegzulaufen?

Wie hat es sich angefühlt, dass jemand anderes immer zu dir hinwollte oder dir immer ausgewichen ist?

GUCK-SICHERHEITS-KÄSTEN

Alter: ab 6 Jahren

Dauer:

Material: Bastelmaterial (Perlen, Knete, Federn, Stoffe uvm.)

Scheren

Kleber

Stifte, Farben, Wachsmalkreiden etc.

Alte Zeitschriften

Papier und Pappe

Mit einfachen Schuhkartons gestalten die Kinder ihre eigenen „Sicherheits-Kästen“. Sie legen Dinge hinein, die für sie Sicherheit bedeuten: z. B. Bilder, kleine Gegenstände, bunte Tücher oder selbstgemalte Symbole. Ein Fenster vorne sorgt für den Guck-Effekt - zum Schluss präsentieren die Kinder ihren Guck-Kasten und berichten, was darin alles Sicherheit gibt.

Alternativ kann man das Prinzip auf Räume übertragen: Ein „Guck-Kasten“ steht für einen sicheren Ort, und alles, was man durch das Fenster sieht, ist Teil dieses Sicherheitsraums.

Diese drei Methoden sind aus:

Der Arbeitshilfe.
Kinder schützen - Kinder stärken.
Prävention von sexualisierter
Gewalt in der Kinder- und
Jugendarbeit.

WAS IST GEMEINT?

DU ENTSCHEIDEST MIT

Nicht nur gesamtgesellschaftlich, sondern auch in der Arbeit mit Kindern in unseren Jugendverbänden und Offenen Einrichtungen ist zu erkennen, dass Kinder in zu geringem Maße zu den sie betreffenden Anliegen altersgerecht beteiligt werden.

Dies trifft auch auf die in unserem Projekt angesprochenen Themen "Recht auf Selbstbestimmung, Recht auf Schutz" zu. Kinder haben ein Recht auf Informationen in altersangemessener Sprache (Artikel 13 UN-Kinderrechtskonvention) und auf vielfältige, kindgerechte Zugänge.⁶



ARTIKEL 12

UMGESCHRIEBEN FÜR KINDER:

Kinder haben das Recht, zu allen Dingen, die sie betreffen, ihre eigene Meinung zu sagen. Die Erwachsenen müssen die Meinung der Kinder berücksichtigen. Besonders, wenn ein Kind an einem Gerichtsverfahren beteiligt ist, hat es das Recht, dass seine Meinung berücksichtigt wird.⁷

ARTIKEL 13

UMGESCHRIEBEN FÜR KINDER:

Jedes Kind hat das Recht, sich über Themen zu informieren, für die es sich interessiert. Es darf sich eine eigene Meinung dazu bilden und diese auch frei sagen. Jedes Kind darf anderen mitteilen, was es denkt und fühlt, zum Beispiel durch Sprechen, Schreiben, Singen, Zeichnen oder auf andere Art. Es darf durch seine Meinungsäußerung jedoch keinen anderen Menschen kränken oder verletzen.⁸

⁶Die rechtlichen Zusammenhänge sind hier zu finden:

<https://www.kinderjugendhilfe.info/aufgaben-und-handlungsfelder/recht-auf-selbstbestimmung-und-demokratische-mitbestimmung>

⁷Der vollständige Wortlaut der UN-Kinderrechtskonvention ist zu finden unter:

<https://www.kindersache.de/bereiche/kinderrechte/un-kinderrechtskonvention/artikel-12-recht-auf-beteiligung>

⁸Der vollständige Wortlaut der UN-Kinderrechtskonvention ist zu finden unter:

<https://www.kindersache.de/bereiche/kinderrechte/un-kinderrechtskonvention/artikel-13-recht-auf-meinungs-und-informations>

WAS IST GEMEINT?

DU ENTSCHEIDEST MIT

Beteiligung gelingt, wenn Arbeitsformen und Methoden entlang der Kompetenzen der jeweiligen Kinder ausgewählt werden.

