

„Kinder dürfen auch mal laut werden“

THERAPEUT CARSTEN MÜLLER über Missbrauchsprävention und die Rolle der Eltern

VON KIRA VON DER BRELIE

Wie können Kinder dazu befähigt werden?

BERLIN. Kinder werden immer wieder Opfer sexueller Gewalt durch Erwachsene. Therapeut Carsten Müller arbeitet mit Betroffenen und schult Eltern und Fachkräfte. Im Interview erzählt er, was Eltern wissen sollten und, wie sie ihre Kinder stärken können.

Herr Müller, Sie haben mit der Sexualpädagogin Steffi Bohle zusammen das Kinderbuch „Jetzt mal ehrlich!“ über Missbrauchsprävention geschrieben. Was können Kinder tun, um sich zu schützen?

Die Kinder müssen erst mal gar nichts tun. Für ihren Schutz sind ja nicht sie selbst verantwortlich, sondern wir Erwachsene, und das ist auch richtig so. Und wenn es zu sexualisierter Gewalt kommen sollte, dann ist der Täter oder die Täterin in der Verantwortung. Nie das Kind.

Wo fängt sexualisierte Gewalt an?

Das lässt sich gar nicht so leicht definieren. Sexualisierte Gewalt ist erst mal einfach eine Form von Gewalt. Und jeder Mensch hat ein sexuelles Selbstbestimmungsrecht, das bedeutet: Er darf darüber bestimmen, wer ihn anfassen, küssen, umarmen oder Fotos von ihm machen darf. Wer das nicht beachtet oder gegen den Willen der Person handelt, verhält sich mindestens grenzüberschreitend. Wirklich wichtig ist, dass Kinder verstehen: Jeder Mensch fühlt und entscheidet selbst, ab wann die Grenze überschritten ist. Und wenn das der Fall ist, dürfen die Kinder auch mal laut werden und sagen: Stopp, ich will das nicht.

Wie sollten Eltern denn konkret damit umgehen, wenn das Kind etwa die Wangenküßchen von Oma oder die enge Umarmung vom Onkel nicht möchte?

Das ist wie ein kleiner Verbundlichkeitstest. Wenn die Erwachsenen es nicht schaffen, für die Rechte des Kindes einzustehen und in diesem Beispiel mit der Oma oder dem Onkel zu reden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie als künftiger Gesprächspartner nicht infrage kommen. Diese Art von Gesprächen sind für den Familiensegen nicht immer nur positiv, aber am Ende des Tages ist das nicht das Wichtigste. Kinder lernen an vielen Stellen, dass sie funktionieren müssen. Die wollen nicht immer zur Schule oder in die Kita. Im Alltag und solchen Situationen brauchen Kinder das Gefühl, dass ihre Stimme wertvoll ist.

Warum fällt es Eltern so schwer, über sexuelle Gewalt zu sprechen?

Viele Eltern haben Angst davor, ihre Kinder zu überfordern. Manche fürchten auch: Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige, desto eher kann es auch meine Familie treffen. Das ist nachvollziehbar, aber stimmt so natürlich nicht. Sexuelle Gewalt trifft Menschen, vollkommen egal, ob sie sich damit beschäftigen oder nicht. Die, die sich damit auseinandersetzen, sind nur besser vorbereitet.

Überfordert es Kinder denn, über diese Themen zu sprechen?

Für Kinder macht es keinen Unterschied, ob ich nun über Sex spreche oder über Bäume oder über Autos oder sexualisierte Gewalt. Das ist ein Sachthema.

Die finden das erst mal spannend und wollen mehr dazu wissen.

Bei Erwachsenen ist das viel stärker emotional aufgeladen.

Kinder bekommen ja ohnehin viel mehr mit, als wir denken, die haben so gute Antennen.

Wenn die dann das Gefühl haben, sie können mit Erwachsenen über Themen sprechen, ist das der Beton vom Fundament Prävention. Wichtig ist aber, erst über Sexualität und dann über sexualisierte Gewalt zu sprechen.

