

# Übung

Stand 03/2023



## Leitfragen zur Selbstreflexion

Um mit Kindern und Jugendlichen zu Thema Prävention sexualisierter Gewalt zu arbeiten, ist eine vorherige vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik unabdingbar. Dies bezieht sich auf das notwendige Fachwissen, das in entsprechenden Fortbildungen, durch Literaturstudium etc. erworben werden kann. Darüber hinaus ist auch eine persönlich-emotionale Auseinandersetzung sehr empfehlenswert, denn sexualisierte Gewalt ist ein Thema, das die wenigsten Menschen unberührt lässt. Der Umgang damit kann unter Umständen schwierig sein und viele Emotionen auslösen.

Selbstreflexion bedeutet, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen und zu analysieren. Es geht darum, sich zunächst selbst mit einigen Fragestellungen zu konfrontieren, um sich persönliche Erfahrungen und Betroffenheiten bewusst zu machen und die eigene Haltung zu reflektieren. Dies sollte auf mehreren Ebenen stattfinden:

### **“Ich bin, was ich erfahren habe“**

Die eigene Biographie mit erlebten Gewalterfahrungen sowie auch der daraus resultierende Umgang damit ist höchst individuell. In der Konfrontation mit sexualisierter Gewalt ist es sehr wahrscheinlich, dass unangenehme Erinnerungen und Gefühle aktiviert werden. Jede:r einzelne muss für sich daraus die Entscheidung ableiten, ob sie:er zum jetzigen Zeitpunkt bereit ist, sich näher mit diesem Thema zu befassen und wenn ja, welche Unterstützung unter Umständen zu Rate gezogen werden kann.

### **„Ich erfahre als Frau andere Dinge als ein Mann“**

Nicht nur die eigene (potenzielle) Betroffenheit von sexualisierter Gewalt sollte Anlass zur Reflexion sein. Vielmehr leben wir in einem System, in dem Gewalt gegen Frauen und Kinder eine Lebensrealität darstellt. Macht- und Ohnmachtserfahrungen prägen unser Leben. Den Umgang damit und die daraus resultierenden Rollen gilt es zu reflektieren, um eigene Gewalt begünstigende Strukturen zu erkennen und unangemessene Ausübung von Macht zu vermeiden. Stereotype Geschlechterrollen, in denen Männer machtvoll und in letzter Konsequenz gewalttätig handeln und Frauen sich eher ohnmächtig fühlen, werden in unserer Gesellschaft noch immer tradiert.

### **“Ich lehre, was ich bin“**

Pädagogisch tätige Menschen tragen eine besondere Verantwortung, weil sie Kindern und Jugendlichen als Vorbilder dienen und ihre Erfahrungen und Haltungen an sie weitergeben.

## Leitfaden für die persönliche Auseinandersetzung

Die folgenden Fragen können Sie in Eigenarbeit für sich beantworten oder auch mit Kolleg:innen diskutieren:

### Reflexion der inneren Einstellungen, Gefühle und eigenen Grenzen:

- Warum will ich Präventionsarbeit machen? Was will ich damit erreichen?
- Bin ich innerlich davon überzeugt, dass über Sexualität und sexualisierte Gewalt geredet werden darf und muss?
- Habe ich vielleicht einen Verdacht und will die:den Betroffene:n ermutigen?
- Was traue ich mir bei der Auseinandersetzung mit sexualisierter Gewalt selbst zu? Wo sind meine Widerstände? Es ist wichtig, ernst zu nehmen, wenn sich innerlich etwas gegen die Beschäftigung mit diesem Thema sträubt.
- Bin ich von sexualisierter Gewalt betroffen? An was erinnere ich mich und wie geht es mir damit? Welche Einstellung habe ich dazu? Was bedeutet das für die Präventionsarbeit in der Gruppe?
- Ab wann brauche ich Hilfe und Unterstützung? Und wo bekomme ich sie her?
- Nehme ich mich selbst ernst und wichtig und verteidige meine Gefühle, meinen Körper? Lebe ich selbst das, was ich den Kindern und Jugendlichen vermitteln will?
- Wie verhalte ich mich im Umgang mit Kindern und Jugendlichen? Bin ich zärtlich, hebe sie hoch, streichle ihnen über den Kopf? Habe ich dabei schon auf die Reaktionen der Kinder geachtet und eventuelle Abwehr oder Unwillen respektiert?
- Wie reagiere ich, wenn jemand eine (körperliche) Grenze setzt? Bin ich beleidigt oder verunsichert?
- Erwarte ich, dass die Kinder und Jugendliche gehorchen müssen? Bin ich bereit, meine Anweisungen, Verbote und Wünsche zu erklären?
- Stört es mich, wenn Mädchen\* eigenwillig sind oder wenn Jungen\* weinen? Sage ich ihnen sie sollen sich „wie ein Mädchen\* (Junge\*) benehmen“?
- Ist ein Geheimnis erzählen für mich Petzerei? Oder bestärke ich Kinder und Jugendliche darin, schlechte Geheimnisse weiter zu erzählen, auch wenn es Erwachsene verboten haben?
- Greife ich parteilich ein, wenn ich z.B. mitbekomme, wie ein:e Betreuer:in einen sexistischen „Witz“ erzählt?