Altersangemessene Beteiligung im Alltag von Gruppen und Offener Arbeit braucht:

- Vertrauen und Geborgenheit:

Kinder sind Expert*innen ihrer Lebenswelt. Die Ermutigung zur Beteiligung gelingt, wenn Kinder sich sicher fühlen und wissen, dass ihre Gefühle und ihre Meinung ernst genommen werden.

- Vorbilder:

Kinder greifen auf, was ihnen vorgelebt wird. Deshalb braucht echte Beteiligung, Erwachsene, die neugierig sind und gemeinsam mit Kindern nach Antworten und Lösungen suchen und diese auch umsetzen.

- Veränderungsbereitschaft:

Beteiligung bedeutet auch: Macht abgeben, Ergebnisse nicht vorab planen und den Kindern keine suggestiven Fragen stellen. Kinder verlieren die Lust am Mitmachen, wenn Mitbestimmung nichts verändert. Mit der Beteiligung von Kindern verlässt die Fachkraft die alleinige Expert*innenrolle und verändert damit auch das Machtgefälle zwischen Kind und Erwachsenen.

- Freiwilligkeit:

Mit Freiwilligkeit ist eines der Grundprinzipien der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Jugendverband und der Offenen Arbeit angesprochen und dies gilt auch für die Beteiligung von Kindern. Wer sich nicht einbringen will, bleibt ein wichtiges Mitglied der Gruppe, muss aber nichts sagen oder tun.

- Einfachheit:

Beteiligung kann an Überforderung scheitern, wenn Regeln zu kompliziert sind, der Sachverhalt für Kinder nicht transparent oder verständlich ist. Regeln zum Mitmachen müssen einfach und nachvollziehbar sein und sich nach den Möglichkeiten und Grenzen der jeweiligen Kinder richten. Unterstützung und Begleitung durch die Gruppenleitungen bleibt dabei selbstverständlich.

- Selbstreflexion:

Kinder haben ein Recht auf Selbstbestimmung und Beteiligung und deshalb sollten Fachkräfte und ehrenamtlich Mitarbeitende sich fragen:

- Wo beginnt für mich Selbstbestimmung von Kindern?
- Gibt es Grenzen?
- Wer legt in unserer Arbeit mit Kindern die Regeln fest?
- Bin ich bereit, Kinder darin zu unterstützen, ihre Entscheidungen selbst zu treffen?
- Wie gelingt es mir, den Ansichten und Ideen der Kinder wertneutral zu begegnen?

WEITERE HILFREICHE SÄTZE IN DER ARBEIT MIT KINDERN:

DU ENTSCHEIDEST ÜBER REGELN MIT.
DU ENTSCHEIDEST, OB DU MITMACHEN WILLST.
DU WEISST, WAS DIR GUTTUT.
DU DARFST MITBESTIMMEN!

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

REGELAMPEL

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: je nach Intensität 45-60 Minuten

Material: 3 große Pappkreise in rot-gelb-grün

Kinder überlegen zunächst gemeinsam oder in Kleingruppen, in welchen Situationen sie sich in der Gruppe/der OT/auf der Freizeit komisch gefühlt haben/sich komisch fühlen würden oder sie Unwohlsein gespürt haben bzw. sich unwohl fühlen würden und in welchen Situationen sie sich wohlfühlen/wohlfühlen würden und malen dies auf (pro Situation ein Bild) oder die Gruppenleitung schreibt mit (pro Situation ein Zettel oder Post-it).

Die Situationen werden vorgelesen bzw. benannt und die Kinder entscheiden gemeinsam, ob...

... die Situation o. k. ist (grün)

... ob sie Fragen dazu haben oder unentschieden sind (gelb)

... oder ob die Situation, das Verhalten in der Situation nicht o. k. ist (rot) und legen ihre Ergebnisse (Bilder oder Zettel) entsprechend ab.