Wieso?

Kinder lernen mittlerweile in Kitas und Grundschulen schon, Nein zu sagen oder dass ihr Körper ihnen gehört. Das ist gut und

sinnvoll. Aber der erste Berührungspunkt mit Sexualität sollte nicht sexualisierte Gewalt sein. Sexualität ist erst mal was Schönes, etwas Lebensbejahendes. Das müssen Kinder auch wissen, um sexualisierte Gewalt davon abgrenzen zu können.

Ab welchem Alter sollte man mit Kindern darüber sprechen?

Dann, wenn Fragen aufkommen. Das passiert in der Regel so im Kita-Alter, wenn Kinder schwangere Erzieherinnen sehen oder ein Geschwisterchen bekommen. Wenn es die ersten körperlichen Auseinandersetzungen unter Kindern gibt, so Ende Kita, Anfang Grundschule, sollte man über sexualisierte Gewalt sprechen. Es müssen nicht immer die großen Projektwochen sein.

Können sich Eltern selbst genug mit dem Thema aus?

Eltern sind nicht immer so kompetent. Deswegen ist es umso wichtiger, sich da einzuarbeiten, neue Phänomene wie Cybergrooming zu googeln und „Jetzt mal ehrlich!“ auch erst mal selbst zu lesen. Sie können auch mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin darüber sprechen, wie ihr eigener Umgang mit Sexualität eigentlich ist. Das ist auch eine Möglichkeit, um als Paar eine Sprache zu finden – und mit dem Kind gemeinsam einen Weg zu gehen.

Früher wurden Kinder oft vor dem Fremden im Auto gewarnt, der sie mit Süßigkeiten lockt. In den meisten Fällen kommen die Täter oder Täterinnen jedoch aus dem nahen Umfeld der Kinder. Was sollten Eltern ihren



Wenn Kinder sich in ihren eigenen Grenzen von den Eltern nicht ernst genommen fühlen, vertrauen sie sich ihnen auch weniger an.

Symbolfoto: Kian Zhang / Unsplash

Kindern also sagen?

Die Botschaft, die ich gerne Kindern mitgebe, ist: Rechne damit, dass jeder Mensch sich falsch verhalten kann. Auch deine Eltern. Wichtig ist: Du hast immer das Recht, dich zu beschweren und ernst genommen zu werden. Das gilt für alle Formen von Gewalt, nicht nur für sexualisierte Gewalt. Kinder müssen lernen, dass es in Ordnung ist, auch Menschen in ihrem Umfeld, ihre Familie, ihre Eltern zu kritisieren. Und Eltern müssen das aushalten lernen.

Wenn ein Kind Opfer wird, ist das eine sehr ernste Situation für alle. Wie reagiert man als Eltern angemessen, ohne dem Kind noch mehr Angst zu machen?

Ernst nehmen und direkt sagen: Super, dass du das erzählst. Da

kann man sich als Eltern auch mal auf die Schulter klopfen, weil man anscheinend eine gute Vertrauensperson geschaffen hat. Dann sollte man eine Beratungsstelle aufsuchen. Man muss das nicht alles selbst schaffen.

Gibt es Warnsignale, an denen Eltern erkennen können, ob das Kind sexuelle Gewalt erlebt hat?

Es gibt nicht den einen Hinweis. Wichtiger ist: genau hinzuhören, interessiert zu sein an dem Kind und Gesprächsangebote zu machen. Eltern sollten eine Atmosphäre vorleben, in der Grenzen gewahrt werden. Anklopfen und auf das „Herein“ warten, oder reagieren, wenn die Kinder sich bei einer Umarmung steif machen. Dadurch bekommen die Kinder ein Gefühl für ihre Grenzen und können

schneller merken, wenn sie nicht gewahrt werden.

