

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 122 (2024)  
**Heft:** 4-5  
  
**Artikel:** Eine Hebamme klärt im Kindergarten auf  
**Autor:** Niederreiter, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1056146>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Eine Hebamme klärt im Kindergarten auf

---

Ruth Niederreiter ist Hebamme und Sexualpädagogin und führt in Kindergärten Aufklärungsunterricht durch. Wie gestaltet sich die Aufklärung mit so jungen Kindern, und was sind die Ziele? Die Sorge vor «Frühsexualisierung» ist unbegründet – im Fokus steht vielmehr der Kinderschutz.

TEXT:  
RUTH NIEDERREITER



«Aufklärung im Kindergarten?», werde ich manchmal skeptisch gefragt, «ist das nicht etwas früh?» «Auf keinen Fall», antworte ich dann, betone dabei aber auch, dass eine fundierte Ausbildung zur Sexualpädagogin unerlässlich ist. Die Sorge um eine «Frühsexualisierung» ist unberechtigt, im Gegenteil: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt in ihren offiziellen Richtlinien zu den Standards für Sexuaufklärung in Europa<sup>1</sup>, eine altersangemessene Sexualerziehung bereits ab der Geburt zu praktizieren. Bei Kindergartenkindern geht es nicht darum, Sexualität in ihrer Gesamtheit zu erklären, sondern vielmehr um die Vermittlung eines gesunden Körperbewusstseins, um die konkrete Benennung von Körperteilen und den Umgang mit Körperlichkeit und Gefühlen. So lernt ein Kind wahrzunehmen und mitzuteilen, was sich angenehm oder unangenehm anfühlt oder im schlimmsten Fall: Was bei einer Übertretung der Grenzen passiert ist. Aufklärung bedeutet Kinderschutz.

### Sexuelle Aufklärung im Kindergarten: ein Einblick

«Ich bin Hebamme, Mutter und Grossmutter. Und ich heisse Ruth. Wisst ihr, was eine Hebamme ist?» Mit dieser Frage sind wir meist mitten im Thema drin, wenn ich als Fachperson für Adebar (siehe Kästchen, Seite 39) mit den Kindern im Kindergarten den Aufklärungsunterricht mache – im Vorfeld waren die Eltern bereits über meinen Besuch informiert worden. Die wenigsten Kinder wissen, was eine Hebamme ist; sie sind aber alle sehr interessiert, mehr darüber zu erfahren.

### Körperwissen und Familienformen

Bei der gemeinsamen Körperbegrüssung sollen sich die Kinder als Erstes selbst von Kopf bis Fuss wahrnehmen, mit dem Ziel, ihren eigenen Körper zu stärken und ihn zu wertschätzen. Um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, zeige ich ihnen ein Bild von einem Haus, in dem verschiedene Fami-

lien in unterschiedlichen Konstellationen leben. Sie erfahren, dass es verschiedene Wohn- sowie Familienformen gibt, was die Kinder meistens dazu animiert, die dargestellten Situationen mit ihrer eigenen Realität zu vergleichen, und sie berichten über ihre eigene Familienstruktur.

### Kinder im Kindergartenalter

Das Verständnis der sexuellen Entwicklung und Sozialisation im Kindergartenalter ist entscheidend, um im pädagogischen Berufsalltag effektive Handlungskompeten-

zen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen. Bereits im Kindergartenalter werden Kinder sich ihres Geschlechts bewusst und entwickeln klare Vorstellungen von Geschlechterrollen. Sie spielen häufig Doktorspiele und äussern ihre Zuneigung zu anderen Kindern und Erwachsenen oft durch den Wunsch, sie «heiraten» zu wollen. Zudem zeigen Kindergartenkinder Neugierde und Interesse an der Fortpflanzung, oft stellen sie Fragen wie «Wie kommt ein Baby aus dem Bauch?» oder sie hinterfragen auch Geschlechterunterschiede: «Weshalb können Mädchen nicht im Stehen pinkeln?» Al-



Die Hebamme und Sexualpädagogin Ruth Niederreiter erklärt im Kindergarten die Entwicklung des Kindes im Mutterleib.

Astrid Lampert, Kindergarten Schiers



Standards für die Sexuaufklärung  
in Europa unter  
[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)





lerdings nimmt mit zunehmendem Alter auch die Unbefangenheit ab, und die Kinder werden sich bewusst, dass Sexualität ein sensibles Thema ist, das oft mit Peinlichkeit und Scham verbunden ist.