Die Ergebnisse der Ampel-Entscheidungen können so als ein erster Schritt zur gemeinsamen Erarbeitung von Regeln für die Gruppe/das Jugendhaus/die Freizeit genutzt werden. Die Regeln können dann ebenfalls in Form einer Ampel zusammengefasst werden:

- Grün: So wollen wir miteinander umgehen
- Gelb: Wenn das passiert, müssen wir reden
- Rot: Das wollen wir auf keinen Fall

Ziel: Kinder sprechen über angenehmes und unangenehmes Verhalten und entscheiden gemeinsam über Regeln des Zusammenseins.

BODYMAPPING FÜR KINDER

Alter: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 60 Minuten

Material: Große Papierbahnen mit aufgemalten Körperumrissen („Lebkuchen-Männchen“) mit Augen, Ohren, Armen, Füßen

Gemeinsam gehen die Kinder die untenstehenden Fragen (oder eigene Fragen durch) und malen auf dem großen Papier dazu. Ältere Kinder können auch aufschreiben.

Augen (sehen):

- Was sehe ich in der Einrichtung/Gruppenraum und Umgebung, wodurch ich mich unsicher fühle?
- Sehe ich etwas, was nicht kinderfreundlich ist? Wenn ja, was?
- Welche Orte sehen für mich unsicher oder unwillkommen aus?
- Was sehe ich an diesen Orten? (z. B. Dunkelheit, fremde Menschen ...?)
- Ohren (hören):
- Welche Wörter oder Sätze führen dazu, dass ich in der Gruppe/Einrichtung/..... verunsichert bin?
- Welche Geräusche oder Wörter erschrecken mich oder wirken bedrohlich/bedrückend?
- Arme (bewegen/anfassen):
- Welche Gegenstände finde ich blöd/fasse ich lieber nicht an/möchte ich nicht benutzen?
- Welcher Körperkontakt ist nicht okay? Wann ist es unsicher?
- Wo möchte ich nicht angefasst werden?
- Füße (Bewegung und Wege):
- Welche Wege gibt es in der Einrichtung, die nicht sicher sind oder wo ich Gefahren erkenne?
- Welche Räume meide ich? Wo gehe ich nicht gerne hin?

IDEEN ZUR VERTIEFUNG:

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- Eine große Auswahl an methodischen Möglichkeiten findet sich in der Methodendatenbank des Deutschen Kinderhilfswerks und in der Toolbox „Stark im Land“: <https://www.kinderrechte.de/praxis/methodendatenbank/methodendatenbank/>
<https://starkimland.de/toolbox-kinderbeteiligung/>
- Qualitätsstandards für die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen hat das Bundesfamilienministerium herausgegeben. Die Jugendarbeit ist ab Seite 34 zu finden: <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/94118/c49d4097174e67464b56a5365bc8602f/kindergerechtes-deutschland-broschuere-qualitaetsstandards-data.pdf>
- Plattform für Beteiligungsmethoden der AGOT-NRW: <https://www.machbarometer.de/>

WAS IST GEMEINT?

WAS MÖCHTEST DU SAGEN?

Das Recht der Kinder auf Selbstbestimmung umfasst viele Themen. Jedes Kind hat eigene Grenzen, eine eigene Art sich auszudrücken, ein eigenes Empfinden zu guten und unangenehmen Gefühlen und hat andere vertraute Menschen und Orte, die ein sicheres Gefühl vermitteln.

Deshalb sollen die freien Sprechblasen dazu einladen, auf dem Fenster, auf Plakaten, in Rollenspielen oder Videos alles zum Ausdruck zu bringen, was sonst noch zu sagen oder zu tun ist oder was auf den anderen Bildern fehlt. Auch diese Botschaften und Erkenntnisse der Kinder sind gute Gesprächsanlässe für die Gruppe und für Mitarbeitende.

Geeignete Stifte für das Malen/Schreiben auf Fensterfronten sind Fensterkreiden oder Fenstermarker, die sich leicht wieder entfernen lassen.