Wenn Kinder nicht umarmen wollen, reagieren manche Erwachsene mit emotionaler Erpressung und sagen, dass sie jetzt traurig sind. Was raten Sie denen?

Es macht einen großen Unterschied, wenn man vorher sagt: Ich würde dich gerne in den Arm nehmen. Dann hat das Kind eine Chance, zu reagieren. Es ist wichtig, als Erwachsener ein Gefühl dafür zu bekommen, ob das Kind das gerade will oder nicht. Man darf auch Fehler machen, aber man muss die Verantwortung übernehmen und sich entschuldigen, wenn man eine Grenze verletzt hat. Das ist auch der Unterschied zu Tätern oder Täterinnen. Die übernehmen keine Verantwortung für ihre Taten.

Der Mensch und das Mehr

FERNWEH KANN INSPIRIEREN ODER RASTLOS MACHEN, manche sind gar süchtig danach, zu verreisen.

Wann wird Wanderlust zu einer Kraftquelle – und wann zur Sucht?

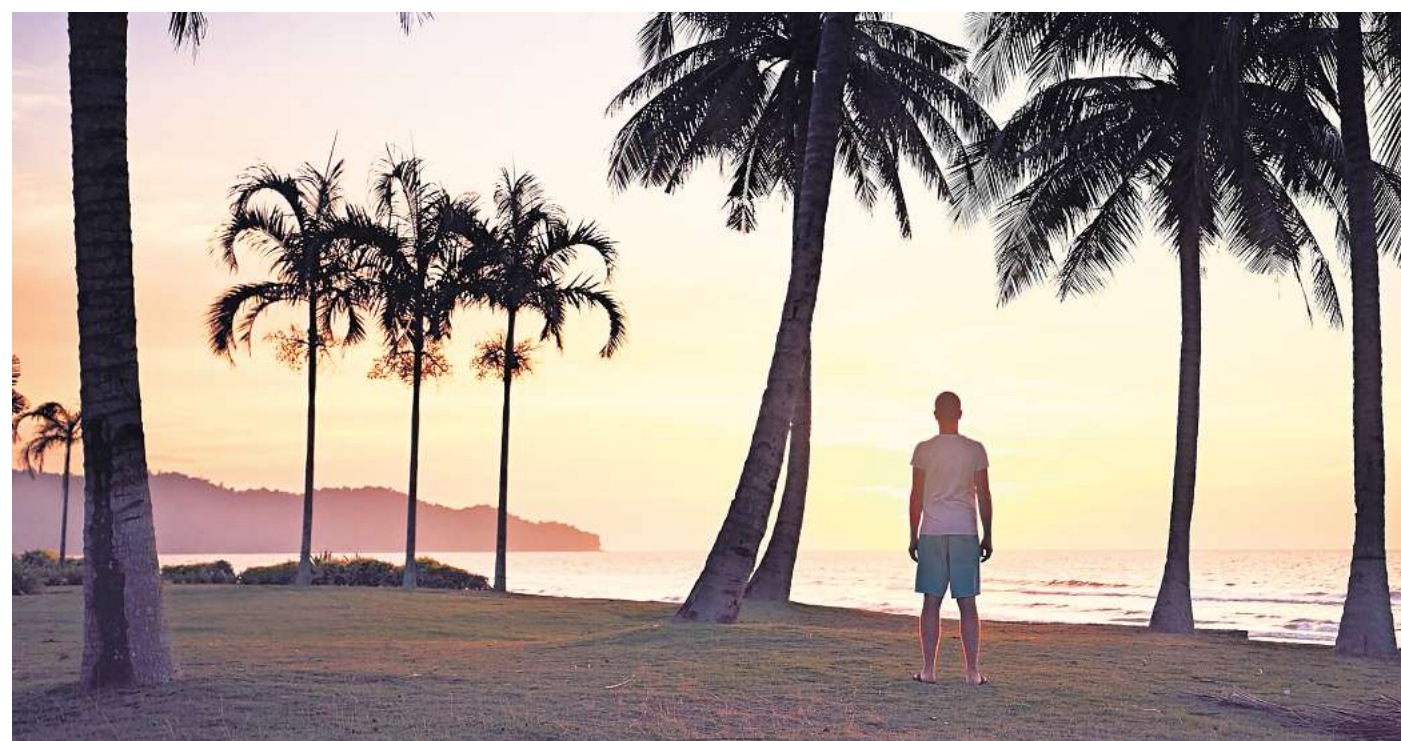
Es gibt Menschen, die nicht nur einige Wochen im Jahr Urlaub machen, sondern ständig unterwegs sind. Das Fortsein ist für sie Teil der Lebensführung: Da ist Weltrekordhalter Luca Pferdmenges, der mit nur 23 Jahren alle Länder der Erde besucht hat. Andere erkunden Länder wie Kenia oder den Irak mit dem Motorrad oder leben als Familie mit zwei Kindern jeden Monat in einem anderen Land.