#### **Im Kindergarten: Geschlechtsunterschiede diskutieren**

Im Kindergarten geht es mit einer Geschichte weiter; damit lassen sich Kinder gut abholen. Ich erzähle ihnen von einem Mädchen, das zu seiner Geburtstagsfeier einlädt. Es ist ein extrem heisser Tag im Sommer. Die Kinder, mehrere Mädchen und Jungen, bauen eine Dusche, in der sie sich mittels eines Schlauchs, der in eine Spritzkanne führt, abkühlen. Ich zeige ein Bild, auf dem zwei nackte Kinder abgebildet sind. Auf die Frage, was sie darauf sehen, antworten die Kinder: «Eine Spritzkanne», «Wasser» oder auch «die beiden sind nackt». Da habe ich dann nach und frage die Kinder, wann wir nackt sind und in welchen Situationen wir in unserer Kultur Kleider tragen. Wir diskutieren zum Beispiel, ob man nackt in die Migros einkaufen gehen würde – und warum nicht.

#### **Was heisst wie?**

Im Infoblock zu Körperwissen lernen die Kinder Körperteile zu erkennen, zu benennen, zu vergleichen und voneinander zu unterscheiden. Die Fülle an Begriffen für die Geschlechtsorgane ist immer wieder spannend. «Wie heisst denn das beim Mädchen?», werfe ich in die Runde, und ein Mädchen antwortete einmal mit grösstem Selbstver-

trauen, das sei die «Schnatterlise». Die Frage, weshalb Menschen einen Bauchnabel haben, löst meist Ratlosigkeit aus. Ein Junge wagte eine Erklärung: «Damit man weiss, dass da der Bauch ist.» Ich erkläre ihnen daraufhin in einfacher Sprache die Funktion der Plazenta und der Nabelschnur. Auch die Entwicklung des Kindes im Mutterleib und Basiswissen, wie ein Kind zur Welt kommt, bilden den Informationsrahmen. Die kindlichen Reaktionen zeigen, wie sehr sie mitdenken. «Muss die Röhre der Frau doppelt so gross sein, wenn Zwillingen geboren werden?», fragte einmal ein Kind erstaunt.

#### **Die sexuelle Entwicklung und Sozialisation im Kindergartenalter**

Die sexuelle Entwicklung des Menschen beginnt bereits pränatal, während sich die Geschlechtsorgane des ungeborenen Kindes

herausbilden. So sind Kinder von Geburt an bereits sexuelle Wesen. Allerdings unterscheidet sich die kindliche Sexualität deutlich von dem, was Erwachsene unter Sexualität verstehen und wie sie sie leben. Die Bedeutung der Sexualität variiert tatsächlich in jedem Lebensabschnitt und nimmt unterschiedliche Ausdrucksformen an. Bei der kindlichen Sexualität steht vor allem die Wahrnehmung und Entdeckung des eigenen Körpers und der umgebenden Welt im Vordergrund, wobei sie geprägt ist von Spiel, Spontaneität, Unbefangenheit sowie dem Wunsch nach Nähe und Geborgenheit. Kinder nehmen sexuelle Handlungen nicht bewusst als solche wahr.

#### **Sequenz im Kindergarten: Stereotypen hinterfragen**

Der Körperliche Unterschied ist benannt. Aber was gibt es für weitere Unterschiede zwischen einem Mädchen und einem Jungen? Ich zeige den Kindern zwei Papierfiguren – ein Junge und ein Mädchen, denen ich Kleider anziehe. Wir ordnen zu, welche Kleider wir dem Mädchen oder dem Jungen geben würden. Zum Beispiel den Rock. Kann der Junge auch Mädchenkleider tragen? Oder umgekehrt ziehe ich dem Jungen einen Rock an und frage, ob er nun immer noch ein Junge sei. Oder: Stehen lange Haare wirklich für ein Mädchen? Kennen sie keinen Jungen mit langen Haaren? Mit diesen Fragen kommen die Kinder ins Diskutieren,

**Die Frage, weshalb Menschen einen Bauchnabel haben, löst meist Ratlosigkeit aus. Ein Junge wagte eine Erklärung: «Damit man weiss, dass da der Bauch ist.»**

und ich leite von den äusserlichen Geschlechterklischees auch auf die Berufe über. Wer wird Lastwagenfahrer, wer geht zum Ballett oder zur Feuerwehr? Auch die Eigenschaften besprechen wir gemeinsam:



Sind Mädchen immer lieb? Jungs immer laut? Es geht hier primär darum, den Kindern aufzuzeigen, wie Grenzen oftmals künstlich gesetzt sind, es ist ein Weg, durch gemeinsames Besprechen Geschlechterklischees zu hinterfragen.

#### «Mein Körper gehört mir»

Dann wird gesungen. Das Lied «Eines sag ich dir, mein Körper gehört mir» von Sonja Blattmann hat das Ziel, die Kinder rhythmisch und musikalisch zu fördern und mit Bewegung und Worten Grenzverletzungen zu erkennen und zu benennen. Wir thematisieren dabei die unterschiedlichen Arten von Berührungen; in der nachfolgenden Einzelarbeit können die Kinder angenehme und unangenehme Berührungen mittels grüner und roter Klebepunkte auf einer Körpervorlage markieren. Damit einer Grenzverletzung vorgebeugt werden kann, ist es wichtig, den Kindern schon im Kindergarten das Recht auf Selbstbestimmung, das Recht auf Respekt vor der Intimsphäre und Schamgrenze sowie das Recht auf Schutz aufzuzeigen.