### Reflexion der Geschlechterrolle:

- Welche Botschaften haben Sie als Kind/Jugendliche:r über weibliches und männliches Rollenverhalten bekommen? Wie beeinflussen diese Botschaften Ihr Leben als erwachsene Person?
- Gibt es Fähigkeiten oder Tätigkeiten, die Sie eher Mädchen\*/Frauen\* oder Jungen\*/Männern\* zuordnen? Wenn ja, welche? Warum?
- Kennen Sie Sätze wie:

“Ich brauche mal ein paar starke Jungs“ oder “Ich brauche mal ein paar ordentliche Mädchen“? Die Jungs bringen die Papierkörbe raus“ oder “Die Mädchen sollen beim Abwasch helfen“?

Benutzen Sie selbst solche Sätze? Wann?

- Reagieren Sie bei Jungen und Mädchen unterschiedlich auf
  - Aggression
  - Trauer
  - Weinen
  - Laut-sein
  - Leise-sein
  - Störungen von Aktivitäten
  - Wunsch nach Aufmerksamkeit?

Wenn ja, wie?

### Reflexion über (sexualisierte) Gewalterfahrungen:

- Haben Sie in Ihrer Kindheit und Jugend (sexualisierte) Grenzüberschreitungen/Gewalttätigkeiten erlebt? Wie haben Sie sich damals gefühlt? Wie beeinflussen diese Erfahrungen Ihr Leben als Erwachsene:r?
- Hatten Sie als Kind eine Person, der Sie sich mit Problemen anvertrauen konnten? Wer war das? Können Sie sich vorstellen, dass es etwas geben könnte, was Sie selbst dieser Person nicht anvertraut hätten? Warum?
- Wurden Sie in Ihrer Kindheit/Jugend vor sexualisiertem Missbrauch gewarnt? Von wem und wie?
- Wurden Sie sexuell aufgeklärt? Wie alt waren Sie da? Wer war die Person, die Sie aufgeklärt hat? Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt?
- Würden Sie einem Kind/einer:inem Jugendlichen uneingeschränkt glauben, wenn sie:er über sexualisierten Missbrauch berichten würde?
- Wie denken Sie, würden Sie in einem Fall von sexualisiertem Missbrauch reagieren, wenn das Opfer sich Ihnen anvertraut? Welche Gefühle würden bei Ihnen auftauchen? Wie würden Sie handeln?
- Hätten Sie eine Person, mit der Sie sich (fachlich) über diesen Fall austauschen

könnten?

- Wenn Sie an Täter:innen denken: Welche Gefühle tauchen in Ihnen auf?
- Wie würden Sie reagieren, wenn Sie erfahren würden, dass ein Kind/ein:e Jugendliche:r in Ihrer Klasse gegenüber einem anderen Kind übergriffig war?
- Kennen Sie in Ihrem Erwachsenenleben eine Person, die Sie als übergriffig erlebt haben/erleben? Wie gehen Sie als Erwachsene:r damit um?
- Hat Ihnen schon einmal ein Kind/ein:e Jugendliche:r von sexualisierter Gewalt berichtet?

Quelle:

Text und Leitfragen in Anlehnung an: WILDWASSER Nürnberg e.V. (Hg.): Das kleine 1x1 in Ma-  
the plus das große 1x1 für den Schutz vor sexuellem Missbrauch, Nürnberg 2000