Fernweh ist ein deutsches Wort, um das uns viele Sprachen beneiden. Es klingt poetisch – und kann doch zu einem Dauerzustand werden. Wer ständig vom Immer-woanders-Sein träumt, könnte sich irgendwann fragen: Ist das noch normal – oder schon eine Art Sucht?

Die meisten Menschen kennen das: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Kaum zurück, planen sie die nächste Reise, scrollen durch Flugbörsen oder speichern Reels von Stränden. Doch bei manchen wird aus der Vorfreude ein ständiger Drang: immer weg, immer weiter.

Diese Rastlosigkeit hat sogar einen Namen, wie der belgische Kulturanthropologe Noel B. Salazar erklärt. Sprach man früher von „Dromomanie“ oder „travelling fugue“, einem unkontrollierbaren Drang, zu reisen, ist heute eher von Reiseverlangen (englisch „travel craving“) die Rede. Ob es sich dabei um eine echte Sucht handelt, ist umstritten, aber das Gefühl ist echt: Menschen berichten von innerer Unruhe oder Angst, wenn sie längere Zeit nicht unterwegs sein können.

Eine Studie beschreibt dieses Gefühl als ein „kognitiv-emotionales Ereignis“: Gedanken, Bilder und Emotionen kreisen so stark ums Reisen, dass das Ausbleiben der Erfahrung frustrierend oder sogar quälend wirkt –



Um das Wort Fernweh werden wir Deutsche mancherorts beneidet.

Foto: chalabala/imago-images.de

fast wie kleine Entzugserscheinungen. In Zeiten von Pandemie-Lockdowns und Reisebeschränkungen war dieses „Reiseverlangen“ besonders stark zu beobachten, heute wird es vor allem durch die ständige Präsenz von Stränden und Sonnenuntergängen in unseren Social-Media-Feeds befeuert.

Das sinnstiftende Element des Reisefiebers wird auch von jenen wahrgenommen, die im Tourismussegment ihr Geld verdienen – und durch neue Technologien werden wir von ihren Werbemaßnahmen immer persönlicher angesprochen: „Menschen haben sehr unterschiedliche Wünsche und Sehnsüchte. Der Tourismus greift auf sämtliche Mythen zurück, weil er möglichst viele Bedürfnisse ansprechen will“, so Salazar.

Reisen ist grundsätzlich etwas

Schönes. Doch Fachleute betonen, dass Fernweh dann problematisch wird, wenn es zu einer Flucht vor sich selbst oder dem Alltag wird. Wer nie ankommt, nie zur Ruhe findet und sich nur dann lebendig fühlt, wenn die nächste Buchung bestätigt ist, sollte hellhörig werden.