#### Adebar: Aufklärung im Kindergarten

Der gemeinnützige Verein «Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Graubünden» bildet die Trägerschaft der Beratungsstelle Adebar. Die Sexualerziehung von Adebar findet in unterschiedlichen Schulstufen statt und ist auf den emotionalen und kognitiven Entwicklungsstand der Kinder ausgerichtet. Sie ist somit eine wertvolle Ergänzung zur Sexualaufklärung im Elternhaus. Dadurch erlangen alle Kinder denselben Wissensstand und Kompetenzen, um mit sexuellen Themen altersgerecht und verantwortungsvoll umzugehen.



Weitere Informationen  
unter  
<https://adebar-gr.ch>

#### Sich anleuchten und nachspüren lassen

In einer Paararbeit experimentieren die Kinder mit einer Militärtaschenlampe, dem sogenannten Körpersensor. Ich rufe ein Körperteil auf, zum Beispiel «Schulter», und das Kind mit der Taschenlampe leuchtet beim anderen die Schulter an. Es muss entscheiden: Darf man jemanden dort problemlos anfassen? Es stellt auf Grün: Das bedeutet ja. Wie ist es mit dem Po? Rot bedeutet nein. Dieses Spiel mit der Taschenlampe ermöglicht es den Kindern, sich sicherer und unsicherer Körpergefühle bewusst zu werden und diese auch auszuformulieren. Zu den weiteren Themen gehören die Ja- und Nein-Küsse. Wo ist es in Ordnung, geküsst zu werden, wo nicht? Die Kinder werden ermutigt: Wird für sie eine Grenze erreicht, dürfen und sollen sie der anderen Person «Stopp» sagen. Dadurch, dass sie ihr inneres Alarmsystem wahrnehmen und bei Losgehen des Alarms entsprechend Hilfe holen, lernen sie, auf ihre innere Stimme zu vertrauen, Gefahren einzuschätzen und Vertrauenspersonen zu benennen. Umgekehrt gilt natürlich auch, die Grenzen des anderen unabdingbar zu achten. Fachkräfte, die Kinder in ihrer sexuellen Entwicklung altersgerecht, individuell und bedürfnisorientiert begleiten und fördern, müssen auch klare Handlungsabläufe kennen, wie sie reagieren, wenn zum Beispiel ein Kind auffällige Antworten gibt oder Fragen stellt. Ein sexualpädagogisches Konzept sowie eine konstruktive Zusammenarbeit mit Institutionen, Lehrkräften und den Erziehungsberechtigten ist unerlässlich.

#### Gute und schlechte Geheimnisse

Ein zentrales Element des Aufklärungsunterrichts auf Kindergartenstufe ist die Diskussion um gute und umgekehrt um schlechte Geheimnisse. Ich gebe den Kindern ein Beispiel für ein gutes Geheimnis: «Eylin hat mir verraten, dass sie in Adam verliebt ist.» Es gibt aber auch schlechte Geheimnisse wie «Wenn du mir das nicht gibst, schlage ich dich zusammen.» Oder: «Wenn du mich nicht küsst, dann mache ich das.» Es hilft auch, mit den Kindern zu besprechen, wie sich ein schlechtes Geheimnis anfühlt. Es liegt oft schwer im Bauch. Ist das der Fall, dann müssen sie das Geheimnis unbedingt weitererzählen. Das reicht aber noch nicht. Es muss auch geklärt werden, an wen sie sich bei einem «schlechten Geheimnis» wenden könnten. Wer wäre eine

mögliche Ansprechperson? Wie könnten sie sich an die Person wenden? Zur Aufklärung dienen Präventionsstrategien, ein Hilfesystem muss gemeinsam erarbeitet werden.

### *Gute und umgekehrt schlechte Geheimnisse: Die Diskussion darüber ist ein zentrales Element des Aufklärungsunterrichts auf Kindergartenstufe.*

#### Wiedersehen in der dritten Klasse

In einem kurzen Blitzlicht reflektieren wir zum Abschluss nochmals den zurückliegenden Vormittag. «Was hat mir am besten gefallen? Was hat mir nicht so gut gefallen?» Nach dieser Unterrichtssequenz ist es wichtig, das Thema als Ganzes durch Achtsamkeit im Alltag zu vertiefen.

Ich stelle mir dabei vor, die Impulse seien wie Samenkörner: Nachdem sie in den Acker gefallen sind, brauchen sie etwas Zeit, Stille, Vertrauen und ganz viel Liebe, um Wurzeln zu schlagen. ☉

AUTORIN



**Ruth Niederreiter,**  
Hebamme seit 1985, arbeite als Sexualpädagogin und Erwachsenenbildnerin, Gründerin des Kindergartenprogramms bei Adebar, Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Graubünden.