HIER BEISPIELE VON KINDERN AUS DER ERPROBUNGSPHASE:



(Bilder gemalt von Kindern aus dem Evangelischen Kinder- und Jugendzentrum Zebra in Enger)



(Bilder gemalt von Kindern aus der Evangelischen Kirchengemeinde Drabenderhöhe)



WEITERE IDEEN ZUR UMSETZUNG

Was gibt es noch?

Praxisbeispiel für einen Projekttag mit Kindern zum Thema „Stark und wichtig: Das bin ich!“ zur Verfügung gestellt von Katharina Wolff, Ev. Kinder- und Jugendzentrum Zebra in Enger:

• **BEGRÜßUNG & EINSTIEG (15 MINUTEN)**

Ziel: Die Kinder ankommen lassen und ins Thema einführen.

- Begrüßungskreis mit Namen und kurzer "Ich mag ..." -Runde ("Ich bin Emma und ich mag schaukeln.")
- Thema einleiten: "Heute geht es darum, was du willst, was du magst und wo du vielleicht auch mal Nein sagen möchtest." Denn: Du darfst für dich selbst entscheiden, was okay ist und was nicht.

• **KÖRPERSPRACHEN-ÜBUNG: "MEIN KÖRPER SAGT NEIN" (15 BIS 20 MINUTEN)**

Ziel: "Nein" sagen üben - mit Klarheit und Selbstbewusstsein.

Ablauf:

- Ein Kind geht auf ein anderes Kind zu, ganz langsam
- Das Kind sagt "Stopp" - mit Körperhaltung, Handzeichen und Stimme
- Das andere Kind muss sofort stehen bleiben

Praxistipp:

Diese Übung funktioniert besonders gut im Freien und zeigt nachhaltige Wirkung. Die Kinder erkennen deutlich den Unterschied zwischen gesprochenem "Stopp" und Körpersprache sowie zwischen vertrauten und weniger vertrauten Personen.

• **SPIEL: "STOPP IST STOPP!" (15 BIS 20 MINUTEN)**

Ziel: Spielerisch lernen, die eigenen Grenzen zu setzen und die der anderen zu respektieren.

Ablauf:

- Kinder gehen frei im Raum herum
- Wenn zwei sich treffen, machen sie eine vorher ausgemachte Bewegung (z. B. High Five)
- Wenn ein Kind "Stopp" sagt, muss das andere sofort stehen bleiben und auf Abstand gehen

Reflexion: "Wie war das, Stopp zu sagen?" - "War es leicht oder schwer, zu stoppen?"

Praxistipp:

Funktioniert sehr gut im Freien!

Hinweis: Nach den aktiven Spielen passt eine Pause!

• **JA ODER NEIN – ENTSCHEIDUNGSREISE (20 MINUTEN)**

Ziel: Eigene Entscheidungen treffen und Unsicherheit zulassen.

Ablauf:

- Situationen werden vorgelesen (z. B. "Jemand will dir deinen Keks wegnehmen", "Du willst lieber allein spielen")
- Die Kinder entscheiden: Will ich das oder nicht?
- Sie gehen zu einer Seite des Raumes: "Ja" oder "Nein" - oder bleiben in der Mitte bei "Ich weiß noch nicht"

Material: Liste mit Entscheidungsszenarien

WEITERE IDEEN ZUR UMSETZUNG

Was gibt es noch?

- **GESPRÄCHSRUNDE & ZEIT ZUM MALEN KOMBINIERT (45 BIS 60 MINUTEN)**

Ziel: Sätze zur Selbstbestimmung besprechen und kreativ umsetzen.