Michael Brein, Sozialpsychologe aus den USA, kennt die Mechanismen dahinter. „Manche nutzen Reisen, um dem Leben zu Hause zu entkommen oder zu vermeiden, dauerhaft mit der Realität umzugehen. In einem atemlosen Tempo zu reisen und sich dem Rausch hinzugeben, ein Land nach dem anderen zu besuchen, könnte eine Form von Eskapismus sein, der als das Erkunden exotischer Urlaube getarnt ist“, so Brein. Reisen könne dahingehend süchtig machen, dass Dopamin unsere Belohnungs-

bahnen überflutet und wir nach immer mehr Neuartigkeit verlangen.

Gleichzeitig habe das Reisen vor allem Vorteile: „Der schnellste Weg, um sich gut zu fühlen, besteht darin, zu reisen, andere Menschen zu treffen und Erfahrungen zu teilen“, sagt Brein. Auch wenn man motiviert sei, sich mit seinem Leben auseinanderzusetzen, könne das Reisen sehr hilfreich sein. „Es schafft Distanz und Raum zum Nachdenken. Aber wer es nur nutzt, um dauerhaft Probleme zu vermeiden, lebt ungesund.“

Wer ohne die nächste Reise nicht zur Ruhe kommt, kann gegensteuern – auch wenn „Reisesucht“ keine anerkannte Sucht ist. Hilfreich sind Selbstreflexion, stabile Routinen und soziale Bindungen, die den Drang abschwächen. Auch bewusst

reisefreie Phasen können helfen.

Reiseforscher wie Brein beobachten überwiegend wohltuende Effekte schöner Urlaube: So habe das Reisen in vielen Fällen nicht unbedingt nur etwas mit dem Entdecken des Unbekannten zu tun. Denn viele Urlaube suchen nicht nach Abenteuer, sondern nach Entspannung und Wiederholung. „Viele Menschen suchen die Wiederholung wunderbarer Erinnerungen. Viele kehren immer wieder an dieselben Orte zurück, weil sie dort positive Erfahrungen gemacht haben“, erklärt Brein.

Ob das Reisen einen positiven Effekt auf uns hat, liegt also stark in der Antwort auf die Frage begründet, ob wir aus Abenteuerlust und Freude reisen oder eher das Gefühl haben, verreisen zu müssen, weil wir unser Leben ansonsten nicht ertragen.

Versöhnung nach Handgreiflichkeiten

SEELZE. In einer Gaststätte in der Kantstraße kam es Donnerstagnacht, 3. Oktober, zu einer Auseinandersetzung zwischen mehreren teilweise alkoholisierten Gästen. Nach bisherigen Erkenntnissen gerieten ein 37-jähriger und ein 45-jähriger Mann zunächst in einen verbalen Streit, der schließlich in Handgreiflichkeiten mündete. Beide Männer sollen im Verlauf des Geschehens Pfefferspray eingesetzt haben.

Eine der beteiligten Personen verließ vor dem Eintreffen der Polizei die Gaststätte, konnte jedoch im Rahmen der ersten Ermittlungen an der Wohnanschrift angetroffen und überprüft werden. Noch am Abend desselben Tages erschienen beide Männer gemeinsam in der Dienststelle in Seelze und gaben übereinstimmend an, den Streit beigelegt zu haben und verzichteten auf wechselseitige Strafanzeigen.

Johannesstift Diakonie
Pflege & Wohnen

Tagespflege Altgarbsen, Beethovenstraße 2, Garbsen
Telefon: 05137 908722160

Wir laden Sie ein zum Nachbarschaftstreff mit Tag der offenen Tür
25.10.2025 14:00-17:00 Uhr

Wir beraten Sie zu verschiedenen Themen rund um die Tagespflege:

- Die Anmeldeformalitäten
- finanzielle Themen
- Transport
- Die Entlastung für pflegende Angehörige
- den Kennenlern-Tag
- den Tagesablauf
- Erfahrungen von Gästen, die schon die Tagespflege besuchen

Mit Kuchen, Kaffee, Tee und anderen Getränken

Wir freuen uns auf Sie!