Ablauf:

- Sätze aus den Fensterbildern und aus Kapitel 5 nutzen und ausdrucken, pro Zettel ein Satz - es können auch gerne eigene Sätze zu den Themen genutzt werden
- Jedes Kind zieht einen Satz aus einer Schüssel, Sack o. ä
- Gruppe wird geteilt, je ein*e Teamer*in pro Gruppe
- Besprechung (15-20 Min): Was bedeutet der Satz? Ist er verständlich? Welche Situation passt dazu?
- Zeit zum Malen (30-40 Min): Kinder malen ein Bild zu ihrem Satz - ganz frei!

Praxistipps:

- Frage "Fällt dir eine Situation ein, zu der der Satz passt?" ist sehr hilfreich
- Bei Verständnisschwierigkeiten: Neuen Satz ziehen lassen, statt Frust aufkommen zu lassen
- Kinder haben oft andere, aber sehr wertvolle Assoziationen als Erwachsene (z. B. grunzendes Meerschweinchen als "Nein"-Sagen)
- Manche Kinder können sofort ein Bild im Kopf verbinden, andere brauchen mehr Zeit
- Falls die Zeit knapp wird: Bilder können zur Abholzeit an einer Pinnwand ausgestellt werden

Hinweis: Hier passt wieder eine Pause.

- **ABSCHLUSS: GALERIE & MUTSTEIN-KREIS (25 MINUTEN)**

Ziel: Ermutigen, Erfahrungen teilen und Selbstwert stärken.

Ablauf:

- Galerie-Spaziergang (10 Min): Bilder werden ausgestellt, Gruppe geht gemeinsam durch, bespricht interessante Bilder
- Mutstein-Kreis (15 Min): Stein wandert im Kreis, wer möchte erzählt:
- Wann hast du dich mutig gefühlt?
- Wann hast du mal "Nein" gesagt?
- Alternativ: Jeder legt den Stein in die Mitte, wenn er etwas erzählen möchte.

Material: Ein hübscher Stein oder Gegenstand

Hinweise aus der Praxis:

Dieser Projekttag wurde erfolgreich mit Kindern erprobt. Besonders Übung 2 ("Mein Körper sagt Nein") zeigte nachhaltige Wirkung. Die Aktivitäten 2 und 3 funktionieren sehr gut im Freien.

Wichtig: Nach den aktiven Spielen benötigen die Kinder etwa 20 Minuten Pause vor der konzentrierten Satz-Arbeit.

QUELLENACHWEISE

Deutsches Jugendrotkreuz, Landesverband Nordrhein (Hrsg.):

“Gemeinsam stark sein! - Methodenbox zur Prävention gegen sexuelle Gewalt”.

Erzbischöfliches Ordinariat Berlin (2022):

Arbeitshilfe. Kinder schützen - Kinder stärken. Prävention von sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit.

In: https://praevention.erzbistumberlin.de/fileadmin/user_mount/PDF-Dateien/Erzbistum/Praevention/2017AHJugendarbeitAuflage3.pdf, zugegriffen am 12.12.2025.

Kita Medien GmbH:

Projekte „Gefühle“ im Kindergarten - Vorlagen, Bastelideen und Spiele.

In: <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/projekt-gefuehle-im-kindergarten-vorlagen-bastelideen-und-spiele#kreisspiele-zum-thema-gefuehle>, zugegriffen am 12.12.2025.

Korell, Steffi (2024):

100% ICH - Zur Selbstwertstärkung von Kindern und Jugendlichen.

Methodentasche. Bestellbar unter: <https://ajs.nrw/materialbestellung/methodentasche/>.

Renner Sofia/Bayerisches Jugendrotkreuz (AG Schutz):

Methoden und Spielideen zum Thema Grenzverletzungen.

In: https://jrk-bayern.de/sites/default/files/2024-11/Methoden%20und%20Spieleideen_Grenzverletzungen.pdf, zugegriffen am 12.12.2025.

Westermann, Heike/Kitakram.de (2025):

Das bin ich! - Ideen zum Kennenlernen eigener Gefühle.

In: <https://kitakram.de/das-bin-ich-ein-projekt-zum-kennenlernen-eigener-gefuehle-und-staerkung-des-selbstbewusstseins/>, zugegriffen am 12.12.2025.

MATERIAL- UND LITERATURHINWEISE

Kinderrechte:

<https://www.logo.de/kinderrechte-100.html>

<https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/93522/>

[ed8aabee818b27d14a669b04b0fa5beb/die-rechte-der-kinder-logo-data.pdf](https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/93522/ed8aabee818b27d14a669b04b0fa5beb/die-rechte-der-kinder-logo-data.pdf)

<https://zartbitter.de/category/themen/kinderrechte/>

<https://zartbitter-shop.de/shop/kinderrechte-karneval/>

UN-Kinderrechtskonvention: <https://www.unicef.de/informieren/ueber-uns/fuer-kinderrechte/un-kinderrechtskonvention>

Theaterpädagogische Werkstatt, Theaterstück „Mein Körper gehört mir“, Bundesweit im Einsatz (<https://www.tpwerkstatt.de/programme/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir>)

Gegen (sexualisierte) Gewalt:

<https://zartbitter.de/> (Köln)

<https://www.zartbitter-muenster.de/>

Mentale Gesundheit:

Padlet zum Thema mental health mit methodischen Anregungen z. B. zur

Ressourcenstärkung, Stressreduktion und Emotionsregulierung: <https://padlet.com/ejir/mental-health-h9dxf1sn4y2cq0ko>

WENN ICH EINE FRAGE HABE...

... dann melde dich gerne beim Handlungsfeld Sexuelle Bildung für die Evangelische Jugend in NRW:

<https://sexuellebildung.evangelische-jugend-nrw.de/>



Oder sprich uns gerne direkt an:

Erika Georg-Monney, Referentin für Kinderrechte und Kinderpolitik, Religionspädagogik
im Amt für Jugendarbeit der EKIR

Tel: 0211 4562-471

Mail: georg-monney@afj-ekir.de

Janina Gruß, Referentin im Handlungsfeld Sexuelle Bildung für die Evangelische Jugend
in NRW

Tel: 02304 755-187

Mail: janina.gruss@afj-ekvw.de

Kristina Leimbach-Goerlt, Referentin für Offene Arbeit der EKIR und ELAGOT-NRW

Tel: 0211 4562-480

Mail: leimbach-goerlt@afj-ekir.de

Oder schau auf den jeweiligen
Homepages vorbei:

<https://jugend.ekir.de/>

<https://www.ev-jugend-westfalen.de/>

<https://www.elagot-nrw.de/>

<https://www.aej-nrw.de/>

<https://sexuellebildung.evangelische-jugend-nrw.de>

IMPRESSUM

Das Projekt “Stark und wichtig: Das bin ich! Recht auf Selbstbestimmung für Kinder” ist eine Kooperation, der Ämter für Jugendarbeit der Evangelischen Kirchen in Rheinland und Westfalen (AfJ EKIR, AfJ EKvW), der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft Offene Türen NRW (ELAGOT-NRW) und der Arbeitsgemeinschaft Evangelische Jugend NRW (AEJ-NRW).

Homepage: www.stark-und-wichtig.de

Design Fensterbilder: Constanze von Kitzing (<https://www.constanzevonkitzing.de/>)

Design Begleitmaterial: Sarah Wolfgramm

Redaktion:

Erika Georg-Monney, Amt für Jugendarbeit der EKIR

Janina Gruß, Sexuelle Bildung für die Evangelische Jugend in NRW

Kristina Leimbach-Goerlt, ELAGOT-NRW

Herausgeber:

Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft Offene Türen NRW (ELAGOT-NRW) und der Arbeitsgemeinschaft Evangelische Jugend NRW (AEJ-NRW)

Die Fensterbilder und das vorliegende Begleitmaterial wurden mit Mitteln des Ministeriums für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW gefördert. Wir danken für die freundliche Unterstützung.



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



ARBEITSGEMEINSCHAFT
EVANGELISCHE JUGEND IN NRW

